



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

КРУЖЕВНАЯ ШАПОЧКА



Обхват головы 54-58 см

Вам потребуется: пряжа Online "Java" (67% хлопка, 33% вискозы; 158 м/50г) – 50 г; крючок №3.

Основной узор: вязать по кругу ст. б/н. В каждом ряду 1-й ст. б/н заменять 1 в.п. подъема, ряд заканчивать 1 соедин. ст. в эту в.п. подъема.

Узор с "шишечками": вязать по схеме по кругу. Ряд а = ряд основного узора перед узором с "шишечками", ряд б = ряд основного узора после узора с "шишечками". В ширину повторять раппорт между стрелками а и б, в высоту повторять 3-й и 4-й ряды.

Плотность вязания: 4 раппорта х 10 р. = 10 х 8 см.

Описание работы: цепочку из 132 в.п. замкнуть в кольцо соедин. ст. Вязать 2 р. основным узором, 10 р. узором с "шишечками" = 22 раппорта в ряду и вновь основным узором = 110 п. в ряду. Для формирования верхней части шапочки в 3-м р. основного узора каждый 10-й и 11-й ст. б/н провязать вместе = 100 п. Затем в каждом 2-м р. убавлять петли, располагая убавки над убавками предыдущего ряда: каждую 9-ю и 10-ю п. провязать вместе = 90 п., каждую 8-ю и 9-ю п. провязать вместе = 80 п., каждую 7-ю и 8-ю п. провязать вместе = 70 п. Убавки выполнять в таком ритме до тех пор, пока в 21-м р. не останется 10 п. В следующем ряду по 2 п. провязать вместе = 5 п. Оставшиеся петли стянуть рабочей нитью, нить закрепить. Наборный край шапочки обвязать 1 р. ст. б/н.

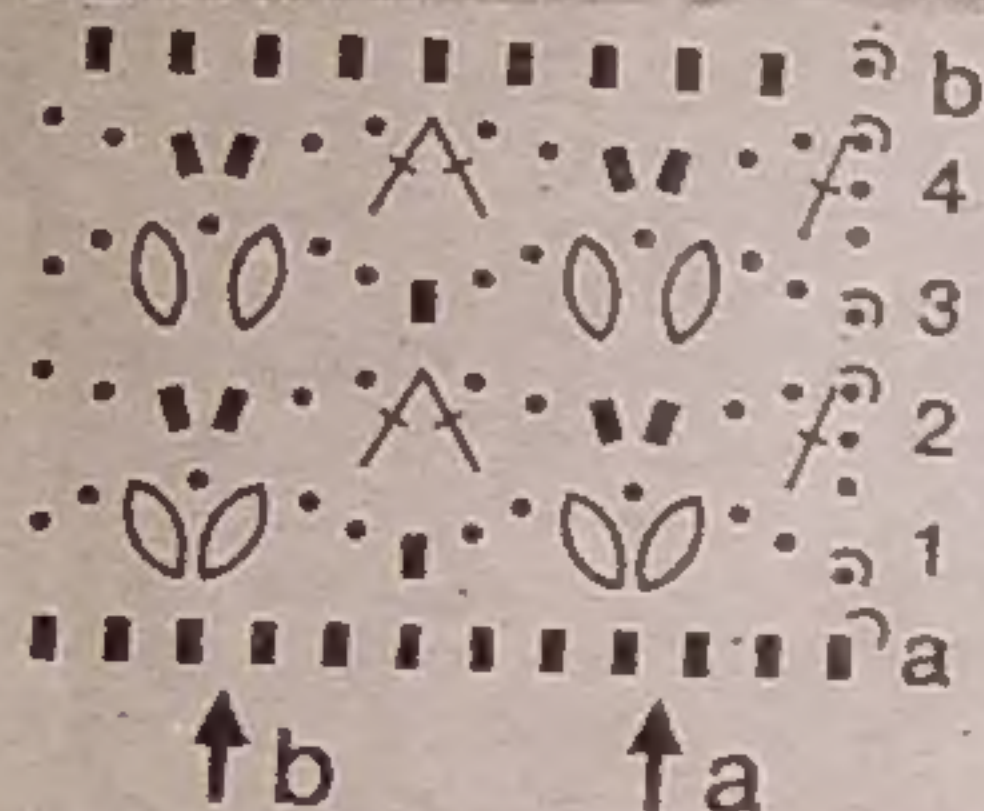
Условные обозначения:

- = 1 воздушная петля
- ~ = 1 соединительный столбик
- ▬ = 1 столбик без накида
- ⊥ = 1 столбик с накидом
- Δ = 2 столбика с накидом, связанных вместе: для каждого ст. с/н только 1 раз провязать вместе 2 п., затем с помощью

накида все 3 п. на крючке провязать вместе.

0 = "шишечка": * 1 накид, крючок ввести в петлю основания и вытянуть петлю длиной около 1 см, от * повторить 2 раза, затем с помощью накида все 7 п. на крючке вязать вместе, 1 в.п.

в.п. - воздушная петля;
ст. - столбик;
б/н - без накида;
соед. - соединительный;
р. - ряд;
п. - петля;
с/н - с накидом



Ленина, 60, маг. "СПЕЦОДЕЖДА"

предлагает продукцию:

СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Отдел "Ваше здоровье"

ПРОТЕИН – натуральный белковый продукт, обогащенный большим содержанием белка, витаминов, минералов и незаменимых аминокислот. **БЕЛОК** – это строительная часть растущего организма, лучший способ для набора мышечной мускулатуры и для массы тела, полезен всем, кто соблюдает диету, занима-

ется спортом, тяжелым физическим трудом.

АМИНОКИСЛОТЫ – незаменимый источник белка, витаминов и аминокислот.

КРЕАТИН – это пищевая добавка, которая вызывает самые восторженные отзывы спортсменов – это быстрая, мощная, взрывная энергия в мышцах. Для тучных мужчин есть **супер сжигатель жира**, журналы, плакаты и другое.

Скоро лето и любой мужчина, который уважает себя и любит быть подтянутым, приходите к нам, мы вам в этом поможем. Тем более, что женский пол любит подтянутых мужчин.



ТАКСИ

"Ас-Пада" 35-35-05, 44-84-44
"Лада-Экспресс" 44-80-48,
35-69-11, 37-11-11, 35-68-98

"Медведь" 35-66-55

"Альянс" 35-51-55

"Пилот" 35-25-05

"Круз" 33-77-94

"Бит" 66-91-69

Поздравляем с 25-летним юбилеем дочь и сестру **Зырянову Наталью Валерьевну.** Желаем счастья, здоровья и тепла. Мама, папа, Надя, Дима и Валерия.



Газеты "Бальзам-ПРОГРАММА" и "Бальзам на душу"

МОЖНО КУПИТЬ

в киосках Роспечати, Балаково-печати, на почте, у распространителей, в магазинах "Ярослав", "24 часа" по ул. Ф. Социализма, "Универмаге на Степной", а также в отделе "РЕМОНТ ЧАСОВ" в "Булочной" в "Доме быта", у магазина "Детский мир", где продают книги.

Где у нас есть круглосуточные АПТЕКИ?

В конце прошлого года на остановке "Техникум" открылась круглосуточная аптека ЗАО "ГАС-плюс" (в расшифровке "Городской аптечный склад - плюс"). Сегодня эта сеть насчитывает в городе 12 аптек. Я беседую с заместителем заведующей аптекой ЗАО "ГАС-плюс" Г. Ермохиной:

- Насколько мне известно, у вас не одна круглосуточная аптека?

- Да, вторая – напротив "Бездны" в 10 микрорайоне.

- Разве это выгодно – работать ночью?

свои законы, в какой-нибудь темный закоулочек не всякий пойдет, страшно. Вот на Факеле Социализма круглосуточный магазин, остановка, людное место, конечно, идут и в аптеку.

- Скажите, Галина Федоровна, как понимать: у вас единая аптечная сеть, а цены везде разные?

- Очень просто! Сегодня наш поставщик привез препарат по цене, скажем, 5 рублей, а завтра за 6. У них ведь там тоже посредники разные. К тому же, анализируя прайсы, я тоже стараюсь

рия, где все лекарства должны пройти анализ-проверку, и только после этого поступить в торговую сеть.

- А почему нельзя работать напрямую с заводами-изготовителями, наверное, тогда цены были бы ниже?

- Это, конечно, было бы хорошо, и, вполне возможно

"БУКЛЕТИК МОДНЫХ ШТУЧЕК"

Модели взяты из журнала "Лиза"



Блузон из хлопка и узкие укороченные прямые брюки.

Топ простого покроя имеет разрез в области талии, который по желанию можно застегнуть на молнию.





Скоро лето и любой мужчина, который уважает себя и любит быть подтянутым, приходите к нам. Мы вам в этом поможем. Тем более, что женский пол любит подтянутых мужчин.

ТАКСИ

"Ас-Лада" 35-35-05, 44-84-44
"Лада-Экспресс" 44-80-48,
35-69-11, 37-11-11, 35-68-98
"Медведь" 35-66-55
"Альянс" 35-51-55
"Пилот" 35-25-05
"Круз" 33-77-94
"Вита" 66-91-69

Поздравляем с
25-летием дочери и сестры
Зырянову Наталью
Валерьевну.
Желаем счастья,
здоровья и тепла.
Мама, папа, Надя,
Дима и Валерия.



В конце прошлого года на остановке "Техникум" открылась круглосуточная аптека ЗАО "ГАС-плюс" (в расшифровке "Городской аптечный склад - плюс"). Сегодня эта сеть насчитывает в городе 12 аптек. Я беседую с заместителем заведующей аптекой ЗАО "ГАС-плюс" Г. Ермохиной:

- Насколько мне известно, у вас не одна круглосуточная аптека?
- Да, вторая - напротив "Бездны" в 10 микрорайоне.
- Разве это выгодно - работать ночью?
- Во время эпидемии гриппа посетителей было много. Да и вообще, раз есть нужда у людей, значит, надо идти им навстречу. Правда, не везде можно открыть круглосуточную аптеку.
- Почему?
- Да потому что ночью

свои законы, в какой-нибудь темный закоулок не всякий пойдет, страшно. Вот на Факеле Социализма круглосуточный магазин, остановка, людное место, конечно, идут и в аптеку.
- Говорят, у вас во время открытия там были очень низкие цены. Отбивали посетителей у конкурентов?
- В общем да, однако в этой аптеке до сих пор самые низкие цены из всех наших точек.

- Скажите, Галина Федоровна, как понимать: у вас единая аптечная сеть, а цены везде разные?

- Очень просто! Сегодня наш поставщик привез препарат по цене, скажем, 5 рублей, а завтра за 6. У них ведь там тоже посредники разные. К тому же, анализируя прайсы, я тоже стараюсь выбрать те фирмы, где нужный препарат дешевле. Если не нахожу, то вынуждена брать по более дорогой цене.

- А где вы закупаете лекарства?

- Только в Саратове. Сейчас такой порядок - в Саратове есть лаборато-

рия, где все лекарства должны пройти анализ-проверку, и только после этого поступить в торговую сеть.

- А почему нельзя работать напрямую с заводом-изготовителем, наверное, тогда цены были бы ниже?

- Это, конечно, было бы хорошо, и, вполне возможно, мы к этому придем. Заводы-изготовители должны получить право на сертификацию каждой серии лекарств, чего пока нет. А вы что, писать собираетесь? Напишите, что у нас нет никаких скидок, но цены ниже, чем в тех аптеках, где они есть.

М. МАРИНИНА

ОТКОСЫ пластиковые
утепленные (Бельгия, Германия)
ЕВРООТДЕЛКА
ПОДВЕСНЫЕ ПОТОЛКИ "Армстронг"
МОНТАЖ МЕЖКОМНАТНЫХ И ВХОДНЫХ ДВЕРЕЙ,
ОКОННЫХ БЛОКОВ.
Тел.: 66-86-87, Алексей с 18.00; 33-31-42, Юрий.



Меняйте, покупайте, продавайте

Адрес, фео (не печатается):

Продам Меняю Куплю Знакомства Разное Ищу работу

1. Зачеркните нужную рубрику. 2. Разборчиво заполните купон. 3. Обязательно укажите свой адрес или телефон. 4. Принесите в редакцию по адресу Ф. Социализма, 21, здание Балаково-Банка (левое крыло), 4 этаж, офис 407а или пришлите по адресу Балаково-24, а/я 17.

продам РАЗНОЕ

Коляску "Бэмби", 300 руб.
30 лет Победы, 39-62
Кофеварку металлическую,
новую на 6 персон, можно
использовать на газовой
или электрической плите.
Комсомольская, 47а-68
Плиту газовую, 4-конфорочную, 200 руб. 35-29-19

продам КВАРТИРУ

2-к. квартиру в 3 м-не, 29 кв.
м, 3/5 кирп. дома, ж/дверь,
балкон. 22-55-48, 22-59-28
2-к. квартиру в 8 м-не, 8/9,
27 кв.м, лоджия. 33-85-81
3-к. квартиру в 10 м-не и 2-к.
малометражку в 3 м-не.
37-09-99

продам ОДЕЖДУ

Валенки-самовалки с калошами,
детские, до 2-х лет, новые. 37-33-03
Дубленку новую, черную с
красно-черным воротником и
манжетами "Лань", 4000 руб.
33-30-82, 8-927-224-95-12
Камуфлированную форму
(куртку и брюки), 48/3 размер.
35-43-22, Андрей или Татьяна
Свингер норковый, новый,
46-48, пр-во Греция, сюртук
с чернотуркой, женский, кожаный,
46-48. 37-33-03
Шубу черную, натуральную,
женскую, волк, 6/у, 48-50,
шляпу черную, норковую,
женскую, 56, недорого.
Комсомольская, 47а-68

продам ДОМ

Дом в п. Дзержинского, 6
соток, газ, АОГВ. Улица "1
Мая", 16, после 18.00
Дом в с. Кормежка, 63 кв. м,
вода, газ, слив, небольшие
недоделки. Село Кормежка
44-77-32
Дом в с. М. Быковка, 60 кв.
м, АОГВ, баня, постройки;
сад. Варианты. 22-80-83
Коттедж с. Подсосенки.
Центральная, 12-1

ОБУЧЕНИЕ

Репетиторство по математике
и физике, подготовка в
вуз. 37-09-99

МЕНЯЮ

1-к. квартиру в Шиханах-2,
17/33, 5/5 дома, лоджия.
Тел. в Балаково: 37-00-58

Улица, улица, улица родная...

ЛЕНИНА



Прогулки
по "Ленина-
стрит"
осуществила
Д. КОРШАКОВА

Если вы впервые держите нашу газету: мы задумали создать географическую карту магазинов города Балакова. И я ее пытаюсь "нарисовать", обходя каждую торговую точку. Начали с улицы Ленина, потом будут другие.

Кстати, следует отметить, что полностью эти материалы можно найти по адресу: www.balakovo.ru в разделе "Справочная информация".

дел НХП) и ООО "Тончарная мастерская А.Челобанова" г. Саратов начали совместный проект "Наш город". Первая серия эксклюзивная Планетка "Торговый Дом Шмидта". Оригинальный подарок на память о нашем городе. Приглашает за покупками.

Напротив, на **Ленина, 121**, расположился магазин "Одежда", в котором, кроме означенного в названии магазина товара, есть еще салон "Окна-Шик", кожгалантерея, шторы, ковры, люстры, светильники, посуда, парфюмерия, косметика, игрушки, фототовары, бытовая техника, телефонные аппараты, канцтовары, часы, ломбард, печатные издания и многое другое. Слева от входа в "Одежду" находится кафе "Корона", а справа - салон "Богема", где можно купить ткани, шторы, женскую одежду, карнизы.

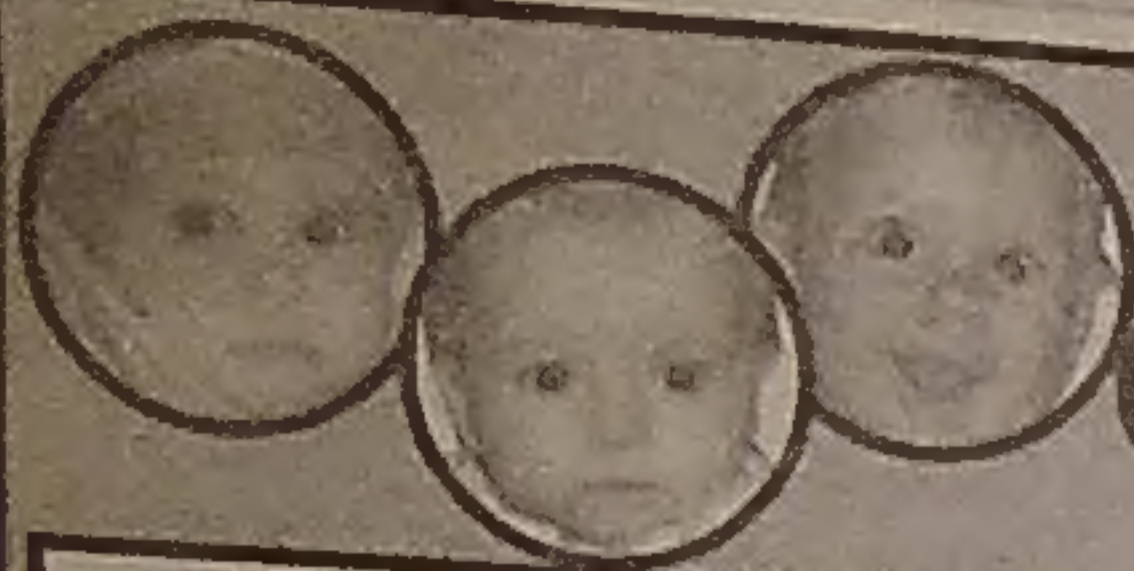
Дальше по четной стороне **Ленина, 122а** идет магазин "Оптика", где кроме очков, про-

даются ткани и компьютеры (фирма "Крона"), спортивная одежда, косметика и парфюмерия, телефонные аппараты. А слева, как войдешь, расположился ювелирный салон "Диамонд". Справа в том же здании есть аптека и стоматология, а слева - студия красоты "Элит" и магазин медтехники.

Напротив, на нечетной стороне улицы **Ленина (дом 129)** находится магазин "Книжки", где, кроме книг, можно купить канцтовары, сувениры, благовония и даже музыку в салоне "София".

А в здании гостиницы "Чайка" (**Ленина, 126**) расположились магазин "Эльдорадо" с бытовой, теле-, видео-, аудиотехникой, парикмахерская "Лолита", "Зебра" (казино, кафе, бильярд), туристическая фирма "Вояж", ремонт обуви, интернет-клуб "Фантом" и букмекерская контора "Марафон". На этом улица **Ленина** заканчивается.

Балазов-Программа №7



С новорожденными!

С 6 марта по 12 марта родили:

АВДЕЕВА Оксана Владимировна,
10.03, 20.30 – мальчика, 3200 г, 50 см,
АВЕРЬЯНОВА Ольга Александровна,
12.03, 3.35 – девочку, 2900 г, 50 см,
АЛЕКСЕЕВА Лидия Николаевна,
11.03, 0.25 – девочку, 3600 г, 52 см,
БЕЛОУСОВА Надежда Валерьевна,
11.03, 0.55 – девочку, 3500 г, 50 см,
БЕЛЯКОВА Инна Викторовна,
9.03, 12.00 – мальчика, 3700 г, 52 см,
БЫКОВСКАЯ Ольга Витальевна,
9.03, 7.00 – мальчика, 3900 г, 52 см,
БЫСЕНКОВА Ольга Петровна,
10.03, 13.45 – мальчика, 3900 г, 52 см,
ВИКТОРОВА Наталья Владимировна,
8.03, 22.40 – мальчика, 3660 г, 51 см,
ГАЛЬВАНСКАЯ Марина Михайловна,
6.03, 9.40 – мальчика, 4150 г, 54 см,
ГРАНКИНА Ольга Вячеславовна,
12.03, 11.30 – девочку, 2500 г, 49 см,
ДМИТРИЕВА Ольга Анатольевна,
12.03, 3.05 – девочку, 3000 г, 50 см,
ЖЕРНОВЕНКО Инна Викторовна,
6.03, 14.15 – мальчика, 3970 г, 53 см,
ЗАЖИГИНА Наталья Сергеевна,

12.03, 1.10 – девочку, 3150 г, 50 см,
ИЗМЕСТЬЕВА Лариса Анатольевна,
6.03, 10.20 – мальчика, 3150 г, 51 см,
КАЗАРИНА Виктория Владимировна,
11.03, 4.50 – девочку, 3050 г, 51 см,
КАНАТКИНА Юлия Юрьевна,
10.03, 1.40 – мальчика, 3350 г, 51 см,
КИЛЬДЯКОВА Светлана Владимировна,
9.03, 4.50 – мальчика, 3750 г, 51 см,
КОПЬЕВА Юлия Григорьевна,
6.03, 12.25 – мальчика, 3250 г, 51 см,
КОСАРЕВА Ирина Владимировна,
10.03, 9.05 – девочку, 3350 г, 50 см,
ЛИТВИНЕНКО Юлия Станиславовна,
11.03, 15.30 – мальчика, 3550 г, 52 см,
МАТРУШИНА Анна Анатольевна,
10.03, 0.20 – девочку, 2940 г, 49 см,
МИНГАЗУДИНОВА Ирина Анатольевна,
12.03, 18.50 – девочку, 2570 г, 47 см,
МИРАХОРЯН Юлия Анатольевна,
11.03, 22.00 – мальчика, 3190 г, 50 см,
МИРОШНИЧЕНКО Ирина Владимировна,
7.03, 6.20 – девочку, 4200 г, 52 см,
МИХЕЕВА Юлия Александровна,
9.03, 9.20 – мальчика, 3100 г, 50 см,

НИКИФОРОВА Юлия Александровна,
9.03, 9.50 – девочку, 3300 г, 50 см,
ОЛЕЙНИКОВА Ольга Евгеньевна,
6.03, 19.30 – мальчика, 3350 г, 51 см,
ОСИПОВА Елена Егоровна,
8.03, 11.00 – девочку, 3250 г, 50 см,
ОСИПОВА Наталья Вячеславовна,
6.03, 12.05 – девочку, 3350 г, 50 см,
ОСНОВСКАЯ Ирина Анатольевна,
7.03, 11.25 – девочку, 3550 г, 52 см,
ПАСТУШЕНКО Любовь Анатольевна,
11.03, 17.01 – девочку, 4820 г, 59 см,
ПЕЧАНКИНА Наталья Юрьевна,
6.03, 10.15 – девочку, 3300 г, 52 см,
ПИМЕНОВА Ирина Николаевна,
8.03, 1.50 – мальчика, 1900 г, 40 см,
ПОЛЯКОВА Татьяна Ивановна,
12.03, 8.45 – девочку, 2850 г, 49 см,
ПОНОМАРЕВА Алена Васильевна,
9.03, 16.05 – мальчика, 3800 г, 53 см,
РЫЖЕНКОВА Марина Александровна,
6.03, 11.50 – девочку, 3200 г, 50 см,
САФОНОВА Ольга Васильевна,
12.03, 11.15 – мальчика, 3300 г, 51 см,
СЕДОВА Екатерина Николаевна,
12.03, 7.10 – мальчика, 3100 г, 50 см,
СМИРНОВА Екатерина Юрьевна,
6.03, 16.25 – мальчика, 4030 г, 52 см,
ТОПОЛЕВА Алевтина Анатольевна,
7.03, 15.20 – мальчика, 3540 г, 52 см,
ФАДЬКАЕВА Татьяна Львовна,
6.03, 20.55 – девочку, 3580 г, 52 см,
ФЕДОРОВА Елена Викторовна,
6.03, 16.30 – мальчика, 3300 г, 50 см,
ЧЕЧКО Елена Александровна,
10.03, 10.45 – девочку, 4370 г, 54 см.
Редакция благодарит муниципальное учреждение здравоохранения «Родильный дом» за предоставленную информацию, но главное - за помощь в появлении этих малышей!

От всего сердца благодарим работников родильного дома №1, заведующую консультацией «Семья и брак» Людмилу Леонидовну Фомичову, врача-гинеколога Ларису Витальевну Быкову, акушерку Любовь Николаевну Грунину, заведующую отделением патологии Светлану Геннадьевну Постнову и неонатолога Галину Борисовну Москвину за помощь при появлении на свет нашей внучки, Леры Белоусовой. Здоровья вам, счастья и всего самого наилучшего, что может быть в жизни. Низкий вам поклон!

Семья ЗЫРЯНОВЫХ

ПОЗАРАСТАЛИ СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ

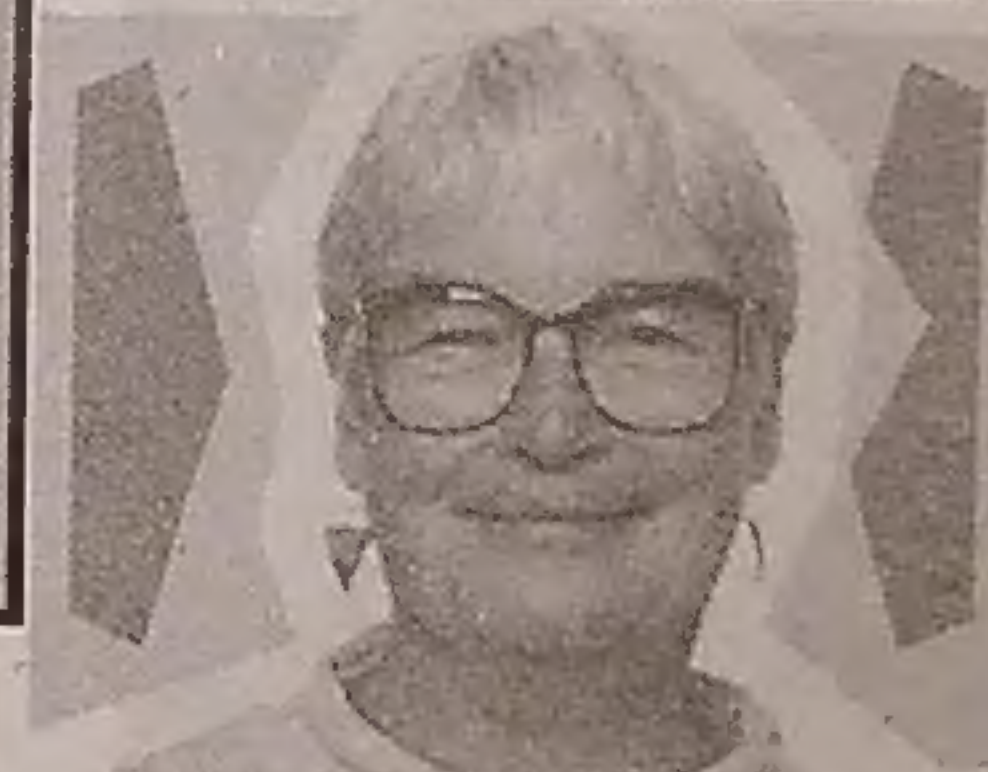
Позарастили стежки-дорожки,
Где проходили милого ножки.
Позарастили мохом-травой,
Где мы гуляли, милый, с тобою.

Мы обнимались, нежно ласкались,
Помнить друг друга мы обещались.
И обещанье мы не забыли,
Но злые люди нас разлучили.

Пташки-певуны, правду скажите –
Весть от милого мне принесите.
Где же мой милый, где пропадает,
Бедное сердце плачет, рыдает.

Если изменит, если разлюбит,
Если другую он приглубит,
То отомстить ему я клянусь,
В речке глубокой я утоплюсь!

Бабушкины советы



Если подержать лимон пять минут в горячей воде, из него можно выжать больше сока.

Когда дрожжевое тесто для блинов подойдет, не мешайте его, иначе блины не будут пышными.

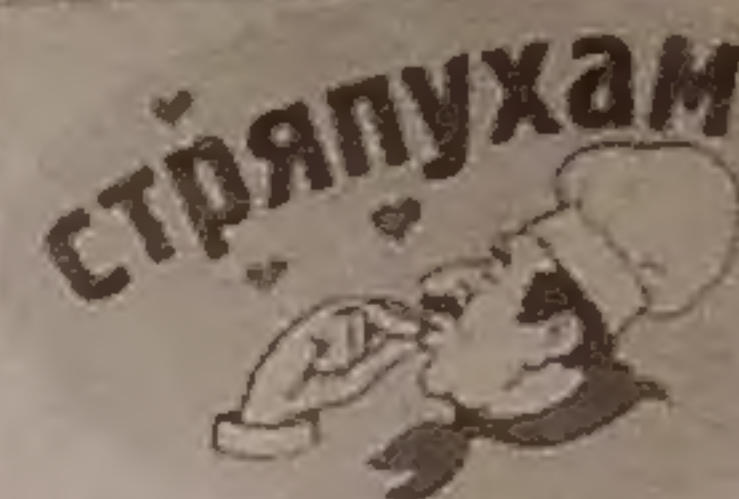
Перед тем, как резать песочный торт, окуните нож на минутку в кипяток.

Сушеные грибы перед готовкой подержите в подсоленном молоке – они приобретут вкус свежих грибов.

Цветную капусту храните в темном месте. На свету она быстро темнеет и приобретает неприятный привкус.

Чтобы при варке на пару повысить температуру воды, ее нужно посолить.

Чем крупнее нарезаны овощи, тем лучше сохраняются в них витамины.



Рулет с тыквой по-югославски

Для приготовления теста понадобятся: 500 г муки, 250 мл воды, щепотка соли. Для начинки: 1 кг мякоти тыквы, 80 г маргарина, 250 г сахара, цедра половины лимона, 1-1,2 л молока, 6 яиц, ванильный сахар, сахарная пудра.

Замесить не очень крутое тесто, разделить на 8 частей, раскатать пласты толщиной 3-4 мм. Каждый пласт поместить в духовку и подсушить на самом малом огне. Для начинки разогреть 40 г маргарина. Тыкву натереть и добавить 125 г сахара, 1 стакан молока с растворенным ванильным сахаром. Поставить тушить и добавлять по-немногу молоко. 1 стаканом молока оставить. Когда тыква будет готова, снять, остудить. Желтки, остатки сахара и маргарина, цедру лимона взбить, соединить с тыквой, затем осторожно ввести взбитые с сахаром белки. Начинка должна быть средней густоты, при необходимости разбавить молоком.

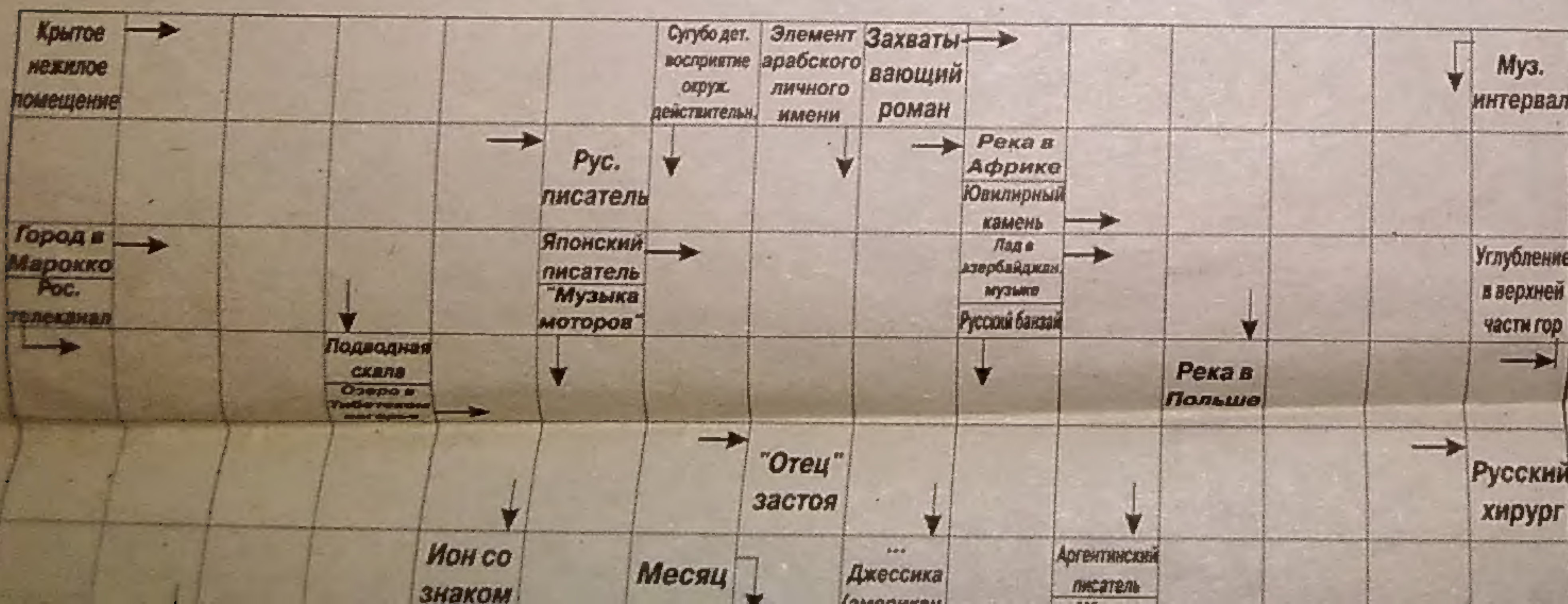
Форму смазать, положить пласты один на другой, каждый смазать маргарином, затем начинкой. Верхний пласт во многих местах проколоть вилкой и сбрызнуть молоком. Выпекать при умеренной температуре. Подать рулет теплым, посыпав сахаром.

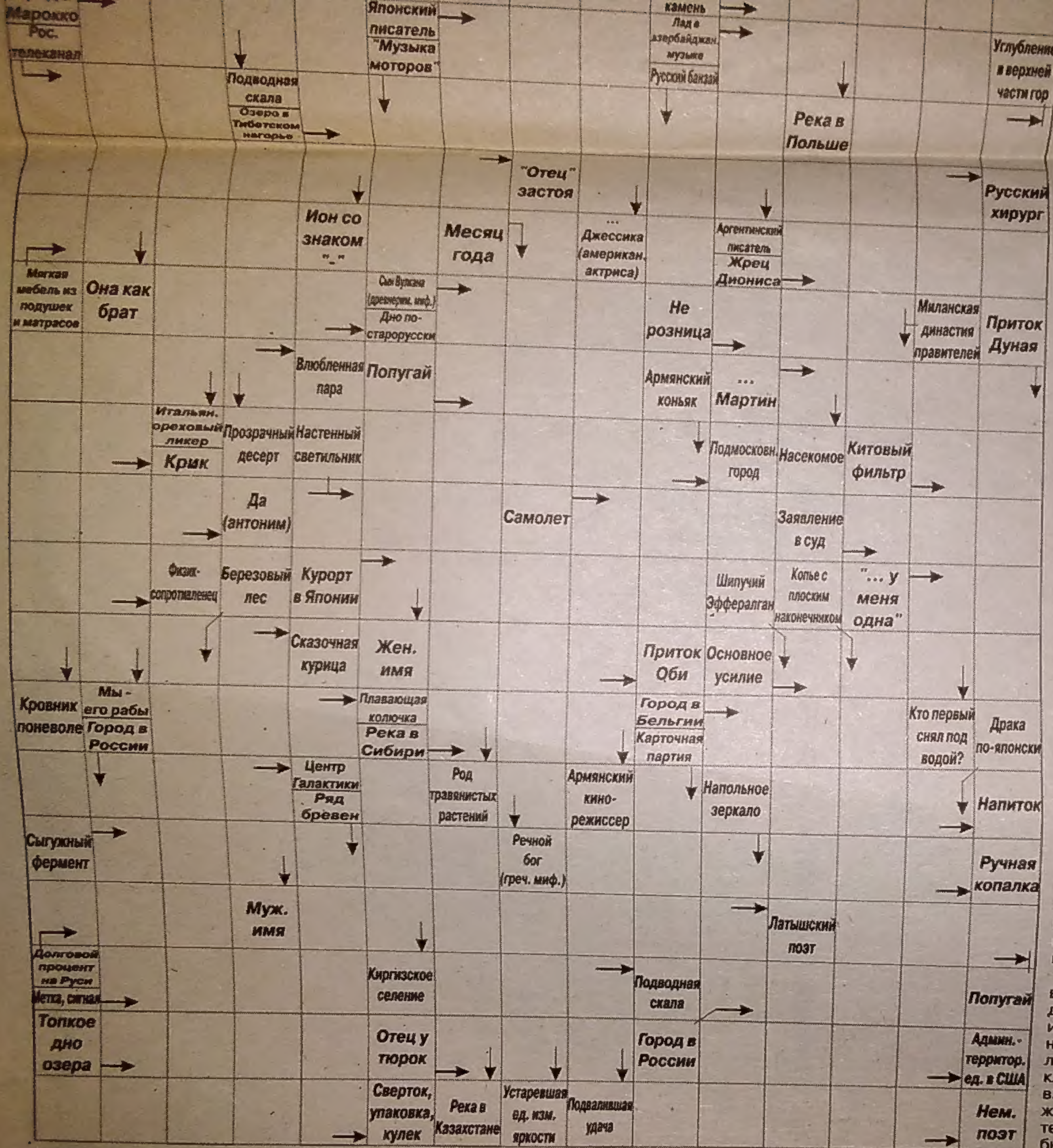
Блюда постного стола

Батон, фаршированный грибами

Батон, 300 г грибов, 50 г растительного масла, 1 луковица, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Из черствого батона нарезать ломтики, вынуть мякиш так, чтобы не





Сушеные грибы перед готовкой поддержите в подсоленном молоке – они приобретут вкус свежих грибов.

Цветную капусту храните в темном месте. На свету она быстро темнеет и приобретает неприятный привкус.

Чтобы при варке на пару повесить температуру воды, ее нужно посолить.

Чем крупнее нарезаны овощи, тем лучше сохраняются в них витамины.

Сухие специи лучше хранить в темном шкафу, подальше от плиты. На свету они теряют аромат.

Резиновая грелка дольше сохранит тепло, если налить в нее подсоленную воду.

Плотную ткань легче шить иголкой, натертой мылом.

Чтобы в холодильнике в укромных уголках не образовывалась плесень, после мытья протрите его тряпочкой, смоченной в уксусе.

Смочите в отбеливателе бумажные полотенца и положите их на полчаса на трудно очищающиеся места в ванне или раковине. Пятна отойдут.

Старая зубная щетка, смоченная в чистящем средстве, поможет отчистить фигурные углубления и завитушки на посуде или бороздки на дверцах кухонных шкафов.

Прежде чем завинтить крышку на бутылочке или тюбике с клеем, капните на резьбу машинного масла. В следующий раз крышка откроется без усилий.

Из отслужившей шторки для ванной может получиться удобный мешок для хранения белья. Обрежьте нижнюю часть, а из верхней сшейте вместительный мешок. Через готовые дырочки проденьте толстый шнур и повесьте на крючок.

Не выбрасывайте пластиковые подносы, на которых продаются нарезки сыра или мясных изделий. Их можно использовать на даче, подкладывая под тяжелые, касающиеся земли веточки клубники или плети огурцов, а вырезанные из подносов кружочки прокладывайте между тефлоновыми сковородами, чтобы они не поцарапались.

пературе. Подать рулетиком, посыпав сахаром.

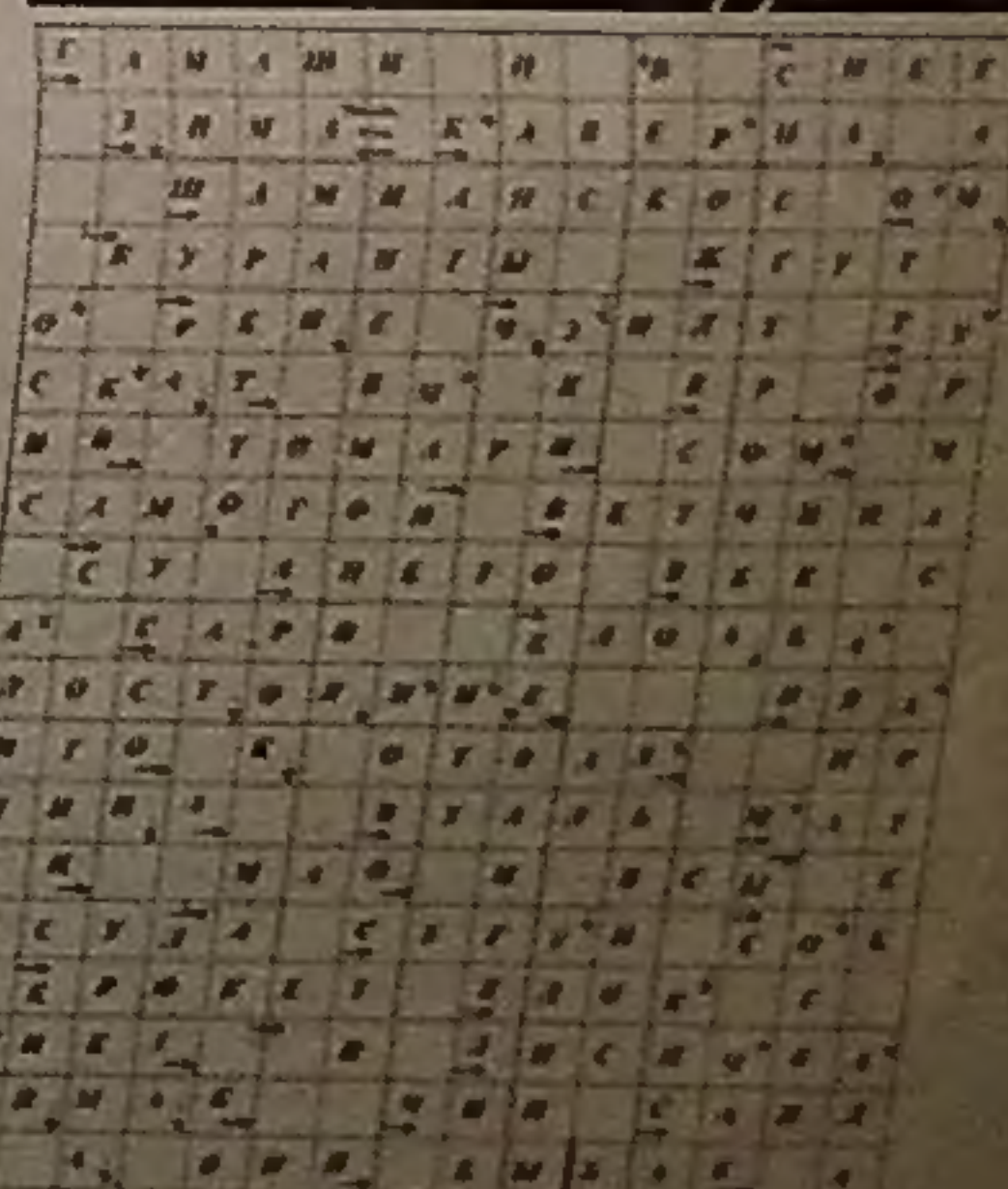
Блюда постного стола

Батон, фаршированный грибами

Батон, 300 г грибов, 50 г растительного масла, 1 луковица, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Из черствого батона вынуть мякиш так, чтобы не повредить корочку. Свежие грибы перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соль, перец, зелень. Вместо свежих грибов можно использовать соленые. Грибы нужно обжарить на растительном масле, смешать с пассированным луком (при жарке в лук для связки можно добавить чайную ложку муки), заправить перцем и зеленью. Освобожденный от мякиша батон начинить приготовленным фаршем, сильно уминая. Запечь в духовке. Батон можно подавать как горячим, так и холодным, нарезав красивыми ломтиками. Вместо батона можно использовать маленькие булочки. Для этого с булочки срезать верхушку и использовать ее вместо крышечки при запекании. Чайной ложкой удалить мякиш, наполнить грибным фаршем и запечь в духовке.

Ответы на сканворд № 6



Учредитель
М. В. Еремина
Редактор
А. Е. Еремин
Тел.: 35-29-19

Газета зарегистрирована
Поволжским МТУ МПТР
г. Самара.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 7-1758 от 26.12.2002 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 3 000 экз. Объем 2 п. л.
Заказ № 3041 Цена договорная.

Адрес редакции:
413864,
г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Выходит с февраля 2003 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Перепечатка без разрешения редакции
воспрещена. При цитировании ссылка
на газету обязательна.

Драка
- японски

Напиток

Ручная
копалка

Попугай

Админ. -
территор.
ед. в США

Нем.
поэт

Адрес редакции:
413864,

г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Выходит с февраля 2003 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Перепечатка без разрешения редакции
воспрещена. При цитировании ссылка
на газету обязательна.

Старая зубная щетка, смоченная в чистящем средстве, поможет отчистить фигурные углубления и завитушки на посуде или бороздки на дверцах кухонных шкафов.

Прежде чем за...

Прежде чем завинтить крышку на бутылочке или тюбике с клеем, капните на резьбу машинного масла. В следующий раз крышка откроется без усилий.

Из отслужившей шторки для ванной может получиться удобный мешок для хранения белья. Обрежьте нижнюю часть, а из верхней сшейте вместительный мешок. Через готовые дырочки проденьте толстый шнур и повесьте на крючок.

Не выбрасывайте пластиковые подносики, на которых продаются нарезки сыра или мясных изделий. Их можно использовать на даче, подкладывая под тяжелые, касающиеся земли веточки клубники или плети огурцов, а вырезанные из подносов кружочки прокладывайте между тефлоновыми сковородами, чтобы они не поцарапались.

приготовленным фаршем, сильно уминая. Запечь в духовке. Батон можно подавать как горячим, так и холодным, нарезав красивыми ломтиками. Вместо батона можно использовать маленькие булочки. Для этого с булочки срезать верхушку и использовать ее вместо крышечки при запекании. Чайной ложкой удалить мякиш, наполнить грибным фаршем и запечь в духовке.

Ответы на сканворд № 6

[illegible]

БУКЛЕТИК МОДНЫХ "ШТУЧЕК"

Модели взяты из журнала "Бурда. Блузы-Юбки-Брюки", №1, 2003 г.



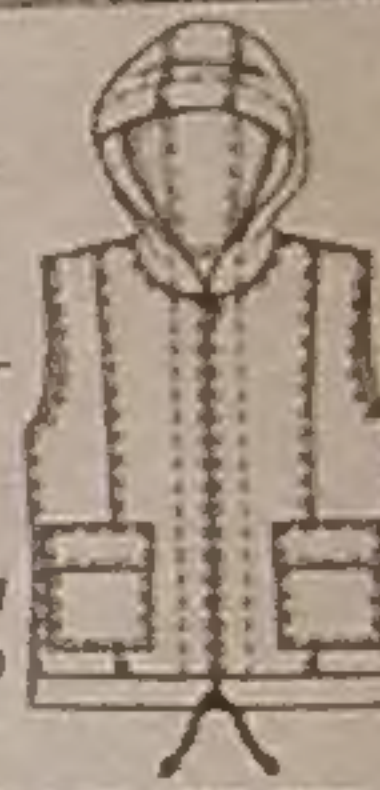
Смелое декольте, пышная драпировка, воздушный шифон в пастельных тонах. Сбоку этот корсаж застегивается на разъемную застежку-молнию.



Очаровательная блузка-топ с легкомысленными оборочками и короткими шортами в джинсовом стиле с модной шнуровкой.



Нежному полупрозрачному жилету идеальную пару составят бермуды из хлопчатобумажной ткани в сине-белую клетку виши.



Гороскоп на апрель

ОВЕН Не следует менять работу, хоть и кажется порой, что начальство вас недооценивает, зарплата не устраивает. Карьерные амбиции оставьте до следующего года. Проявите больше терпимости, и звезды подарят вам спокойный месяц. Основные события для вас будут связаны с семейными делами. Проводите побольше времени с близкими.

ТЕЛЕЦ В этом месяце вам придется все время выбирать: карьера или семья, престиж или дело, перспективы или решение финансовых проблем. А вообще-то у вас будет много творческих удач, приятных встреч, и вы сможете поверить в свои силы. Много внимания потребуют домочадцы. Наслаждайтесь стабильностью и размеренностью жизни.

БЛИЗНЕЦЫ Тот сумасшедший ритм, в котором вы живете, может привести ко многим болезням. Научитесь расслабляться. Упрямство для вас – свойство души. Постарайтесь сдерживать это чувство, иначе рискуете остаться в одиночестве. Тем более, что в этом месяце и без того очаровательные Близнецы будут притягивать противоположный пол словно магнитом.

РАК Если вам не предложат новую должность, то, как минимум, должны поднять оклад. Используйте удачную возможность поработать. Независимо на значительно рас-

Весов делает их неотразимыми весь месяц. Однако важно вовремя остановиться: излишнее беспечное кокетство и бесконечные флирты больно ранят вашего спутника. Домашнее окружение может быть чересчур строгим и привередливым. Но не стоит обращать внимание. В конце концов гармония восстановится.

СКОРПИОН Не особенно переживайте по поводу досадных мелких неудач и нестыковок. Главное – не теряйте веры в себя и, поставив перед собой конкретную цель, смело шагайте в ее направлении. Особенно это актуально в плане работы. Упорный труд принесет вам удачу. Позвольте домашним помочь вам, пожалеть вас, и все проблемы будут казаться ерундой.

СТРЕЛЕЦ Ваш энтузиазм будет вознагражден в финансовом плане. Старайтесь только воздержаться от каких-либо авантюр. Только семья даст вам покой и умиротворение. Поэтому в пылу карьерных амбиций не забывайте о домочадцах. В противном случае возможны серьезные конфликты. Прислушивайтесь к друзьям, они для вас наиболее верные союзники.

КОЗЕРОГ Таких странных совпадений, комических ситуаций и неожиданных встреч в вашей жизни еще никогда не случалось.



Газету "Бальзам-ПРОГРАММА"

МОЖНО КУПИТЬ:

в киосках Роспечати, Балаково-печати, в почтовых отделениях, у распространителей, в отделе "ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ" (магазин "Спецдежда" по улице Ленина, 60), в магазинах: "Ярослав", "24 часа" по ул. Ф.Социализма, "Универмаг на Степной", а также в отделе "РЕМОНТ ЧАСОВ" в "Булочной" "Дома быта"

ПРОДАМ

РАЗНОЕ

Бочку из нержавеющей стали, 100 л. 22-73-36

Гирю спортивную, 16 кг. 33-76-81

Игровую приставку "Sony Playstation" с дисками, 2 карты памяти, 2 джойстика.

Еще раз о доме

Пол в прихожей подвергается большому напору: здесь много ходят в течение дня, находятся в уличной обуви, мокрой и грязной. Поэтому пол здесь лучше выложить керамической плиткой, хотя бы в пределах 1 м от двери.

В прихожей необходимо место, куда можно поставить сумку или присесть, переобуваясь. Особенно оценят сиденье в прихожей родители маленьких детей.

Для писем, которые надо отправить, неоплаченных счетов и записок удобно использовать магнитную доску или прищепки, прикрученные к стенке шкафа.

ПРОДАМ

ТВ "Горизонт", черно-белый, кинескоп 59ЛК2Б, рабочий, дешево, можно на запчасти. 33-76-81
Холодильник "ЗИЛ", б/у, в х-х. сост. 3500 руб. 33-13-77
Электродвигатели, 4,2 квт, 910 об./мин.; 23 квт, 1500 об./мин. 23-22-67

Еще раз о детях

Играйте вместе с детьми

Если ваш ребенок в компании сверстников постоянно оказывается "вне игры", пришло время ему помочь. Постарайтесь присоединиться к общей детской игре. Найдите место в "сюжете" и для себя, и для своего малыша. Ведите себя так, чтобы дети не чувствовали разницы в возрасте. На короткое время станьте ребенком. По ходу игры не выходите из роли – не надо командовать и уж очень откровенно отстаивать интересы своего малыша. Ни в коем случае не подыгрывайте ему! Не забывайте, ваша цель – научить играть. После нескольких уроков ваше чадо будет вести себя куда более смело.

продам КВАРТИРУ

1-к. квартиру в 11 м-не, 19/40, 3/9. Саратовское шоссе, 89/3-10. тел. 35-27-20

3-к. квартиру в Р-не Текстиль-кума, домофон, тамбур, застекл. лоджия, 8/9, 39/64 44-10-75

Комнату, 12,7, дешево 32-47-33

БЛИЗНЕЦЫ Тот сумасшедший ритм, в котором вы живете, может привести к многим болезням. Научитесь расслабляться. Упрямство для вас – свойство души. Постарайтесь сдерживать это чувство, иначе рискуете остаться в одиночестве. Тем более, что в этом месяце и без того очаровательные Близнецы будут притягивать противоположный пол словно магнитом.

РАК Если вам не предложат новую должность, то, как минимум, должны поднять оклад. Используйте удачную возможность подработать. Невзирая на значительно расширяющийся круг общения, стабильность Раку обеспечит привычное окружение. В сущности, вас окружают не самые плохие люди, и незачем так старательно прятаться в свой панцирь.

ЛЕВ Важно удержаться на достигнутых высотах и не слушать завистников. Для того, чтобы поддержать себя в хорошей физической форме, Льву лучше всего уделить побольше внимания спорту или хотя бы утренней физзарядке. В финансовом отношении месяц весьма стабильный. Особенно повезет тем Львам, чья работа связана с творчеством.

ДЕВА Дева сумеет обернуть в свою пользу даже ошибки прошлого месяца. Благодаря свойственному вам педантизму вы достигните стабильного положения на работе. Так что перемены просто не имеют смысла. В области финансов ситуация тоже стабильная – ни особых трат, ни поступлений. Много сил потребуют дела семейные.

ВЕСЫ Наконец-то вам повезет. Обаяние

ним помочь вам, пожалеть вас, и все проблемы будут казаться ерундой.

СТРЕЛЕЦ Ваш энтузиазм будет вознагражден в финансовом плане. Старайтесь только воздержаться от каких-либо авантюр. Только семья даст вам покой и умиротворение. Поэтому в пылу карьерных амбиций не забывайте о домочадцах. В противном случае возможны серьезные конфликты. Прислушивайтесь к друзьям, они для вас наиболее верные союзники.

КОЗЕРОГ Таких странных совпадений, комических ситуаций и неожиданных встреч в вашей жизни еще никогда не случалось. Поверьте – жизнь очень приятная штука. Надо только научиться ей радоваться. Заработок будет стабильным, а вот потребности возрастут. В области чувств без особых изменений. Все будет благополучно, только не брюзжите.

ВОДОЛЕЙ Вы готовы на благородные поступки. Но смотрите, не увяньте в чужих проблемах. Не бросайтесь в крайности, сохраняйте душевное равновесие. Причиной плохого самочувствия станет излишняя нервозность. Благодаря вашей удивительной способности видеть проблему с нетрадиционной стороны вам многое удастся.

РЫБЫ Наконец-то вы перестали скучать и меланхолично созерцать жизнь. В этом месяце Рыбы почувствуют вдохновение, уверенность и желание активной деятельности. Не упускайте этот шанс. Вы получите не только удовольствие от работы, но и ощутимое увеличение дохода. Возможна неожиданная материальная поддержка со стороны близких.

"РЕМОНТ ЧАСОВ"
в "Булочной"
"Дома быта"

и записок удобно использовать магнитную доску или прищепки, прикрученные к стенке шкафа.

цель – научить играющих скольких уроков ваше чадо будет вести себя куда более смело.

ПРОДАМ

РАЗНОЕ

Бочку из нержавеющей стали, 100 л. 22-73-36

Гирю спортивную, 16 кг. 33-76-81

Игровую приставку "Sony Playstation" с дисками, 2 карты памяти, 2 джойстика, взломщик кодов, подставка для 20 дисков. В отличном состоянии. 44-28-31

Колонки "Радиотехника S-90", 2200 руб. Магнитофон стерео, "Маяк", 1500 руб. Торг. Пр. Героев, 58-224, после 19.00

Коляску "Бэмби", 300 руб. 30 лет Победы, 39-62

Корову 4 отелом, 18 литров, с бычком 1 месяц, 12 тыс. руб. С. Маянга 65-27-50

Кровать 1-спальную, б/у, в хорошем сост. 44-61-96

Куртку болоньевую, 42-44, 100 руб. 35-04-93

Пряху неэлектрическую. 22-73-36

Свадебное платье, корсет-шнуровка, декольте, 46-48, рост 170-180. 33-31-42

Скоростной велосипед. 33-17-20

Велосипед с задней скоростью, б/у. 776-677

Стиральную машину «Гномик». 44-75-81

Стол-тумбу кухонный, б/у, 300 руб. 35-04-93

Таблетки "Но-шпа", пр-во Германия, 1 упаковка – 100 штук, срок годности 2004 г. 29-31-42, в любое время

ПРОДАМ

ТВ "Горизонт", черно-белый, кинескоп 59ЛК2Б, рабочий, дешево, можно на 3/4 части. 33-76-81

Холодильник "ЗИЛ", б/у, в хор. сост. 3500 руб. 33-13-77

Электродвигатели, 4,2 квт, 910 об./мин.; 23 квт, 1500 об./мин. 37-26-67

ОДЕЖДУ

Дубленку новую, черную с красно-черным воротником и манжетами "Лань", 4000 руб. 33-30-82, 8-927-224-95-12

Камуфлированную форму (куртку и брюки), 48/3 размер. 35-43-22, Андрей или Татьяна

ГАРАЖ

Гараж в кооп. "Сирена" напротив УСМР. 35-58-99, 32-15-03

ЗАПЧАСТИ

Газовый балон на ВАЗ, б/у. 37-26-67

ДОМ ИЛИ ДАЧУ

Дачу на РТИ, 15 соток, есть все. 33-98-14

Участок 17 га в междуречье. 20 лет ВЛКСМ, 26-9

Возможность реального заработка домохозяйкам, пенсионерам.
Тел. 35-65-57

ПРОДАМ КВАРТИРУ

1-к. квартиру в 11 м-не, 19/40, 3/9. Саратовское шоссе, 89/3-10. тел. 35-27-20

3-к. квартиру в р-не техникума, домофон, тамбур, застекл. лоджия, 8/9, 39/64. 44-10-75

Комнату. 12,7, дешево. 32-47-33

КУПЛЮ

3-к. квартиру в ж/г, со 2 по 6 этаж. 35-39-65

Высокий детский раскладной стул. 29-10-70

РАЗНОЕ

Ввожу в запой, без капельницы – стаканами. Потомственный мастер запоя, сильнейший специалист России, новейшие и традиционные методы, сдам посуду, приведу покемонов, похмелю. Полная сексуальная привязка к Чебурашке, Шапокляк, Гене (на выбор) за 1 день! Гадаю на Хрюше! Дорого! Маг-профессионал Белл Горячка

Судари и сударыни! Продаю косметику Avon. Приглашаю на работу, дающую заработок. Звоните вечером: 35-05-83

РАБОТА

Требуется журналист. Оклад 3 тыс. руб. 35-29-19

Требуется на работу офис-менеджер. Требования: коммуникабельность, внешние данные, знание ПК, возраст от 22 до 28 лет. 32-12-12

Требуется менеджеры по рекламе, требование опыт работы. 32-12-12

Ищу работу няни. 29-05-10

Улица, улица, улица родная...

Факел Социализма

Продукты
осуществлена
Д. КОРШАКОВА



Если вы впервые держите нашу газету: мы задумали создать географическую карту магазинов города Балакова. И я ее пытаюсь "нарисовать", обходя каждую торговую точку.

Кстати, следует отметить, что полностью эти материалы можно найти по адресу: www.balakovo.ru в разделе "Справочная информация".

циализма, 21 – "Балаково-Банк", где в левом крыле здания имеется ломбард "Валькирия" и парикмахерская, кстати, там же (но на 4-ом этаже) находится и редакция нашей газеты. Следующей по курсу шла аптека "Эфедра", что по Факел Социализма, 23 и в этом же помещении расположились канцтовары фирмы "Колледж". Боковой вход в этом здании ведет в магазин "Форпост" со стройматериалами. Далее идут ларьки, в которых находятся аптека "Вербена", магазин "1000

мелочей", "Булочная" и просто продукты и пиво. В круглосуточном магазине "Волга" по Факел Социализма, 25, пришлось задержаться, поскольку, кроме продуктов, взор зацепился за игрушки, посуду, бытовую химию, часы, бижутерию, одежду, обувь, колготки и товары для дома. Закончила я путешествие по улице Факел Социализма на остановке "Техникум", где расположена круглосуточная аптека Городского аптечного склада.

Я продолжила свой поход по улице Факел Социализма с дома №14, где в магазине "Флагман" продают стройматериалы, а рядом расположился магазин "Таганка", в котором можно купить автошины. Далее идет салон красоты "Каприз", потом по улице Факел Со-



Меняйте, покупайте, продавайте

Адрес, фео (не печатается):

Продам Меняю Куплю Знакомства Разное Ищу работу

1. Зачеркните нужную рубрику. 2. Разборчиво заполните купон. 3. Обязательно укажите свой адрес или телефон. 4. Принесите в редакцию по адресу Ф.Социализма, 21, здание Балаково-Банка (левое крыло), 4 этаж, офис 407а или пришлите по адресу Балаково-24, а/я 17.

Балован-Программа № 9

Баклажан разрезать вдоль на 2

и вспомню о Москве...

**С 19 по 26 марта
родили:**

НОВИЧКОВА Наталья
Владимировна, 26.03, 19.25
— мальчик, 3770 г, 53 см,
ОБЕРТЫШЕВА Ирина
Евгеньевна, 22.03, 16.35 —
девочку, 3100 г, 49 см,
ПЕРЕПЕЛКИНА Александра
Андреевна, 4.03, 2.55 —
девочку, 3240 г, 48 см,
ПОНОМАРЕВА Юлия
Николаевна, 19.03, 15.35 —
мальчика, 2900 г, 49 см,
РЫБАЛКО Наталья
Михайловна, 20.03, 19.30 —
мальчика, 4380 г, 51 см.

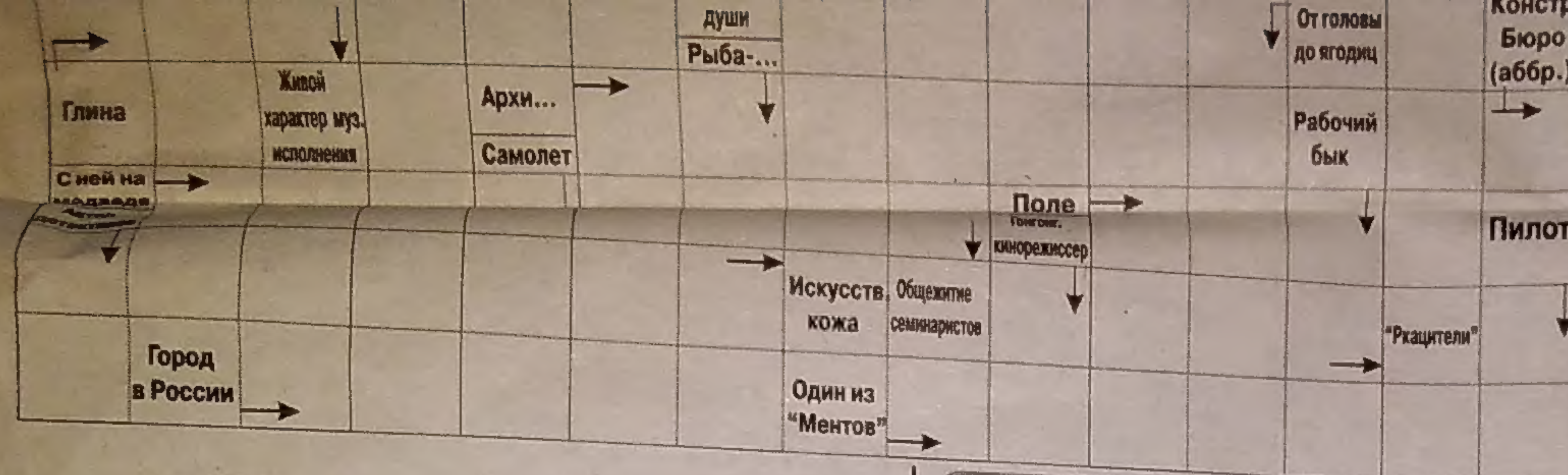
ПАРИ МИ О МИГ
ВИДЕО МАГНИТОФОН
РИД РОЛИК Н РО
РАДУГА АВОКАДО
МАКА К АМОК ДО
ВИСТ МА ОМОН
АД ОМ ОПА РА УАЗ
ЖАНР ИРАКНИТРА
Е О ВЕРА НДА К
НАВАХА Т А П А
КВОТА МАИС МАРТ
АИЛ КОМНАТА Д
СУМО ТЕОЛОГ НК
НОС ИНКОГНИТОЛ
ФЛИРТ ВТ АИР
ГЕО И Ы К Т ВО
ТУШ ИЛО БОР ОН
ОНИК СЕРПАНТИН
Р ВААЛЬ А КРОНА

Над лодкой белый парус распушу,
Пока не знаю с кем.
А если я по дому загрузу,
Под снегом я фиалку отыщу
И вспомню о Москве...
И вспомню о Москве...

TO MOCKBE

Бабушкины

Чтобы сохранить витамин С от разрушения,



Экспресс-рецепты

Капустные конвертики

Опустить капустные листья в кипяток на 1-2 минуты. Твердый сыр нарезать брусочками. В каждый капустный листик завернуть сыр, обмакнуть во взбитое с солью яйцо, обвалить в подсолненной муке или в сухарях. Обжарить конвертики в растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Сыр слегка расплавится. Готовится блюдо моментально!

Быстрая гречневая каша

Утром до работы залейте гречневую крупу холодной водой (возьмите воды столько, сколько обычно берете для варки). Вечером, когда вы придете домой, гречка практически впитает всю воду. Останется только посолить ее и поставить на огонь. Через пять минут вкусная и рассыпчатая каша, сохранившая все витамины, готова! Можно добавить в нее корицу или сухофрукты.

Лодочки из баклажана

Это блюдо вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Баклажан разрезать вдоль на 2 лодочки. Сделать несколько продольных разрезов. В них воткнуть тоненькие дольки чеснока и вставить ломтики помидоров. На дно тарелки налить чуть-чуть воды, посолить и прикрыть пленкой. Запекать в микроволновке около 6 минут. Если готовить в духовке, помидоры лучше положить кружочками сверху, чтобы баклажаны не подсыхли.

Пирог из лаваша

В смазанную форму положить 1-2 листа лаваша так, чтобы края свисали.

Остальной лаваш нарвать кусочками. Взбить 1/2 л кефира и 2 яйца. Каждый кусочек лаваша обмакнуть в кефир с яйцами, немного отжать положить в форму. Пересыпать смесью творога с сыром или брынзой. Поперчить. Накрыть свисающими "крыльями" лаваша, сверху вылить остатки кефира, положить кусочек маргарина и выпекать до образования корочки. Лаваш разбухает, и получается очень вкусно. Можно сделать начинку из сладкого творога с ягодами или вареньем.

Картофельные лепешки «Сытные»

0,5 кг сырого картофеля очистить, натереть на крупной терке, добавить 1 ст. ложку муки, 1 яйцо, 200 г сырого мясного фарша, соль. Все смешать. Столовой ложкой выкладывать в виде лепешек и жарить на растительном масле. Полить готовые лепешки сметаной.

Бабушкины советы



Для защиты оконного термометра от солнечных лучей обернуть его нижнюю часть фольгой.

Если в матерчатую прихватку для горячего вшить кусочек магнита, ее можно держать всегда под рукой: на стенке холодильника, газовой плите, мойке и т.д.

Чтобы удалить черноту на стенках алюминиевой посуды, ее протирают ваткой, смоченной уксусом, а затем промывают горячей водой.

Довольно долго можно сохранить яйца и не в холодильнике, если смазать их тонким слоем сала или подсолнечного масла.

Чтобы сохранить витамин С от разрушения, надо опускать картофель в кипящую воду. В вареном и печеном картофеле витамин С сохраняется лучше, чем в жареном.

Огурцы для рассольника варите отдельно в небольшом количестве воды, а затем вместе с ней добавляйте в почти уже готовый суп.

Не разбавляйте холодным молоком картофельное пюре: оно приобретет серый, неаппетитный вид. Вливайте только кипящее молоко и понемногу, чтобы не образовались комочки.

Если вы запекаете мясо в духовке, поливайте его только горячей водой или бульоном. От холодной воды оно становится жестким. Не нужно выливать воду, в которой вымывалось мясо, - это отличное средство для подкормки комнатных растений.

Тампоном, смоченным в молоке, хорошо чистить зеркала и клавиши компьютеров и музыкальных инструментов.

Чтобы продлить срок службы резинового уплотнителя дверцы холодильника, время от времени припудривайте его тальком или крахмалом.

ВЯЛЬШИНА Равиля Мубаракьяновна, 24.03, - мальчика, 3950 г, 50 см,
ДВОРЯДИНА Марина Анатольевна, 21.03, 3.00 - мальчика, 3500 г, 53 см,
ЕПАНЧИНЦЕВА Инна Владимировна, 24.03, 19.15 - девочку, 3600 г, 51 см,
ЕРМАШОВА Оксана Владимировна, 24.03, 3.55 - мальчика, 2960 г, 49 см,
ЗАСЕДАТЕЛЕВА Елена Александровна, 19.03, 13.00 - девочку, 3330 г, 50 см,
ЗОРИНА Наталья Викторовна, 26.03, 6.40 - девочку, 3150 г, 50 см,
ИВАНОВА Любовь Михайловна, 26.03, 16.45 - девочку, 3480 г, 51 см,
ИСАЕВА Алла Александровна, 22.03, 9.05 - девочку, 4500 г, 54 см,
КЛИМЕНТЬЕВА Юлия Владимировна, 21.03, 15.10 - девочку, 3450 г, 51 см,
КОРНИЛОВА Светлана Владимировна, 23.03, 1.50 - девочку, 3050 г, 50 см,
КРАСНЕНКОВА Ирина Олеговна, 25.03, 9.10 - мальчика, 3600 г, 51 см,
КРОХА Ольга Владимировна, 20.03, 14.55 - девочку, 3470 г, 51 см,
КУДРЯВЦЕВА Ирина Владимировна, 25.03, 0.55 - девочку, 3200 г, 51 см,
КУРАКИНА Елена Павловна, 21.03, 14.30 - девочку, 3800 г, 51 см,
ЛОБАНОВА Анна Викторовна, 20.03, 21.30 - мальчика, 3200 г, 50 см,
МАПУКЕН Евгения Георгиевна, 20.03, 4.05 - девочку, 3600 г, 52 см,
МОРИНА Татьяна Константиновна, 24.03, 18.35 - девочку, 4250 г, 52 см,
МУРАШЕВА Елена Валентиновна, 20.03, 16.20 - девочку, 3300 г, 50 см,
НАЗАРОВА Людмила Николаевна, 21.03, 20.45 - мальчика, 3070 г, 49 см,

НОВИЧКОВА Наталья Владимировна, 26.03, 19.25 - мальчика, 3770 г, 53 см,
ОБЕРТЫШЕВА Ирина Евгеньевна, 22.03, 16.35 - девочку, 3100 г, 49 см,
ПЕРЕПЕЛКИНА Александра Андреевна, 4.03, 2.55 - девочку, 3240 г, 48 см,
ПОНОМАРЕВА Юлия Николаевна, 19.03, 15.35 - мальчика, 2900 г, 49 см,
РЫБАЛКО Наталья Михайловна, 20.03, 19.30 - мальчика, 4380 г, 54 см,
РЫСКОВА Анжела Евгеньевна, 24.03, 6.40 - девочку, 4050 г, 54 см,
САФОНОВА Ольга Николаевна, 20.03, 14.55 - мальчика, 2850 г, 49 см,
СЕМАНИНА Наталья Игоревна, 25.03, 17.35 - мальчика, 4000 г, 53 см,
СТОЛЯРОВА Наталья Александровна, 25.03, 10.05 - мальчика, 3230 г, 50 см,
СЫЧ Юлия Алексеевна, 20.03, 9.25 - мальчика, 3070 г, 49 см,
ТРОЦЕНКО Ольга Александровна, 21.03, 10.45 - мальчика, 3350 г, 50 см,
УСМАНОВА Римма Рафатовна, 24.03, 20.35 - девочку, 3500 г, 51 см,
ФЕДОТОВА Анна Валерьевна, 21.03, 9.10 - мальчика, 3150 г, 50 см,
ФРОЛОВА Татьяна Борисовна, двойня: 25.03, 14.27 - мальчика, 2490 г, 46 см, 25.03, 14.29 - мальчика, 2500 г, 47 см,
ХЛЫБОВА Ольга Юрьевна, 23.03, 20.55 - девочку, 2860 г, 49 см,
ЮДИНА Светлана Анатольевна, 21.03, 22.50 - девочку, 3400 г, 51 см.

Редакция благодарит муниципальное учреждение здравоохранения «Родильный дом» за предоставленную информацию, но главное - за помощь в появлении на свет этих малышей!

Учредитель
М. В. Еремина
Редактор
А. Е. Еремин
Тел.: 35-29-19

Газета зарегистрирована
Поволжским МТУ МПТР
г. Самара.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 7-1758 от 26.12.2002 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 3 000 экз. Объем 2 п. л.
Заказ № 3058 Цена договорная.

Адрес редакции:
413864,
г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Выходит с февраля 2003 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Перепечатка без разрешения редакции
воспрещена. При цитировании ссылка
на газету обязательна.

Бочка дегтя в ложке меда

3 февраля 2003 года на совещании под председательством заместителя Председателя Правительства РФ Виктора Христенко обсуждался вопрос о выделении средств из федерального бюджета на 2003 год для компенсации расходов на оплату электроэнергии граждан, проживающих в пределах зоны наблюдения действующих атомных электростанций. По итогам совещания Министерству финансов РФ было поручено предусмотреть в 2003 году возможность отпуска электроэнергии гражданам, проживающим в пределах зоны наблюдения действующих атомных электростанций, по льготным тарифам.

Возмещение данных льгот будет производиться за счет средств Фонда софинансирования социальных расходов на частичное возмещение расходов консолидированных бюджетов субъектов РФ, связанных с предоставлением населению субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг. Соответствующий проект постановления должен быть внесен Минфином РФ на рассмотрение Правительства РФ в срок до 15 марта 2003 г. Разработанный проект постановления будет обсужден на внеочередном заседании Правления Союза территорий и пред-

приятий атомной энергетики в марте текущего года. После этого согласованный вариант постановления будет рассмотрен на заседании Правительства РФ. Таким образом, в 2003 году граждане, проживающие рядом с АЭС, должны будут пользоваться льготами или получать адресные компенсации в размере 50% от стоимости потребленной электроэнергии. С 2004 года социальную защиту граждан в зонах наблюдения АЭС должен начать регламентировать новый Федеральный закон, проект которого сейчас дорабатывается Союзом террито-

рий и предприятий атомной энергетики. Уже дано поручение Правительства РФ оказать содействие Союзу в его работе над данным законопроектом. Отметим, что решение Правительства РФ об отмене льгот для населения, проживающего в 30-ти километровых зонах вокруг действующих АЭС, вызвало негативную реакцию в обществе. Оно привело к многочисленным обращениям граждан к Президенту Российской Федерации В.В. Путину, Правительству РФ и депутатам Государственной Думы РФ. 15 января 2003 года 320 депутатами Государственной Думы РФ был направлен парламентский запрос в адрес Правительства РФ по вопросу о восстановлении льгот для населения, проживающего на территориях, прилегающих к объектам атомной энергетики.

Управление правительственной информации мининформпечати Саратовской области.

От редакции: Пока это еще только разговоры и "добрые намерения", а с людей уже требуют платить по 90 копеек. И не сомневаемся, уплаченные деньги назад не вернут. Можно, конечно, попробовать платить только половину, т. е. с учетом льготы, так ведь у "горэлектросетистов" проверенный способ поставить на место непокорных — отрезать свет и дело с концом. Однако не об этом хотелось сказать. Как бы там ни было, а Правительство заставили пересмотреть свои взгляды. И это один из, к сожалению, немногих шагов к гражданскому обществу. Вдруг оказалось, что при желании "товарищи депутаты" многое могут сделать. При желании, которое у них возникает, когда работает личный интерес. После выборов он исчезнет, и все может вернуться на круги своя, в том числе и отмена льгот.

Продолжаем своеобразный пикбес "как бороться с коммунальным беспределом"

СКОЛЬКО ГРАДУСОВ ДОЛЖНО БЫТЬ В ТУАЛете?

Чем доказать, что в квартире холодно, горячая вода совсем не горячая, а с потолка не то, что капает — тазы не успеваешь подставлять? Комиссионные обследования с участием коммунальщиков, как правило, проходят при "внезапно" потеплевших батареях и в сухую погоду. Отмечаются незначительные недостатки и ... даются обещания



ЗНАЧИТ. КАСЬЯНОВА НЕ УВАЖАЕМ?!

18 февраля комиссия по жилищно-коммунальному хозяйству Совета депутатов БМО под председательством Юрия Игумнова решала вопрос об индексации тарифов на жилищно-коммунальные услуги. Единственным выходом из катастрофической ситуации, в которую попало жилищно-коммунальное хозяйство, остается, как это всегда было на Руси, всем миром помочь тем, кому труднее всего. Что называется, с миру по нитке — голому рубашка.

Стенаниям работников ЖКХ вняли только Надежда Барышева, Александр Силантьев и Юрий Игумнов. Они проголосовали за то, чтобы индексировать тарифы на техобслуживание, лифты, водоснабжение и вывоз мусора в 1,6 раза. Как заметил председатель комиссии Игумнов, "кто голосует против индексации, тот голосует против коммунального хозяйства".

(Из сообщения информационно-аналитического отдела администрации БМО.)

Опять поднялся "плач Ярославны" о разваливающемся коммунальном хозяйстве и разбегающихся работниках. Между тем, я еще не встречал ни одного коммунального начальника, который бы жил в "хрущобе" на нищенскую зарплату, которую еще и задерживают месяцами. Более того, ни один из "бедствующих" руководителей почему-то никуда не "разбежался". Напротив, особняки многих из них внушают твердую уверенность, что кое-где социальное благоденствие уже наступило. Но они нам говорят: нет! Давайте-ка скиньтесь еще "с миру по нитке".

М. Касьянов, выступая в Госдуме, говорит: "... за счет населения фактически покрывается уже больше 100 % стоимости реально потребленных ресурсов...", а первый зам мэра А. Семенов утверждает, что "... с учетом роста тарифов фактическая доля платежей населения составляет не 75 %, а только 50 %". Кому верить? "Независимому" премьеру или первому заму, в ведении которого и находится ЖКХ? Опять "на щит" поднимаются простые дворники и слесари, у которых действительно бедственное положение и с зарплатами, и с условиями труда. Опять ищутся "враги" из числа "непонятливых" депутатов, которые "ради популярности готовы развалить все коммунальное хозяйство". Только ведь все это уже неоднократно проходили. Последний раз в августе 2001 г., когда Совет депутатов в три (!) раза поднял тариф на техобслуживание. Но лучше-то не стало! И как царила нищета в коммунальном хозяйстве, так она и осталась. Как не получали слесари свои гроши вовремя, так и не получают. Да и зарплата у них не в три раза поднялась (если поднялась вообще). Вот и теперешний рост тарифа не изменит ситуацию, и деньги все равно не попадут к рядовым работникам, а "затеряются" в недрах этого монстра — ЖКХ. И только кап-

еще 19 ноября 2001 г. правительство РФ выпустило постановление № 804, которым установила предельную величину стоимости жилищно-коммунальных услуг для Саратовской области в размере 15 руб./кв. м. И что эта величина уже превышена из-за введения новых тарифов на теплоэнергию с 1 февраля этого года. Считается эта денежная нагрузка так:

Тарифы (100 %) на те услуги, оплата за которые берется из расчета на 1 человека (лифт — 28,52 руб., холодная вода и канализация — 36,59 руб., горячая вода — 42,24 руб., вывоз мусора — 4,55 руб., сбор мусора — 1,50 руб., газ — 13,95 руб., электроэнергия — 54,00 руб.), складываются 28,52 + 36,59 + 42,24 + 4,55 + 1,5 + 13,95 + 54,0 = 181,35 и сумма делится на 18 кв. м (норматив, установленный в БМО на 1 человека). Получается 10,08 руб./кв. м. К этой цифре надо прибавить тарифы (100 %) на те услуги, оплата за которые берется из расчета на 1 кв. м (техобслуживание — 3,18 руб., капремонт — 0,75 руб. и отопление в среднем за месяц года — 3,19 руб.). 10,08 + 3,18 + 0,75 + 3,19 = 17,2 руб./кв. м (а по постановлению Правительства 15 руб./кв. м).

А они (чиновники) хотят еще больше из нашего кармана, не желая при этом ничего реформировать. Да и правда — зачем? Люди-то терпят.

А. ЕРЕМИН

Эпилог

Выступая 12 февраля в Госдуме в рамках правительственного часа, премьер А. Касьянов большую часть времени объяснял депутатам подход Правительства к реформе ЖКХ. В частности, он сказал: "... Правительство уже второй год НЕ РЕКОМЕНДУЕТ повышать тарифы на услуги жилищно-коммунального хозяйства..."

СКОЛЬКО ГРАДУСОВ ДОЛЖНО БЫТЬ В ТУАЛете?



Чем доказать, что в квартире холодно, горячая вода совсем не горячая, а с потолка не то, что капает – тазы не успеваешь подставлять? Комиссионные обследования с участием коммунальщиков, как правило, проходят при "внезапно" потеплевших батареях и в сухую погоду. Отмечаются незначительные недостатки и ... даются обещания как-нибудь в будущем при случае исправить.

Между тем есть, как минимум, еще одна организация, призванная контролировать санитарное состояние жилых помещений, и существуют СанПиН 2.1.2.1002-00, которыми уста-

новлены предельно допустимые температура, влажность и другие нормы содержания помещений. Даже скорость движения воздуха (сквозняк) и та нормируется.

Так вот, для того, чтобы доказать в суде, что условия вашего проживания не соответствуют нормативным, необязательно звать "коммунальных божков". Нужно направить письменное заявление-жалобу на имя главного врача города и района центра госсанэпиднадзора В. М. Куксова с просьбой проверить условия вашего проживания, так как, по вашему мнению, они не соответствуют норме. Для этого вам и пригодится приведенная ниже таблица.

По результатам проверки ЦГСЭН будет составлен акт, который и послужит в суде доказательством.

А еще можно написать заявление на имя председателя административной комиссии при администрации БМО А. Г. Семенова. Эта комиссия также имеет право привлечь к ответу нерадивого поставщика коммунальных услуг.

А. БЫКОВ

Приложение 1 к СанПиН 2.1.2.1002-00. Оптимальные и допустимые нормы температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха в помещениях жилых зданий.

Наименование помещений	Температура воздуха, °С		Результирующая температура, °С		Относительная влажность, %		Скорость движения воздуха, м/с	
	оптим.	допуст.	оптим.	допуст.	оптим.	допуст.	оптим.	допуст.
Холодный период года								
Жилая комната	20-22	18-24	19-20	17-23	45-30	60	0,15	0,2
То же, в районах наиболее холодной пятидневки (-31 °С и ниже)	21-23	20-22	20-22	19-23	45-30	60	0,15	0,2
Кухня	19-21	18-26	18-20	17-25	Н/Н*	Н/Н	0,15	0,2
Туалет	19-21	18-26	18-20	17-25	Н/Н	Н/Н	0,15	0,2
Ванная, совмещенный санузел	24-26	18-26	23-27	17-26	Н/Н	Н/Н	0,15	0,2
Межквартирный коридор	18-20	16-22	17-19	15-21	45-30	60	0,15	0,2
Вестибюль, лестничная клетка	16-18	14-20	15-17	13-19	Н/Н	Н/Н	0,2	0,3
Кладовые	16-18	12-22	15-17	11-21	Н/Н	Н/Н	Н/Н	Н/Н
Теплый период года								
Жилая комната	22-25	20-28	22-24	18-27	60-30	65	0,2	0,3

* Не нормируется

ведении которого и находится ЖКХ? Опять "наши" поднимаются простые дворники и слесари, у которых действительно бедственное положение и с зарплатами, и с условиями труда. Опять ищутся "враги" из числа "непонятливых" депутатов, которые "ради популярности готовы развалить все коммунальное хозяйство". Только ведь все это уже неоднократно происходило. Последний раз в августе 2001 г., когда Совет депутатов в три (!) раза поднял тариф на техобслуживание. Но лучше-то не стало! И как царила нищета в коммунальном хозяйстве, так она и осталась. Как не получали слесари свои гроши вовремя, так и не получают. Да и зарплата у них не в три раза поднялась (если поднялась вообще). Вот и теперешний рост тарифа не изменит ситуацию, и деньги все равно не попадут рядовым работникам, а "затеряются" в недрах этого монстра – ЖКХ. И только кардинальные изменения (упразднение ЖКХ и развитие конкуренции) способны улучшить ситуацию. Но этого-то как раз и не планируется, просто собираются в очередной раз залезть в карманы таких же нищих пенсионеров и бюджетников. А ради чего?

На одном из последних совещаний по ЖКХ вице-мэр Саратова Д. Удалов откровенно назвал причины плохого состояния коммунальной отрасли: "воровство и халатность".

Спасение от этого в том, чтобы заставить своих депутатов не голосовать за повышение тарифов. Если жители города, избиратели не будут требовать от местных "законодателей", чтобы те выражали их волю, то и тарифы, и доли платежей будут и дальше расти неограниченно и бесконтрольно.

В прошлом номере мы уже писали, что

рется из расчета на 1 кв. м (техобслуживание – 3,18 руб., капремонт – 0,75 руб. и отопление в среднем за месяц года – 3,19 руб.). 10,08 + 3,18 + 0,75 + 3,19 = 17,2 руб./кв. м (а по постановлению Правительства 15 руб./кв. м).

А они (чиновники) хотят еще больше из нашего кармана, не желая при этом ничего реформировать. Да и правда – зачем? Люди-то терпят. А. ЕРЕМИН

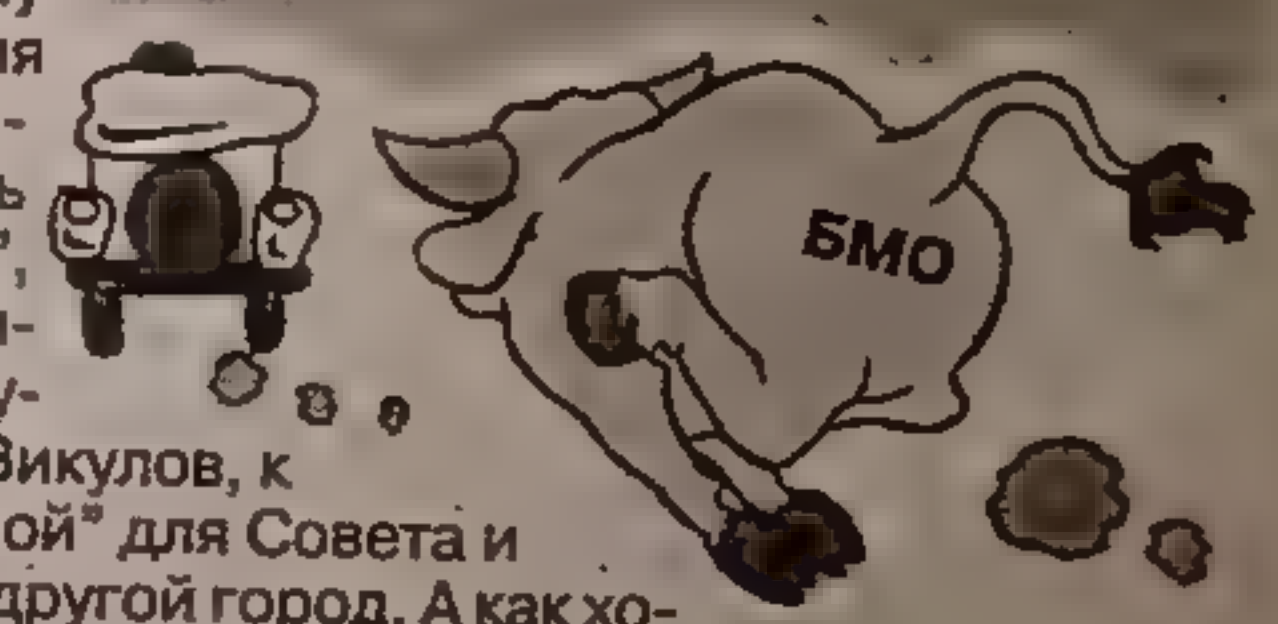
Эпилог
Выступая 12 февраля в Госдуме в рамках правительственного часа, премьер М. Касьянов большую часть времени объяснял депутатам подход Правительства к реформе ЖКХ. В частности, он сказал: "...Правительство уже второй год НЕ РЕКОМЕНДУЕТ повышать тарифы на услуги жилищно-коммунального хозяйства..."

Главная причина кризисной ситуации заключается в том, что сама технологическая экономическая модель, по которой сегодня функционирует жилищно-коммунальное хозяйство (если это можно назвать моделью), не может обеспечивать не только нормальное качество услуг по адекватным ценам, но и безопасность граждан. Даже несмотря на колоссальные расходы, направляемые в эту сферу (эти расходы сопоставимы с расходами на оборону)...

Первое, что нужно сделать в организационной сфере – ОСТАНОВИТЬ РОСТ ТАРИФОВ. В большинстве регионов за счет населения фактически покрывается уже больше 100 процентов стоимости реально потребленных ресурсов. Никто не должен платить больше, чем реально потребляет..." ("Российская газета" № 32, 2003 г.)

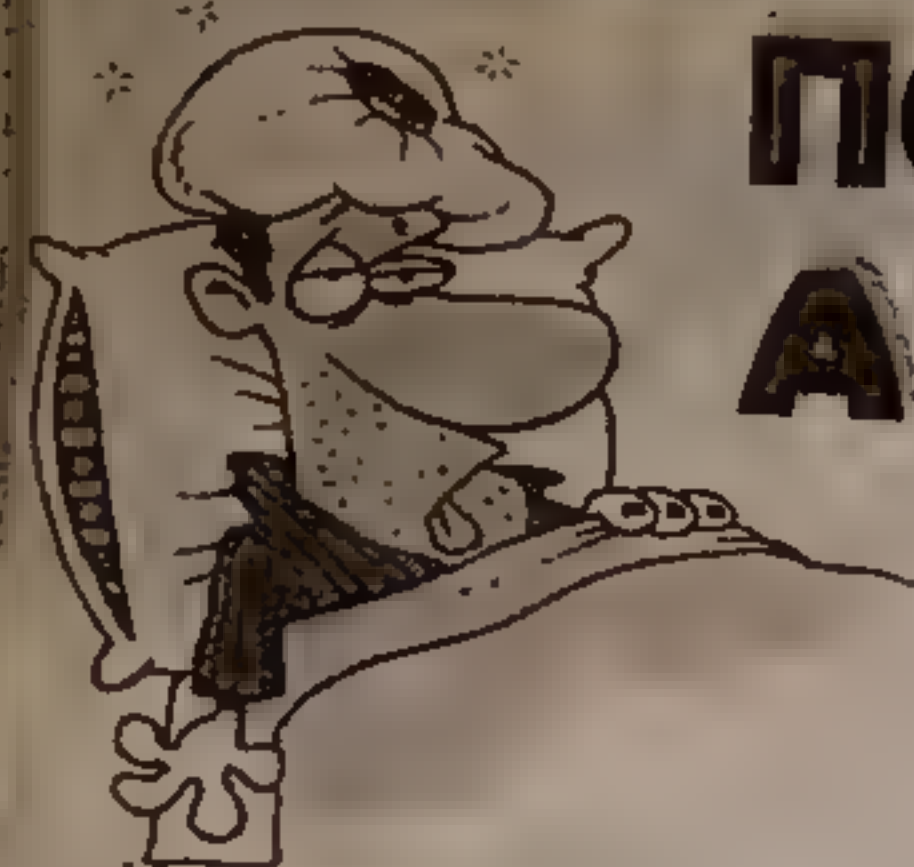
"Мертвая душа" Балаковского Совета

Депутаты собираются на очередное заседание коммунальной комиссии. Председатель и зам председателя тихонечко обсуждают, сколько человек будет участвовать в заседании. "Викулов..." – начинает перечислять членов комиссии председатель. "Я про живых говорю", – перебивает его зам и вздрагивает от своих собственных слов. А чего вздрагивать?! Сергей Борисович Викулов, слава Всевышнему, жив и здоров, а вот депутат Викулов, к сожалению, в определенной мере стал "мертвой душой" для Совета и избирателей своего округа, потому что давно уехал в другой город. А как хорошо агитировал во время выборов!



Я. СВЕРКИНА

Ваша солидная
реклама
может быть
на страницах
"БД ПРОГРАММЫ"
35-29-19



ПОГОДА МЕНЯЕТСЯ, А НАРОД МАЕТСЯ

Изменения метеоусловий чувствует каждый второй человек, у которого есть те или иные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Гипертоники с трудом переносят высокую влажность воздуха. Колебания атмосферного давления доставляют немало неудобств гипертоникам, гипотоникам и вегетодистоникам.

Есть простые и надежные способы защиты от природных капризов.

1. Если вы больны гипертонией, то вам помогут следующие рекомендации.

Не загружайте себя работой в дни резкой перемены погоды. В холодную ветреную погоду перед выходом на улицу постоит

какое-то время в подъезде — вам постепенно нужно привыкнуть к холоду.

В старину советовали тем, у кого "кровь в голову бросается и в висках стучит", вдыхать запах дубовых листьев. Расставьте в квартире "дубовые букеты", и, возможно, они спасут вас от губительных перепадов температуры.

2. Гипотоники спасение от непогоды могут найти в движении.

Начинайте свой день с физзарядки или пробежки — это активизирует кровообращение. Прекрасно укрепляет сосудистый тонус обливание по утрам холодной водой или контрастный душ. Утром медики советуют пить крепкий чай или кофе. Носите с собой в сумочке плитку горького шоколада. При необходимости он быстро приведет вас в нормальное состояние.

3. Вегетодистоникам стоит перейти на травяные

чаи, и вы быстро заметите улучшение самочувствия.

Мята, мелисса, валериана, пустырник, малина, успокаивающие травяные сборы укрепляют нервную систему. Чтобы снять заторможенность, сонливость и вялость, достаточно капнуть на лампочку или на горячую батарею каплю лавандового или лимонного масла. Также, как и гипотоникам, страдающим вегето-сосудистой дистонией нужны физические упражнения. Я, например, стала ходить в бассейн, и головная боль теперь меня редко посещает. Еще ученые пишут, что пережевывание жевательной резинки улучшает мозговое кровообращение. Хорошие результаты дает проводимый раз в полгода лечебный массаж. И, конечно, прием витаминных комплексов. Они помогут стать вам более устойчивыми к погодным "выкрутасам".

О. СЧАСТЛИВЦЕВА,
"Травинка"

АНТИГРИППОЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Чтобы его приготовить, понадобятся 3 стакана молока, 4 столовые ложки меда, 300 г черной смородины, протертой с сахаром. В посуду с протертой смородиной надо медленно влить охлажденное кипяченое молоко, быстро размешивая, чтобы оно не свернулось (предварительно в кипящее молоко положить мед, размешать). Употреблять в охлажденном виде при ОРЗ, гриппе или для профилактики во время эпидемии гриппа. Если одолел кашель, а смородины нет, то можно приготовить "луковый" коктейль. Взять 500 г очищенного и измельченного лука, 40 г сахара, 50 г меда. Варить в 1 литре воды на слабом огне 3 часа. Охладить. Слить в бутылку и плотно закупорить. Принимать 4-6 столовых ложек в день при сильном кашле.

Т. ВОРОНИНА,
"Травинка"

ПОПЫНЬ ОТ ОЖОГА

Хочу поделиться с читателями надежным средством для лечения ожогов. У меня оно всегда стоит в холодильнике. Не помню уже, кто дал мне рецепт этой мази, но спасала она многих наших домочадцев и соседей. Приготовьте крепкий отвар полыни, очень концентриро-

ванный. Столовую ложку отвара смешайте со 100 г внутреннего несоленого свиного жира. Ожоги, раны и язвы смазывайте этим средством 3 раза в день. Моя мама даже трофическую язву этой мазью залечила.

Г. УГРЮМОВА,
"Травинка"

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ПРОТИВ ЛИШНИХ ВОЛОС

При зобе, нервных расстройствах готовится спиртовая настойка перегородок грецкого ореха. Ее принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день, это сильное успокоительное средство. Если у женщин проблемы с лишними волосами (не на голове, конечно), их тоже можно решить с помощью незрелых орехов. Надо незрелый зеленый плод разрезать на 2 части и соком натереть "волосистое" место. Если делать это регулярно, то волосы перестанут на нем расти. Листья грецкого ореха используют и при воспалениях лимфатических узлов, десен, при кожных заболеваниях, гноящихся ранах, фурункулах, для улучшения пищеварения, нерегулярных менструаций.

А. БАРАНОВА

СКОЛЬКО МОРКОВИ В ДЕНЬ НУЖНО СЪЕДАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ?



Целебные свойства

Наиболее ценными сортами моркови считаются те, корнеплоды которых имеют яркую красно-оранжевую окраску: в них содержится больше бета-каротина — так называемого провитамина А, который, попадая в организм, преобразуется в витамин А.

Благодаря высокому содержанию бета-каротина, морковь способствует нормализации обмена веществ, улучшает состояние глаз, кожи и слизистых оболочек, повышает иммунитет. Морковь используют в качестве легкого слабительного и мочегонного средства.

богата клетчаткой.

Каротин усваивается лучше, если в состав блюда из моркови входят жиры — растительное или сливочное масло, сливки или сметана.

Не выбрасывайте отходы, которые остаются после выжимки морковного сока. Залейте их растительными маслом и дайте настояться 3-4 часа. Потом отожмите масло и используйте его для салатов: такая заправка не только вкусна, но и полезна.

Очищенная морковь быстро вянет, поэтому ее не следует хранить дольше 2-3 часов. При этом можно прикрывать

го сока.

Морковь натрите на мелкой терке, смешайте с орехами, заправьте медом, сиропом шиповника и лимонным соком. Все хорошо перемешайте и сразу подавайте на стол.

Морковь со сливками

Вам потребуются:

4 моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Морковь сварите в подсоленной воде, слегка обсушите, нарежьте кружочками и минуты 2-3 потушите в сливочном масле. Подавайте на стол с тертым сыром. При

КУРЕНИЕ СТАРИТ

Согласно последним разработкам британских ученых, у людей, которые выглядят старше своих лет, повышено содержание холестерина и гемоглобина. У женщин с подобными проблемами исследователи обнаружили также низкий уровень билирубина (его вырабатывают красные кровяные клетки). Еще одно, попутное открытие: оказалось, что высокое содержание гемоглобина и низкий уровень билирубина напрямую связаны с курением.

"Семейный доктор"

КАК НАДО СОКИ ПРИНИМАТЬ?

Свежеприготовленные соки надо пить сразу, а не оставлять их на сутки в холодильнике.

Пейте соки только в хорошем настроении. Не злоупотребляйте. Сок хорош в меру. Он — еда, требующая усилий желудка. Сок нужно пить медленно, маленькими глотками, как бы рассасывая его в полости рта. Сок должен поступать в организм вместе с обильным количеством слюны. В сок нельзя добавлять сахар и соль.

Н. АРТАМОНОВА, "Травинка"

Дорого, но эффективно

Моего шестилетнего сына стали беспокоить сильные головные боли. Хождения по специалистам закончились лишь диагнозом: нарушение венозного оттока. Лечение — массаж, физиотерапия — облегчения не приносили, и мой ребенок продолжал страдать. Тогда я решила обратиться к народной медицине. Комплекс "Vision", я ухва-

...что высокое содержание гемоглобина и низкий уровень билирубина напрямую связаны с курением.

«Семейный доктор»

...рассасывая его в полости рта. Сок должен поступать в организм вместе с обильным количеством слюны. В сок нельзя добавлять сахар и соль.

Н. АРТАМОНОВА, «Травинка»

Дорого, но эффективно

Моего шестилетнего сына стали беспокоить сильные головные боли. Хождения по специалистам закончились лишь диагнозом: нарушение венозного оттока. Лечение - массаж, лечебная физкультура - облегчения не приносили, и мой ребенок продолжал страдать.

Когда до меня дошла информация о замечательном продукте компании «Vision», я ухватилась за нее, как за последнюю соломинку.

Эти живительные витамины спасли моего сынишку от мучительных головных болей, он стал хорошо заниматься в детском саду, запоминать большие стихотворения. За всю зиму - только одна простуда, да и та на витаминах прошла быстро и без осложнений. Получая все необходимые микро- и макроэлементы, детский организм развивается нормально, сам справляется с ненужными проблемами.

Мой организм тоже откликнулся благодарностью: за месяц я похудела на 4 кг, очистилось дыхание, нормализовалась работа мочеполовой системы.

Я очень рада, что в нашем городе у людей появилась возможность решать самые серьезные проблемы со здоровьем.

Л. Кукушкина, тел. 44-43-50

КАК ПО ЯЗЫКУ ОПРЕДЕЛИТЬ СМЕЩЕНИЕ ПОЗВОНКОВ?



плотный налет, а при заболеваниях легких он коричневеет. У больных с нарушениями работы сердечно-сосудистой и легочной систем и заболеваниями крови язык темно-красный. При анемии и истощении - бледный. Фиолетовая

«Покажите язык», - обычно просит врач пациента. Зачем это нужно? Затем, что, рассмотрев язык, оценив его размеры, очертания, структуру поверхности, цвет, влажность, врач поймет, что происходит в организме, какие изменения.

Дело в том, что определенные участки языка связаны почти со всеми внутренними органами. Кончик языка «следит» за состоянием сердца и печени, середина «ответственна» за желудок, поджелудочную железу и селезенку. За нижними отделами кишечника «наблюдает» корень языка, а его боковые участки «приглядывают» за почками.

Когда организм здоров - язык бледно-розовый, без налета, трещин и складок. Желтый налет свидетельствует о проблемах с пищеварительной системой (кроме того, при нарушениях пищеварения на языке могут проявляться отпечатки зубов). При тяжелых хронических заболеваниях налет становится черным. Запоры и интоксикация организма дают белый,

окраска появляется при тяжелых заболеваниях легких и крови. Синяя сигнализирует о столь серьезных нарушениях в работе сердца, сосудов, легких и почек, что нужно не мешкая обращаться за помощью к врачу.

Не только цвет языка делает тайное явным, но и его фактура и очертания. Например, искривленная линия посередине языка предупреждает о смещении отдельных позвонков, а трещины или глубокие складки наблюдаются при неполадках с биоэнергетикой. Так называемый «географический» язык, поверхность которого из-за неравномерного слущивания сосочков напоминает географическую карту, встречается у детей до трех лет, страдающих диатезом (или же он следствие перенесенного матерью токсикоза, а также тяжелых родов).

Т. МОСКАЛЕНКО
«Семейный доктор», 2001 г.

ПРИ ПОДАГРЕ, РЕВМАТИЗМЕ

10 г сосновых почек заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. При подагре хорошо помогают ванны с отваром сосновой хвои.

«Травинка»

ПРИ ПРЫЩАХ И УГРЯХ

Смешивают сок двух зубчиков чеснока с равным количеством яблочного уксуса и несколькими каплями меда. Получившейся мазью смазывают на ночь воспаленные участки, результат будет виден уже через неделю.

«Травинка»

красно-оранжевую окраску: в них содержится больше бета-каротина - так называемого провитамина А, который, попадая в организм, преобразуется в витамин А.

Благодаря высокому содержанию бета-каротина, морковь способствует лизации обмена веществ, улучшает состояние глаз, кожи и слизистых оболочек, повышает иммунитет. Морковь используют в качестве легкого слабительного и мочегонного средства. Морковный сок незаменим при малокровии, это прекрасное общеукрепляющее средство. Именно поэтому его рекомендуют беременным женщинам. Морковные соки и пюре традиционно входят и в меню грудничков.

В медицине широко используют семена и листья моркови. Чай из морковных листьев рекомендуют при геморрое, семена входят в состав лекарственных сборов, предназначенных для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря.

Морковь в кулинарии

Морковь - идеальный овощ для диетического питания: она и вкусна, и полезна, не слишком калорийна. Между прочим, бета-каротин хорошо сохраняется в моркови при тепловой обработке, поэтому тушеная и вареная морковь по полезным свойствам почти не уступает сырой.

Кстати, больше всего каротина содержится в верхних слоях моркови. А ее более светлая желтоватая середина

моркови входит жирное или сливочное масло, сливки или сметана.

Не выбрасывайте отходы, которые остаются после выжимки морковного сока. Залейте их растительным маслом и дайте настояться 3-4 часа. Потом отожмите масло и такая заправка не только вкусна, но и полезна.

Очищенная морковь быстро вянет, поэтому ее не следует хранить дольше 2-3 часов. При этом можно прикрыть корнеплоды влажной тканью, но ни в коем случае не опускать в воду: в этом случае очень быстро разрушится витамин С.

Для варки опускайте морковь в кипящую воду. Следите, чтобы под крышкой оставалось как можно меньше свободного пространства. Варят морковь на слабом огне. При выполнении всех этих условий в моркови сохраняется больше полезных веществ.

А теперь главное - для того, чтобы обеспечить суточную потребность нашего организма в каротине, достаточно съедать в день по одной небольшой моркови весом 80-100 г. Напоследок несколько советов:

Салат из сырой моркови с орехами, медом и сиропом шиповника

Вам потребуются:

2 моркови, 2 столовых ложки толченых очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сиропа шиповника, 1 ст. ложка лимонно-

пом шиповника и лимонным соком. Все хорошо перемешайте и сразу подавайте на стол.

Морковь со сливками

Вам потребуются:

4 моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Морковь сварите в подсоленной воде, слегка обсушите, нарежьте кружочками и минуты 2-3 потушите в сливочном масле. Подавайте на стол в теплом виде. При подаче полейте морковь сливками.

Блинчики с морковью, изюмом и курагой

Вам потребуются:

Для блинчиков - 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1/2 ст. ложки сахара, 1 яйцо.

Для начинки - 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана кураги, 1 морковь, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Смешайте молоко, муку, яйцо и сахар с помощью венчика или миксера, чтобы получилось однородное тесто. Смажьте сковородку растительным маслом и испеките блинчики. Затем натрите на крупной терке морковь и потушите ее со сливочным маслом и небольшим количеством сахара до готовности. Добавьте изюм, предварительно размоченную и измельченную курагу, положите фарш на блинчики, заверните и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле на не очень сильном огне. Подавайте блинчики со сметаной.

«9 Месяцев», №2, 2003 г.

ВАННЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО СКЛОНЕН К БОЛЕЗНЕННОЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ

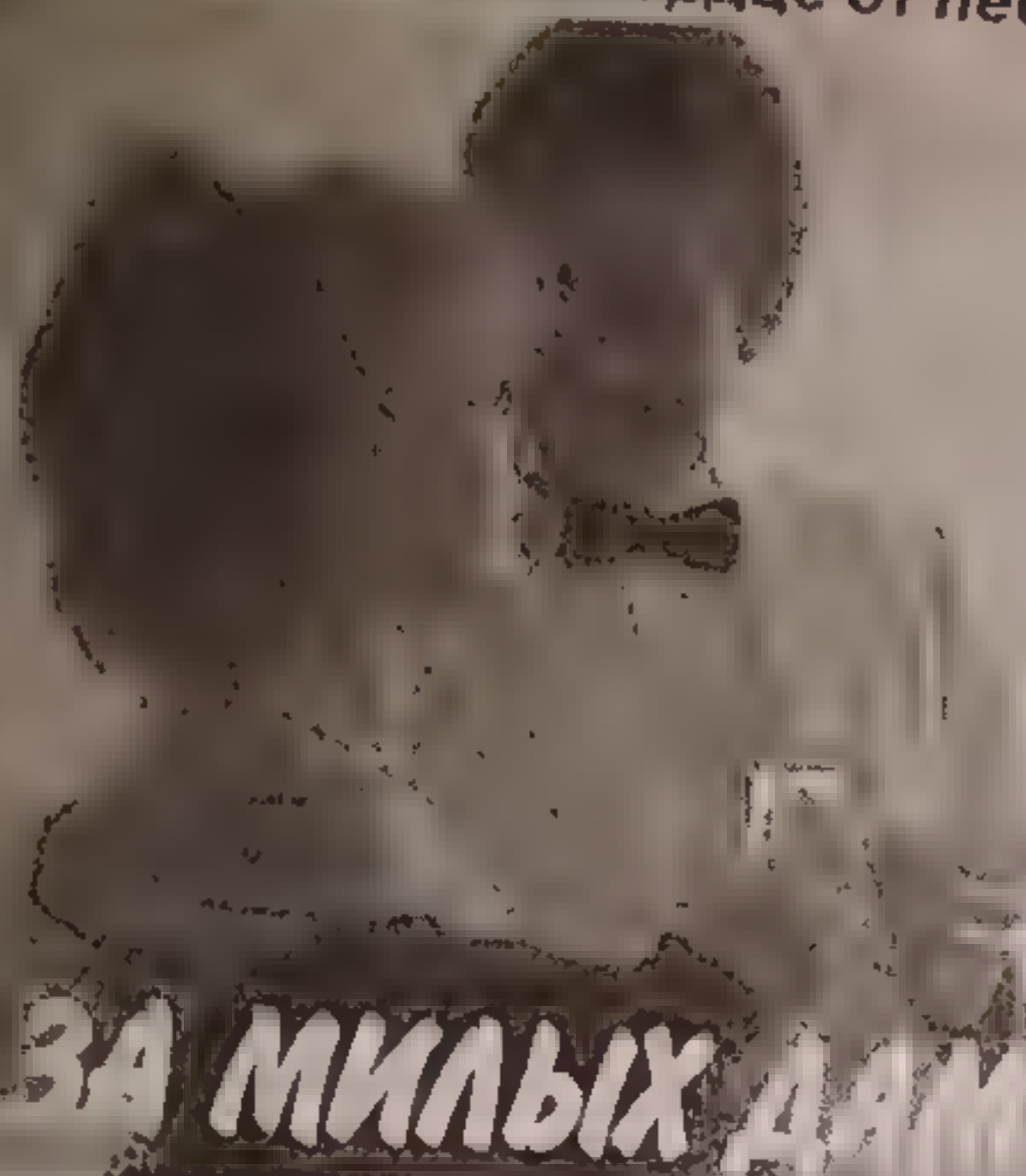
Взять сосновые иглы, веточки и зеленые шишки (из расчета 1 ст. л. на стакан воды), залить водой, кипятить в течение получаса, после чего плотно закрыть и настаивать в течение 12 часов. Хороший экстракт отличается коричневым цветом. Аптечный экстракт сосновых игл имеет, как правило, зеленый цвет из-за искусственных примесей. Для полной ванны достаточно взять полтора килограмма экстракта.

Ванны с экстрактом из сосновых игл оказывают благотворное влияние на людей, склонных к болезненной раздражительности, и способствуют укреплению сердечной мышцы и нервной системы. Поэтому народные лекари рекомендовали принимать такие ванны при сер-

дечных и нервных недомоганиях, невритах и невралгиях, бессоннице, подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолевых болезнях, воспаленных суставах, ожирении, катаре дыхательных путей, астме и легочных болезнях.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления здоровья после тяжелой болезни. Если в такую ванну добавить 20-30 капель настоящего масла из сосновых игл, то можно использовать пары, насыщенные эфирным маслом, для ингаляции, поскольку они благотворно влияют на слизистые оболочки дыхательных путей.

«Секреты старинных рецептов»



34 МИЛЫХ ДАМ

Стихи С. Осиашвили

Мне нравятся все женщины на свете:
Блондинки ли, брюнетки – все равно...
Признаюсь, не бросаю слов на ветер,
Что для себя решил я уж давно:

ПРИПЕВ:

"За милых дам, за милых дам!" –
Мой первый тост и тут и там.
Без милых дам, без милых дам
Как день прожить – не знаю сам.
Для милых дам, для милых дам
Всегда я свеж не по годам
И, если надо, жизнь отдам
За милых дам!

А тем, кто без подруги пропадает,
Открою я сейчас один секрет:
Ведь некрасивых женщин не бывает,
Бывают лишь мужчины так себе.

ПРИПЕВ.

Но как никто, нуждаюсь я в совете,
Ведь мучаюсь я каждую весну:
Мне нравятся все женщины на свете,
А выбрать надо все-таки одну.

ПРИПЕВ.

В номере:

2 стр.

Почта взаимопомощи
Средства от угрей

3 стр.

Рабыни любви
Язвы на половых органах
Воспаления влагалища
Что может сказать о женщине одежда?

4 стр.

Домострой советует
Осторожно, будильник!
От заикания
От порчи
Как удерживать мужчину?

5 стр.

Перец с изюмом от камней и опухолей
От лишая оконный "пот"
Укроп от цистита
От острого колита
При нарывах в ухе
Когда можно чистить организм?
Кое-что о сигаретном дыме

6 стр.

Сколько вы заплатили за свисток?
От растяжения мышц эластичный бинт
От болезней сердца и легких
От болезней желудочно-кишечного тракта

7 стр.

От зоба
Чему стоит верить?
От онемения рук и ног
От запаха пота
Как снять боль в сердце?

8 стр.

До каких лет платят алименты?
Новые правила приема в вузы

КОГДА МОЖНО ЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

стр. 5

Бальзам на душу

№5(52)

11 марта 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФИЛЬТР

Свежие или сушеные ягоды красной рябины значительно улучшают качество питьевой воды. Немного ягод полезно добавлять в чай и готовые фруктовые соки. Такой "биологический" фильтр можно использовать в течение всего года.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ

Стакан меда, 5 листьев алоэ, лимон. Листья алоэ предварительно подержать в холодильнике три дня, затем пропустить с лимоном через мясорубку и смешать с медом. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день на протяжении 1-3 месяцев.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПИЩЕЙ

Печень в форме

600 г телячьей (говяжьей) печенки, 200-300 г говядины, 100 г шпика, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 2 яйца, полстакана молока, 50 г сливочного масла, зеленый лук, укроп.

Вымытую печень слегка отбить, уложить на дно предварительно смазанной сливочным маслом формы. Говядину и сало пропустить через мясорубку, залить смесью из яиц, сливочного масла, панировочных сухарей и молока, все перемешать. Эту смесь выложить ровным слоем на печень, запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленым луком и укропом. Рекомендуется при анемиях, туберкулезе, болезнях бронхо-легочной системы, импотенции

Голубцы овощные

Кочан капусты отваривают, разбирают на отдельные листья. Затем приготавливают фарш: мелко нарезанный лук, морковь, кабачки (если есть), тыкву смешивают с отварным промытым рисом, крутыми яйцами, зеленью петрушки и укропа. Фарш кладут на капустные листья, сворачивают, заливают сметаной и тушат 30 минут.

Рекомендуется при запорах, атеросклерозе, гипертонии, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, гепатитах, холециститах, хроническом панкреатите, камнях в почках, ожирении, болезнях сердца, злокачественных опухолях

"Лечебная кулинария"

ЛЮБОВЬ К ТРЕМ АПЕЛЬСИНАМ

Мы с мужем приноровились каждый день, возвращаясь с работы домой (а, надо сказать, возвращаемся мы очень поздно), покупать три апельсина. Садимся перед телевизором, съедаем по полтора ароматных сочных фрукта и чувствуем, как понижается раздражительность, снимается усталость, улучшается настроение. Это связано с тем, что в апельсине много витамина С, который всему вышеперечисленному и способствует. Так что, друзья мои, возьмите с нас пример, и вы не пожалеете. Даже грипп мы перенесли гораздо легче, чем другие.

А. ЛЕПЕШИНА, г. Балаково

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГРИППОМ?

При первых появлениях заболевания, прекратите есть любую пищу. Пейте как можно больше сырой воды и полностью всю свою собственную мочу в течение 3-х дней. При этом не надо пить никаких лекарств ("бабушкины" травы, настои, настойки, втирания и т. д.). Рецепт этот записан в Библии, Коране, Ведах, Талмуде.

А. А. Наследков, 412570 ст. Бурасы Ново-Бурасского р-на Саратовской обл., ул. Советская, 1

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:

1 лимон положить на 1 минуту в горячую воду, пропустить через мясорубку вместе с цедрой, смешать со 100 г мягкого сливочного масла и 1-2 столовыми ложками

меда. Использовать как обычное масло.

Масло растительное выдержать 30-40 минут на водяной бане, охладить. Мелко нарезать 3-4 дольки чеснока и 1/4 луковицы, залить маслом. Через 2 часа процедить и смазывать этим настоем слизистую носа.

3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/4 чайной ложки меда, настаивать 30 минут. Закапывать в нос.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА:

Если вы заболели, немедленно выпейте столовую ложку сока красной свеклы и пожайте смолу ели или сосны, а после еды перед сном – дольку чеснока.

"Труд-7", 2003 г.

Бальзам ДУШУ

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Посоветуйте, как избавиться от:

Не забывайте указывать свой подробный адрес, иначе можете остаться без ответа. Пишите разборчиво, особенно когда речь идет о диагнозе. Направляйте купон по адресу: **413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.**

Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от крапивницы. Моей дочери 17 лет, она болеет 6 месяцев. Чешется тело и появляются по телу борозды, или чуть заде-нешь лицо, а там такой волдырь, как после ожога крапивой. А, может, это порча. Если есть от порчи бабушкин адрес, то помогите, пожалуйста. Врачи не помогли, анализы хорошие.

Л. Е. ЗАЙЦЕВА, г. Балаково Саратовской обл., ул. Трнавская, 26/2-123

После любой еды наступает сильный кашель с выделением светлой мокроты. 25 лет лечили от бронхита, анализы УЗИ в норме, туберкулез ис-ключен. Посоветуйте, что делать.

Н. Г. НИКОЛАЕВА, г. Балаково Саратовской обл., ул. Степная, 47-38

Посоветуйте, как избавиться от рака нижней губы без операции.

А. С. ДЕРГАЧЕВА, Саратовская обл., Б.-Карабулакский район, с. Сухой-Карабулак

Вот уже год, как мучаюсь с глазами, нашли стафилококк (оба глаза), ничего не помогает. Помогите, пожалуйста, советом.

Т. А. БЕЛЯКОВА, 410018 г. Саратов-18, Усть-Курдюмская, 11-264

Синдром Рейно. Помогите, я прошу вас! Очень тяжелая форма. Надеюсь, что ответите, поможете.

Н. С. ВОЛКОВА, 413701 Пугачевский р-н, Саратовская обл., село Надеждинка

Посоветуйте избавиться от змей-гадюк в деревенском доме, которые поселились под крышей дома и в бане.

ТАМАРА РОМАНОВНА, т. (8453) 33-14-62

УГРИ – НЕ ПОВОД ДЛЯ ОТЧАЯНИЯ

Дорогая редакция! Вы – моя последняя надежда. Посоветуйте, как избавиться от угревой сыпи, синих кругов под глазами и главное – от черных точек. Может, вам известен рецепт удаления этих ненавистных черных точек на носу, подбородке и щеках (кроме лимонного сока и перекиси водорода). Желательно, чтобы средство было эффективным и недорогим.

Ю. ШАЛЫГИНА

Насчет кругов под глазами трудно что-нибудь сказать, потому что причины могут быть разными. А вот с угрями предлагаем побороться с помощью советов, которые дает "Полная энциклопедия народной медицины":

Угри – это поражение сальных желез и их протоков. Они появляются из-за гормональных изменений во время периода полового созревания и наиболее часто встречаются у детей и подростков с жирной кожей. Когда естественные кожные выделения закупоривают отверстия волосяных фолликулов и сальных желез, в них могут начать размножаться бактерии. Эти бактерии вызывают изменения сального секрета, что превращает его в сильный раздражитель для кожи.

При обыкновенных угрях происходит образование комедонов, которые обычно выглядят как зернышки проса или черные точки. Вокруг них располагаются участки воспаленной кожи. Воспаление связано с раздражающим действием кожного жира и других веществ, выделяемых железами. В тяжелых случаях угревой сыпи наблюдается образование рубцов.

Общие рекомендации

Соблюдайте правила личной гигиены: следите за чистотой кожи и волос. Избегайте применения жирных кремов, лосьонов и косметики. Не носите тугих шляп и тесных воротничков. От слишком частого бритья и усердного мытья лица уже имеющееся воспаление может усилиться. Питание должно быть полноценным.

Исключите из рациона жирную и острую пищу. Выделите достаточное время для сна. Избегайте стрессов.

Нетрадиционные методы лечения

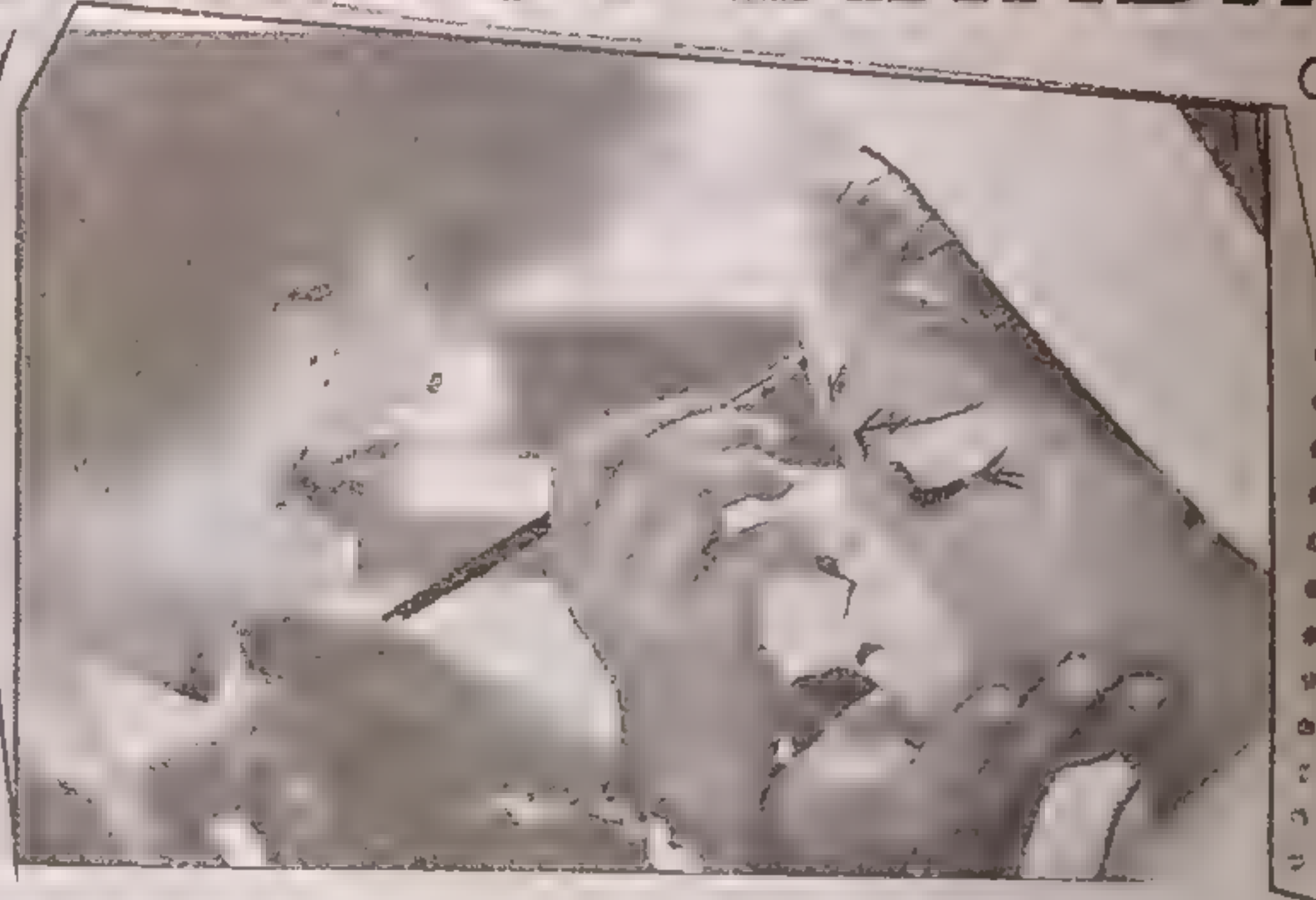
Смешать 100 мл картофельного сока с 1 ч. ложкой меда. Образовавшуюся смесь наносить на лицо на 20-30 минут ежедневно (лучше вечером) в течение 2 недель. Сделать перерыв 5-7 дней и повторить курс.

При жирной и пористой коже с угрями накладывать на лицо маску из морковной кашицы.

Мелко нарезать 400 г чеснока, насыпать в бутылку и залить водкой или спиртом. Настоять на солнце до желто-зеленоватого цвета, периодически стряхивая содержимое, дать отстояться, а затем аккуратно процедить. Принимать с водой, начиная с 5 капель и прибавляя ежедневно по 1 капле. Так дойти до 25 капель, затем уменьшать число капель в таком же порядке. Курс лечения – постоянный, до полного выздоровления. Эту настойку можно использовать для протираний или обмываний.

Этот рецепт хорош при лечении розовых угрей. Каждый день делать свежую кашку из нескольких долек чеснока и накладывать на лицо. Держать эту маску следует 10-15 минут. Полезно также принимать внутрь препараты, содержащие чеснок.

Залить 3 столовые ложки измельченных огурцов 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, отжать осадок и добавить 1 чайную ложку меда, размешав его до полного ра-



створения. Смочить в этой жидкости ватный тампон и протереть лицо после умывания.

При лечении угрей рекомендуется умываться водой из сернистых источников

Сок листьев алоэ способствует устранению раздражения, воспаления и угрей при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней выдерживать в темном, прохладном месте. Затем листья измельчить и отжать сок. Свежеприготовленным соком следует протирать кожу 2-3 раза в день.

При раздражении жирной кожи и угревой сыпи применяется водный настой листьев алоэ. Листья, предварительно выдержанные в темном, прохладном месте, измельчить до кашицеобразного состояния, залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:5, настоять 1 час, прокипятить 2-3 минуты и процедить.

Травы и сборы

Протирать лицо, пораженное угрями и юношескими гнойничками, соком травы татарника колючего, при этом обязательно применять сок татарника колючего и внутренне – по 1 чайной ложке 3 раза в день пос-

ле еды.

Поместить в бутылку свежие лепестки белой лилии, залить их в пропорции 1:1 водкой или разведенным спиртом и настаивать 14 дней. Приготовленной настойкой протирать кожу перед сном.

Протирать угри тампоном, смоченным пихтовым маслом (продается в аптеке).

Жирную кожу рекомендуется 2-3 раза в день протирать смесью 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки настойки календулы (продается в аптеке), размешав их в 1 стакане теплой кипяченой воды.

Сделать мазь: 1 часть сока свежих листьев малины на 4 части сливочного масла или вазелина. Наносить на лицо 1 раз в день.

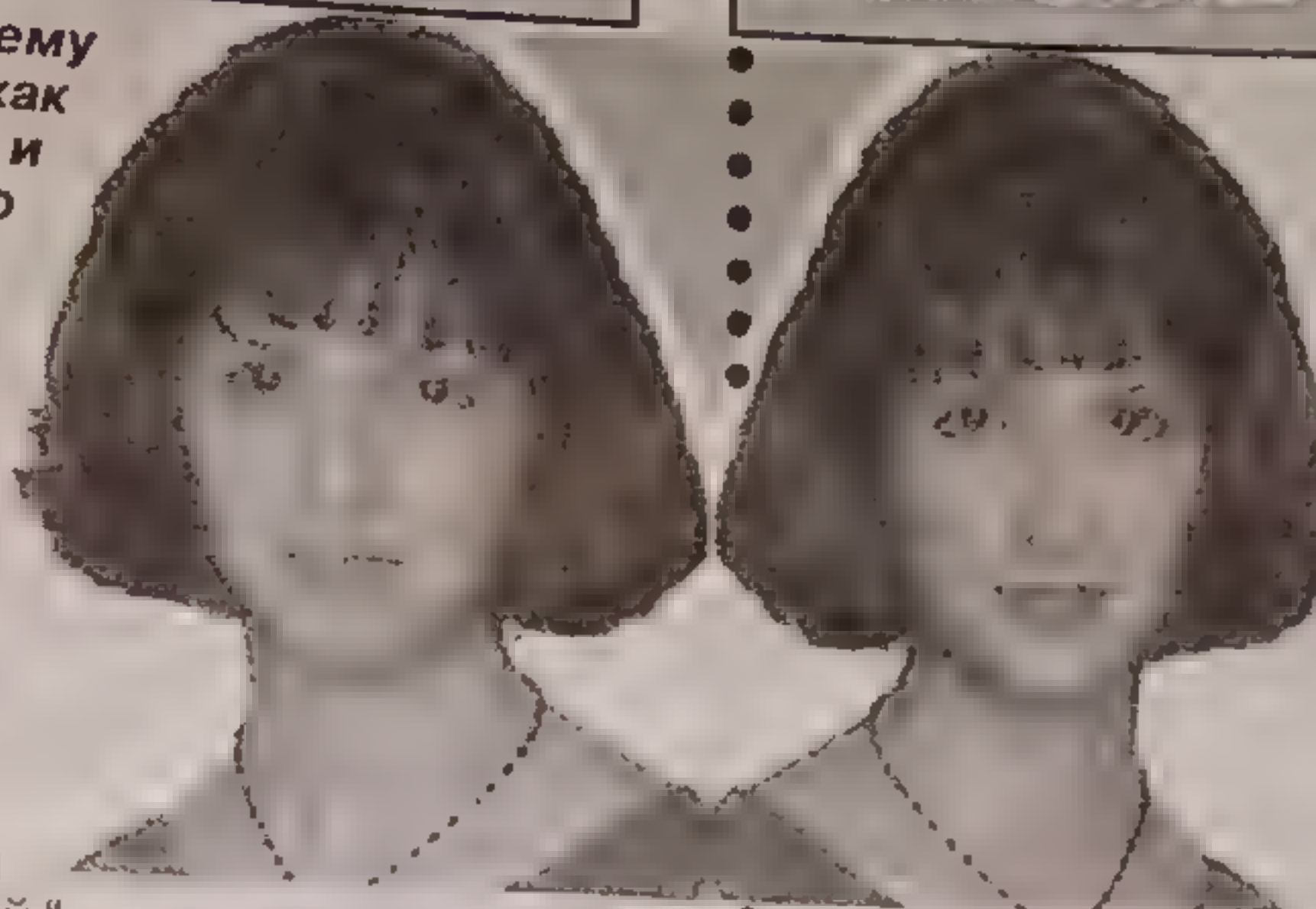
Залить 1 ст. ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 0,5 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2-3 раза в день.

Взять в равных частях по весу корни лопуха, корни девясила, лист грецкого ореха и траву зверобоя. Приготовить отвар из 1 ст. ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 2-3 стакана в день при обыкновенных угрях.

НЕ НАДО ТАК!

Теперь я счастлива!

Я вышла замуж в 18 лет, мужу моему Роману было 26. Я смотрела на него, как на Бога, ловила каждое его слово и беспрекословно выполняла все его желания и прихоти. Сбегать за пивом в соседний ларек – конечно, дорогой! Купить блок сигарет и водки на деньги, которые мне подарили родители на день рождения – как скажешь, любимый! "Сгинуть с глаз подругам", когда он затеял "мальчишник" – нет проблем!



Мы встретились, и я сразу поняла, что Виталий – моя вторая половинка. У нас совпадало все – мысли, чувства, оценки. Я с ума сходила по нему, и в тайне надеялась, что наступит время, когда он тоже поймет, что мы созданы друг для друга. И он действительно как-то раз сказал, что уйдет от жены, как только его мальчишки достигнут совершеннолетия. Я по наивности приняла это за тонкое признание в любви и стала ждать.

Роман был очень талантливым, играл на гитаре и сочинял песни, поэтому ему некогда было заниматься "такой ерундой, как зарабатывание денег". Этой "ерундой" занималась я, продавая на рынке мясные продукты. Меня это нисколько не удручало, наоборот, я была счастлива обеспечивать свою семью. Родился сын, Роман был так счастлив, что даже наплевал на свой талант и ради нас с малышом отправился работать. Но вскоре это ему надоело, и он опять вернулся к прежней жизни. Сына я отводила к свекрови, а сама опять пошла работать на рынок.

Шло время, расходы мужа все росли, и моих денег стало уже не хватать. Однажды узнала, что он начал принимать наркотики, устроила скандал, а Роман спокойно сказал: "Не нравится, вот Бог, а вот порог!" Я любила его и не смогла представить себе жизни без своего кареглазого красавца. Поэтому смирилась и с этим. Но испытания продолжались. Как-то раз Роман заявил, что, если не последую его примеру, он уйдет к другой. Всю ночь проплакала, а наутро согласилась, открыв самую страшную страницу своей жизни.

Начав колотиться, потеряла работу. Жить стало не на что, и Роман потребовал, чтобы я занялась проституцией. У нас в городе есть предприятие, которое выпускает химические волокна. Его закупали турки, поэтому рядом с "Химволокном" всегда стояли грузовики, водители которых платили доллары за услуги. Первый раз меня туда привел мой муж, а потом я ездила сама...

Понадобилось несколько лет унижений прежде, чем я, наконец, поняла, что моя любовь убийственна. К тому времени меня лишили родительских прав, люди плевались мне вслед, а я все цеплялась и цеплялась за давно растратченное чувство.

Спасла мама, которая насильно увезла меня в тот город, где я выросла и откуда в свое время отправилась за любимым. Много чего пришлось пережить, но я избавилась от пагубного пристрастия. Теперь я глубоко верующий человек, каждый день благодарю Бога за свое исцеление и радуюсь, что мне удалось вырваться из лап дьявола.

Обе эти истории похожи друг на друга. Стой лишь разницей, что у одной было рабство духовное, у другой – физическое. И чаще всего в редакцию пишут женщины, прошедшие серьезные испытания. Мы приглашаем читателей "Бальзама" к разговору о женском счастье. Почему оно подчас так дорого стоит, и как можно избежать все эти тернии?

МАРУСЯ

крупную сумму денег. Я была всем, чем угодно, только не любовницей и не любимой. Он совершенно спокойно пользовался моими чувствами, ничем не платя в ответ.

Наконец, я поняла, что жизнь моя проходит, что пора задуматься о семье и детях, и стала строить свое счастье без Виталия. Я приняла предложение Николая, который много лет безотвратно любил меня, и мы отправились в отпуск. Впервые в жизни я поняла, как это здорово – быть по-настоящему любимой. Вернулась радостная и счастливая, пришла на работу. А там Виталий, который уже привык владеть моей душой. Он, естественно, сразу же заметил независимость "рабыни" и стал тащить меня обратно. Каждый божий день я получала охапку цветов, он делал мне какие-то немыслимые подарки, говорил слова о высшей ценности платонической любви и всякое такое, таскал меня на выставки и в театр. И, в конце концов, вернул "на место".

Николай, узнав о том, что я передумала выходить за него замуж, женился на какой-то женщине с тремя детьми. А я еще на несколько лет попала в добровольное любовное рабство, которое закончилось совершенно неожиданным образом. Сыно-

вья еще не выросли, а мой любимый в тайне от меня развелся с одной женой, женился на другой и уехал, даже не оставив адреса.

Переживала я очень долго, даже заболела, а потом взяла себя в руки и стала жить дальше.

Это письмо я пишу, уложив спать своего маленького сынишку,

который родился два месяца назад. Так захотелось поделиться радостью с читательницами своей любимой газеты и посоветовать им никогда не попадаться на крючок любовного рабства. Ни к чему хорошему это не приводит. Надо быть разумной эгоисткой.

И. ДИМОЧЕНКО, г. Калуга

Язвы на половых органах

100 г свежего корня алтея перекрутить на мясорубке и залить 0,5 л внутреннего свиного жира. Банку с алтеем поставить на водяную баню и кипятить один час. Снять с огня. Мазь хранить в холодильнике. Втирать в больные места.

Язвы возле половых органов

50 г чистотела перекрутить на мясорубке и смешать с таким же количеством меда. В виде мази наносить на раны. Хранить в холодильнике.

100 г тысячелистника положить в поллитровую банку и залить внутренним свиным жиром на палец не доливая до края банки. Поставить на водяную баню и кипятить два часа. Снять с огня. В виде мази наносить на раны. Хранить в холодильнике.

Воспаления влагалища

Четыре столовые ложки гравилата городского положить в эмалированную посуду и залить четырьмя стаканами холодной воды. Поставить на медленный огонь и кипятить под закрытой крышкой 15 минут. Снять с огня, процедить. Одну половину отвара выпить в течение дня, а остальной отвар использовать для спринцеваний.

«Энциклопедия знахаря»

Что может рассказать о женщине ее одежда?

Конечно, кодиночеству можно приносиваться, а некоторые женщины считают незамужнюю жизнь намного интересней и спокойней. У каждого свой взгляд, но все-таки большинство мечтает обрести мужа, семью, детей. И для этого стараются быть привлекательными. Однако далеко не все знают, что одежда в этом смысле может сыграть как судьбоносную, так и роковую роль. Итак, чтобы не попасть впросак, научитесь грамматике внешнего вида. Ваш внешний вид свидетельствует о том, что вы из себя представляете, и поэтому мы советуем вам, что надеть, если вы хотите казаться:

элегантной – маленькое черное платье;

богатой – нейтральные оттенки, дорогие ткани;

утонченной – строгий, сшитый на заказ брючный костюм;

профессиональной – темно-синий костюм и белую блузку;

творческой – смесь роскошных и дешевых вещей;

изысканной – узкую черную юбку, черный свитер, черные колготки, черные туфли;

романтической – розовое, длинные широкие юбки, цветочные запахи, бархат, кружевные воротнички;

сексуальной – черное, короткие узкие юбки, атлас, шелковую пижаму, кружевное белье.



Т. ЮДКОВА

Знаете, как я "воспитывала" своего мужа в первые годы совместной жизни? Мужчина по своей социальной роли в обществе любит быть начальником или главой – это все равно. Вот я и играла на этом. Сделала его, например, в нашей молодой семье "начальником снабжения". Дала ему большую сумку и адреса магазинов. А когда возвращался с покупками, не уставала "дипломатничать": "Дорогой, это просто удивительно: когда ты покупаешь картошку, она такая вкусная!" Должна сказать, что всем этим тонкостям меня научила... свекровь. **Т. ФЕДОРОВА, г. Самара**

ДОМОСТРОЙ СОВЕТУЕТ Если у кого родится дочь, то благоразумный отец от всякой прибыли откладывает на дочь: или животинку растят ей с приплодом, или из доли ее, что там Бог пошлет, купят полотно и холстов, и куски ткани, и рубашки – и все эти годы ей в особый сундук кладут: и платье, и уборы, и посуду, добавляя всегда понемножку, каждый год, как сказано, а не все вдруг, себе в убыток. И всего, даст Бог, будет полно. Так дочь растет, страху Божью и знаниям учится, а приданое ей все прибывает. Только лишь



замуж сговорят – отец и мать могут уже не печалиться: дал Бог, всего у них вволю, в веселии и в радости пир у них будет.

Если же отец и мать незапасливы, для дочери своей, по сказанному здесь, ничего не приготовили и доли ей никакой не выделили, лишь станут замуж ее отдавать – тотчас же кинутся и покупать все, так что скорая свадьба у всех на виду. И отец, и мать впнут в печаль от свадьбы такой, ведь купить все сразу – дорого.

ЗАБЫТЬ О СТАРОЙ ЛЮБВИ

В старинных книгах можно встретить такие рекомендации: унять страх поможет амулет с крапивой и тысячелистником; не уставать при длительном пешем походе позволит полынь или мята болотная, положенные в ботинок; избежать обмана даст возможность львиный зев.

Сохраняет молодость



амулет с желудем. Заядлым рыболовам листья боярышника обеспечат хороший клев. Чертополох облегчит выздоровление, а цветы барвинка вывешивают на дверь, чтобы защитить всех внутри дома.

Забыть о старой любви позволит амулет с портулаком, цикорием, жимолостью. И всегда помните: если умирает любовь, это не конец, а лишь начало чего-то еще более великого.

"Женский календарь"

ОСТОРОЖНО! БУДИЛЬНИКИ!

Вы постоянно встаете по утрам с плохим настроением? Подумайте, в чем причина? Может быть, все дело в вашем будильнике. Психологи считают, что при его звонке, каким бы мелодичным он ни был, наш организм испытывает такие мощные психические и физические нагрузки, что они способны отравить жизнь на весь день. А что делать, если сам не можешь встать? Врачи советуют ставить будильник "с запасом", то есть на 10-15 минут раньше положенного. За это время нужно несколько раз сладко потянуться, что-нибудь хорошее, доброе "промурлыкать", медленно сесть на кровати и так же медленно подняться, чтобы избежать вредного для сердца и психики резкого перехода из горизонтального положения в вертикальное.

А. ПЕТРОВ



КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ?

У Корнея Ивановича Чуковского дома была надпись: "Дорогой гость! Если в 9 часов хозяин будет настаивать, чтобы вы еще немного посидели, не слушайте его: в 9.30 он уже должен спать".

В другом доме на книжном шкафу висело: "Ни одна книга, покинувшая этот дом, не вернулась. Теперь ни одна не уйдет".

Еще в одном доме: "Если ты хочешь огорчить хозяина, попроси почитать книгу из его библиотеки".

"Семейный календарь"

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ

От заикания срежьте с трех сторон волоски с головы ребенка (с боков и впереди), закатайте их во что-то клейкое (пластилин, воск) и замуруйте в стенку или притолоку, предварительно отметив на ней рост ребенка. Когда ребенок перерастет эту метку, заикание исчезнет.

КАК УДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ?

Если вы хотите не потерять своего мужчину – держите его в постоянном напряжении. Он не должен быть уверенным в том, что вы принадлежите ему полностью. Он всегда должен испытывать легкое беспокойство, иначе его интерес к вам пропадет очень быстро. Не надоедайте ему своим неизменным присутствием. Найдите занятие, интересное дело, общайтесь с друзьями, важно одно – ваш любимый должен четко знать, что на нем свет клином не сошелся, что он не центр вашей Вселенной. Он сам должен некоторую ревность. Зато ваши отношения будут держаться на высоком эмоциональном уровне.

С. СТАЛЬНИКОВА

ДВА НОЖА ПО ДИАГОНАЛИ



Я очень люблю возиться с землей. К тому же много читаю и стараюсь все применить на практике. В результате у меня всегда отличные урожаи и на огороде, и в саду. Соседи старались перенимать мой опыт, и кое-что им удавалось, но не все. Впрочем, никто никогда не завидовал.

В позапрошлом году один из соседей умер, и его дачу купили на первый взгляд нормальные люди. Однако по прошествии некоторого времени я стала замечать у себя на участке какие-то странные вещи: то птицу дохлаю, то кусок гнилого мяса, то тухлые куриные яйца. Руками не прикасалась, зака-

пывала поглубже и продолжала работать. Но растения мои почему-то стали чахнуть, сад хиреть, такого жуткого неурожая, как в том году, не припомню за всю историю существования своей дачи. Я не могла понять, в чем дело, и, наверное, не поняла бы никогда, если бы не моя подруга Галина, которая увлекается парапсихологией и всякими аномальными явлениями. Она как раз приехала ко мне в гости из своей далекой Сибири. Ступив на мой участок, Галина сразу изрекла непонятное мне слово "порча" и стала расспрашивать, что да как. Тут-то я вспомнила про куриные яйца и гнилое мясо.

Галина велела мне выкопать их, и, не дотрагиваясь руками, сжечь. Места, где все это лежало, она обработала освященной солью и побрызгала освященной водой, которые освятила в местной церкви.

А еще моя подруга до восхода солнца поставила на даче два ножа по диагонали, чтобы лезвия были направлены навстречу друг другу, а сами ножи находились в земле по рукоятку, и сказала: "Вот теперь, моя дорогая, никакие злые глаза не смогут навести порчу на твои труды!" И действительно, с тех пор никаких проблем с моими растениями не было.

А. РЕПЕЕВА, г. Саратов

Балезам на душу №5

ОЧИ

Ничего не дано, ре... ния оп... ма. Оч...

Чес

ма рез... няли ег... дика про... ложить т... горошин... шин. (В... как имен... перчин... так же с... тельно п... Чтоб...

в растоп... размолот... ствах. Но... ные цели... Говор... вания пе... посовето... за него... Курс...

P.S. H

18 веке в... ределенн... чествах у... ловные б... большинс... также спе... никого за... век воору... ход из лю... А уж ра... ратил вни... более у не... молочных... при употре...

ОК

У моего... говорит: "Н... ся "потом"... то, никаких... сохло – ещ... моменталь... подруги, ей... гию" не со... подходит та... шай и два...

ОТ ЦИ

У меня ч... ется мочево... заболевани... цистит. Мне... гает укропн... мельчаю укр... кофемолке, ... завариваю 2... 1-1,5 часа на... тем выпиваю... осадком. Де... день по утра... течение неде... Этот нас... всем, кому за... ляются призн... щего цистита... Г. КУРОВ

Если хочешь быть здоров

ОЧЕНЬ ЖГУЧЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Никак не могу найти газету, в которой был дан рецепт раздробления камней и рассасывания опухолей с помощью черного перца и изюма. Очень прошу, опубликуйте его.

Р. ЗАВЬЯЛОВ, г. Энгельс

Честно говоря, этот метод лечения мне кажется весьма резким и жестоким, хотя знаю людей, которые применяли его на себе и получали неплохие результаты. Методика простая: из крупного изюма вытащить косточки и положить туда горошины перца. В первый день съесть одну горошину, во второй – две. И так довести до десяти горошин. (В лечебниках, которые мне попадались, не сказано, как именно надо принимать, но, думаю, что не все десять перчин сразу, а с временными интервалами). Потом точно так же снижать по одной. Необходимо обязательно тщательно прожевывать это специфическое лекарство.

Чтобы уничтожить жгучесть перца, его надо опустить в растопленное растительное масло, затем высушить и размолоть. Тогда можно употреблять в больших количествах. Но самый полезный процесс, как советуют народные целители, – это жевание с изюмом.

Говорят, что это средство исцеляет многие заболевания печени и почек, но лично я все-таки рекомендую посоветоваться с лечащим врачом прежде, чем браться за него.

Курс лечения составляет 20 дней.

М. ЕРЕМИНА

P.S. Не могу промолчать вот еще о чем. Живший в 18 веке врач Джон Фотерсил написал: "Существуют определенные продукты, которые в очень небольших количествах у лиц с определенной конституцией вызывают головные боли с тошнотой. К таким продуктам относятся большинство сортов топленого масла, жирное мясо, а также специи, особенно черный перец..." Я не пытаюсь никого запугать, просто констатирую факты. Когда человек вооружен знаниями, он гораздо проще находит выход из любой ситуации.

А уж раз речь зашла о мигрени, то еще Гиппократ обратил внимание на связь мигрени и появление головных болей у некоторых людей после употребления молока и молочных продуктов. Мигрень может также возникать при употреблении мороженого, шоколада, сыра и вина.

Оконная терапия

У моего сына вдруг образовался лишай. Я испугалась, а мама говорит: "Ничего страшного! Сухой и мокрый лишай излечиваются "потом" оконных стекол". И я начала мазать пораженное место, никаких повязок не накладывала. Высохло – опять, снова высохло – еще. И так раз до 15 в день, а то и больше. Лишай сошел моментально. А когда такая же беда случилась с дочерью моей подруги, ей не помогло. Даже не знаю, почему. Может, "технологии" не соблюдала, редко мазала. А может, просто не для всех подходит такой рецепт. Не знаю, но у моего сына дважды был лишай и дважды мы его вылечивали оконным "потом".

А. РОСТОВСКАЯ, г. Пугачев Саратовской обл.

ОТ ЦИСТИТА

У меня часто воспаляется мочевой пузырь. Это заболевание называется цистит. Мне всегда помогает укропный настой. Измельчаю укропное семя в кофемолке, чайную ложку завариваю 200 г кипятка, 1-1,5 часа настаиваю, а затем выпиваю вместе с осадком. Делаю это раз в день по утрам, натощак, в течение недели.

Этот настой полезен всем, кому за 50, когда появляются признаки вялотекущего цистита и простатита.

Г. КУРОВ, г. Саратов

От острого колита

От острого колита мне помогло довольно простое средство. Я заваривал в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пил по столовой ложке каждые два часа, примерно 7-8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов бодрствовал. Уже через неделю мое состояние заметно улучшилось, а через месяц я был как огурец, но лечение не прекращал. Единственное, что изменил, это частоту приема. Стал пить 4-5 раз. Это же средство рекомендуется и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

С. СТЕПАНОВ, г. Кострома

Знаете ли вы, что

за один раз ваш желудок может принять и переработать 1,5 л пищи (делайте скидку на рост, возраст, привычки в еде). Поэтому для его сохранности и бесперебойной работы не делайте из него "боксерскую перчатку", которая вот-вот лопнет.

СОВЕТИКИ



Квашеную капусту,

даже очень кислую, нельзя промывать – потеряется большая часть витаминов и микроэлементов.

На диетах

категорически запрещено сидеть беременным; детям и подросткам до окончания периода полового созревания; людям, страдающим нарушением обмена веществ; психическим больным; тем, кто восстанавливается после долгой болезни.

Гасите сигарету,

докурив до середины. Чем ближе к концу, тем дым сигареты гуще и вреднее. Не держите сигарету во рту. Выделяемые ей токсичные газы губно воздействуют на кожу лица. Предпочтительнее курить черный табак. Светлый вреднее черного, так как для его производства применяются красители, ароматизаторы и консерванты. Используйте естественные противоядия табачному дыму: морковь, чеснок, репу, апельсин. Пейте зеленый чай. Он содержит вещества, способные очищать бронхи от никотина. А лучше всего бросайте курить!

При нарывах в ухе

При частых нарывах в ухе надо каждый день в него закапывать сок из печеной луковицы с льняным маслом. Делают это так: в сырой луковице вырезают небольшую ямку и в нее наливают немного льняного масла. Потом луковицу запекают в духовке и сок выдавливают в ухо. Это же средство помогает при начинающейся глухоте.

С. ЮТИН, г. Ижевск

КОГДА МОЖНО ЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ?

Собрался проводить очистку кишечника. Слышал, что ее нужно делать в какое-то определенное время года. Хотелось бы знать, в какое именно?

С. СИДОРНИН, г. Тамбов

Как пишет в своей книге "Практика очищения и восстановления организма" О. Елисеева, "Очищение организма можно проводить в любое время года, месяца, лунного календаря, если этого требует состояние здоровья. В профилактических целях проведение очищения организма рекомен-

дуется проводить:

- по лунному календарю;
- в полнолуние;
- по месяцам максимума энергии для различных органов (таблица слева - ред.);
- по циркуляции максимальной энергии по временам года – согласно дате рождения (таблица справа - ред.)."

январь	желчный пузырь
февраль	мочевой пузырь
март	желудок
апрель	толстый кишечник
май	тонкий кишечник
июнь	позвоночник
июль	почки
август	селезенка
сентябрь	печень
октябрь	головной мозг
ноябрь	легкие
декабрь	сердце

месяц рождения	оптимальный месяц очистки
январь	июль
февраль	август
март	сентябрь
апрель	октябрь
май	ноябрь
июнь	декабрь
июль	январь
август	февраль
сентябрь	март
октябрь	апрель
ноябрь	май
декабрь	июнь

СКОЛЬКО ВЫ ЗАПЛАТИЛИ ЗА СВОЙ СВИСТОК?

Дорогая редакция газеты "Бальзам на душу"! Мне очень нравится, что вы цитируете Дейла Карнеги. Я его книги прочитал в уже весьма преклонном возрасте, а по прочтении воскликнул: "Где ж ты был раньше, мне так не хватало советов в первой половине жизни, когда "мозги набекрень"! И хотя сейчас очень много книг по психологии, считаю, что Карнеги непревзойденный мастер, который может в буквальном смысле стащить человека с обрыва, только бы этот человек успел прочитать. Увы, не читаем мы книги по психологии, поэтому правильно, что ваша газета взялась давать хотя бы выдержки.

А. МИХАЙЛОВ, г. Пушкин

Мы – дураки, когда платим за какую-либо вещь больше, чем она обходится для нашей жизни. Но именно так поступили Гилберт и Салливан. Они умели сочинять веселые стихи и веселую музыку. Но они не могли управлять своими характерами. Салливан заказал ковер для театра, который они купили. Когда Гилберт увидел счет, он был вне себя от гнева. Они подали друг на друга в суд и никогда в жизни больше не сказали друг другу ни одного слова. Когда Салливан сочинял музыку для их нового совместного произведения, он посылал Гилберту по почте, а Гилберт,

написав слова, возвращал бандероль по почте Салливану. У них не хватало здравого смысла поставить "ограничители" на свои обиды.

Линкольн как-то сказал: "У человека нет времени на то, чтобы полжизни потратить на ссоры. Если кто-либо из моих врагов перестанет выступать против меня, я никогда не стану попрекать его прошлым".

Когда Б. Франклину было 7 лет, ему страстно захотелось иметь свисток. Он вошел в магазин игрушек в таком возбуждении, что выложил все свои медяки на прилавок и попросил свисток, даже не узнав его

цену. Когда его старшие братья и сестры узнали, что он заплатил за свисток гораздо больше, чем тот стоил, они жестоко высмеяли малыша.

"Когда я стал взрослым, - рассказывал Франклин, - стал бывать в обществе и наблюдать за действиями людей, я встретил многих, очень многих, которые слишком дорого заплатили за свой свисток. Короче говоря, я пришел к выводу, что большинство несчастий человечества вызваны ложными оценками значения тех или иных вещей в жизни".

Я искренне уверен, что одним из самых главных секретов подлинного душевного спокойствия является правильная оценка ценностей, критерий подлинного значения тех или иных вещей в нашей жизни.

Итак, чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило:

Когда перед вами возникает соблазн продолжать упорствовать в безнадежном деле, остановитесь и задайте себе



три вопроса:

1. Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?

2. На каком уровне мне следует установить "ограничитель" на этом беспокойстве, чтобы забыть о нем?

3. Сколько в точности я должен заплатить за свисток? Не заплатил ли я уже больше, чем он стоит на самом деле?

Дейл КАРНЕГИ,
"Как перестать беспокоиться и начать жить"

ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

400 г сливочного масла, 400 г свиного нутряного сала, 400 г меда, 400 г сахара, 100 г какао, 8 желтков, 3 стакана сливок. Желтки, сливки, какао взбить вместе. Масло и сало разогреть. Все вместе кипятить до тех пор, пока не получится тесто, как для блинчиков. Кипеть должно не больше трех раз. Остудить и пить три раза в день по столовой ложке.

"Знахарские рецепты"

ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

В августе 2002 года была статья о пользе сосания масла "Потрясающе просто и эффективно". Хочется узнать, в течение какого периода это проделывать и имеются ли перерывы?

С уважением Бикбаевы

Никаких ограничений по срокам нет, сосать можно всю жизнь, от этого будет только польза. Напомним способ: подсолнечное, оливковое или кукурузное масло в количестве не более 1 ст. ложки берется в переносную часть рта и сосется как конфета. Глотать масло нельзя! Сосать в течение 15-20 минут, потом выплевывать и полоскать рот.

ОПЯТЬ ПРО КАРТОШКУ

Сибирские лекари использовали для лечения гастрита, диспепсии, нарушения пищеварения, изжоги, метеоризма совершенно бесхитростное средство – сок сырой картошки. Они считали, что следует выпивать по одному стакану сока сырой картошки каждое утро натощак. После приема сока нужно лечь в постель и провести в расслабленном состоянии как минимум полчаса. Через час можно завтракать. Продолжать курс лечения в течение десяти дней, а после десятидневного перерыва повторить курс лечения. Затем снова сделать десятидневный перерыв и опять повторить курс. По отзывам пациентов, этот способ лечения очень часто приносил хорошие результаты.

"Секреты старинных рецептов".

Растянули мышцы? Не беда!

Простой эластичный бинт (сдавливающая повязка) может сослужить хорошую службу при растяжении мышц бедра, травматическом эпикондилите и при других растяжениях. Сдавливание поврежденного места эластичным бинтом в первые 48-72 часа может уменьшить отек и вызвать приток исцеляющих лейкоцитов к этому участку, отмечает Г. Галворсон, доктор медицины, врач спортивно-тренировочного и реабилитационного центра в Аризоне. Сдавливающая повязка уменьшает боль при ходьбе, дает возможность уберечь пораженное место от неосторожных движений, что также очень важно на ранней стадии заболевания.

При наложении эластичной повязки следует помнить правила: оборачивайте бинт так, чтобы каждый последующий слой наполовину покрывал предыдущий, тем самым равномерно распределяя давление на больное место. Бинт должен достаточно плотно прилегать к поврежденному месту, но не слиш-



ком сильно его сдавливать, так как это может затруднить кровоснабжение и вызвать отек тканей рядом с травмированным местом. Если вы ощущаете покалывание или пальцы и лодыжка начинают синеть, ослабьте в этом месте повязку.

Снимайте повязку ночью на час, чтобы дать крови нормально циркулировать. Осторожно пошевелите ногой (рукой) там, где была повязка. Если боль и припухлость все еще сохраняются спустя 2-3 дня, обратитесь к врачу.

После выздоровления вы можете пользоваться сдавливающей повязкой для предотвращения перенапряжения мышц и суставов и новых растяжений. "Повязка вовсе не является подпоркой или подставкой ослабленной после повреждения лодыжки. Но как бы напоминает о том, что нужно быть осторожным", - объясняет доктор Галворсон. Такая предосторожность способствует уменьшению риска новых травм. Не слишком тугая повязка, наложенная на ранее травмированное колено, может уберечь вас как от хромоты, так и от нового растяжения.

"Справочник лечебных средств и терапевтических методов"

ОТ ЗАПАХА ПОТА ...

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

... отлично помогает 5-9-процентный раствор уксусной эссенции. Для этого чисто вымытые ноги вечером обильно протереть (можно с руки) пальцы ног и между ними. Будет легкое пощипывание. Так делать подряд несколько дней до улучшения. Уже через день-два дело пойдет на поправку.

Затем для профилактики изредка это повторяйте. А от мази Теймурова под слоем мази бывает зуд из-за возможных грибков между пальцами.



КАК СНЯТЬ БОЛЬ В СЕРДЦЕ?



Этот простой метод я перенял из книги академика А. А. Микулина "Активное долголетие". При сердечном приступе (частое сердцебиение, боли):

1. Сделать глубокий вдох (сколько сможете).
2. Выпятить живот и изо всех сил задержать его в этом положении 2-3 секунды. При этом опустить диафрагму грудной клетки. Повторить прием еще 2-3 раза. Редко приходится прибегать к 4-му разу. Метод безотказный!

В. ИСАЕВ, г. Балаково

ОТ ОНЕМЕНИЯ РУК И НОГ

Нужно взять 2 л молока, 1 л воды, 50 г меда, 600 г соли, все это положить в глубокую емкость. Нагреть до температуры 60 градусов. Опустить в емкость руки и ноги, посидеть 7-10 минут и лечь в теплую постель. Делать перед сном. Раствор поставить в прохладное место. На следующий день можно использовать этот же раствор. Делать 10-12 раз.

С. СТЕРИНА



ПЕРЕДАЙТЕ МНЕ МАКАРОНЫ, ПОЖАЛУЙСТА!

Когда вам в следующий раз придется поздно ужинать после длинного и неудачного дня, приготовьте блюдо из макарон или риса, предлагает физиолог Джек Гроппел, доктор медицинских наук, президент Научного центра в Орландо, Флорида.

Пища с высоким содержанием углеводов повышает уровень гормона мозга се-

ротонина, который успокаивающе действует на организм.

Низкий уровень сахара в крови усиливает эмоциональный стресс, раздражительность и тревожность, считает д-р Гроппел. Чтобы предотвратить падение уровня сахара, закусывайте чем-нибудь легким, например, фруктами, каждые 2 часа в перерыве между не слишком обильными приемами пищи.

"Советы американских врачей"

ВОЗЬМИ МОЮ ЖАБУ. ЖАБРЕЙ!

Я хотела бы дать рецепты от зоба диффузного и узлового. Много людей сейчас страдает этим заболеванием. Это очень серьезная болезнь. Иной раз человек даже не подозревает о том, что у него увеличена щитовидная железа, но он худеет, становится раздражительным, отмечается потливость, повышенная возбудимость и еще ряд симптомов. Зоб эндемический имеет почти те же симптомы, но он вызван недостаточным содержанием йода в окружающей среде.

Отчаиваться никогда не нужно. Посоветуйтесь с лечащим врачом, принимайте neuro-успокаивающие препараты. И вот несколько советов от народных целителей:

Во второй вечер такое же пятно нанести на левую голень, примерно посередине между стопой и коленом. В третий вечер – на наружную часть правой голени. В четвертый вечер – на левое предплечье. В пятый вечер – на левую голень. В шестой – на самое удаленное от сердца место – внешнюю часть правой голени. Две-три недели перерыв, и курс повторить.

6. Ежедневно обтирать шею размоченной дубовой корой, можно делать на ночь компрессы.

7. Некоторые звуки очень благотворно действуют на зоб. 22 раза петь ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, тянуть каждую букву. Очень действенный метод. Кроме того, для

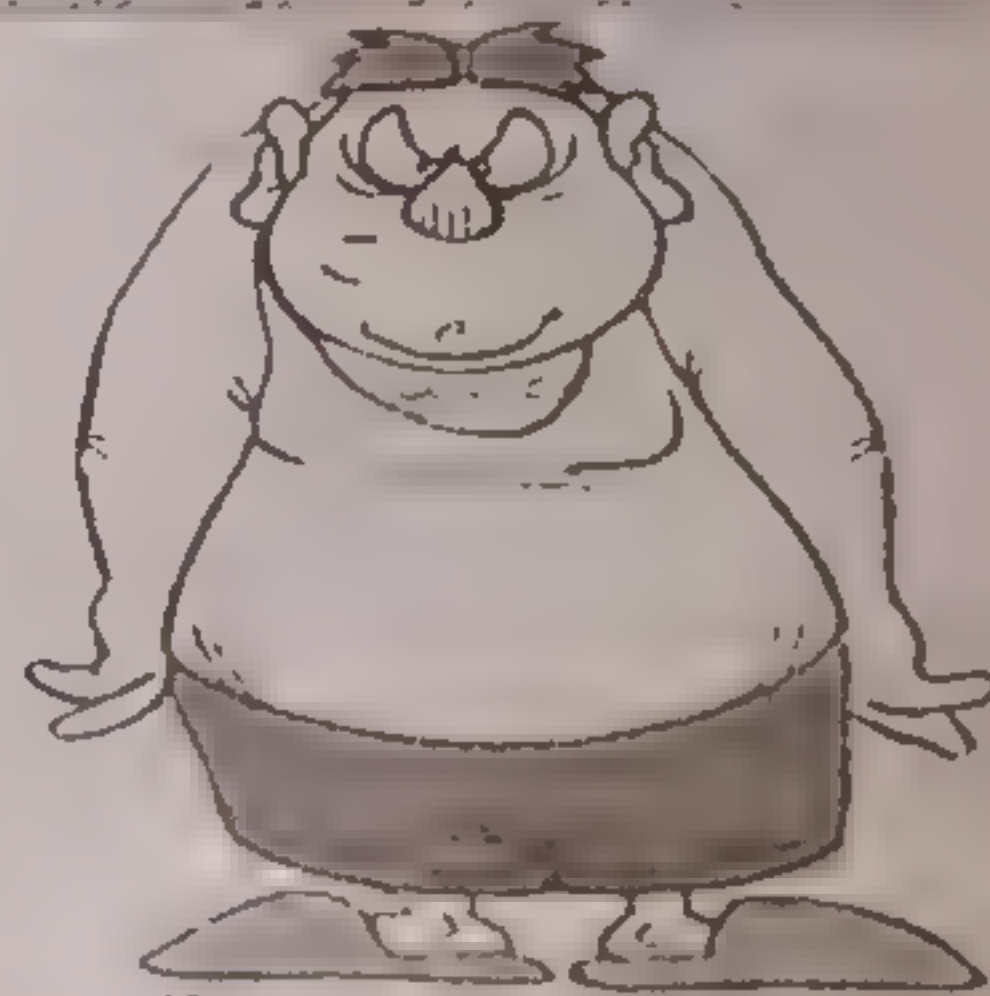
укрепления сердца можно жужжать и жузжать.

8. Одной рукой держать себя за шею, другую руку – над зажженной свечой (церковной), на убывающем месяце, число нечетное, для женщин – женский день (среда, пятница), для мужчин – мужской (понедельник, вторник, четверг), а для детей только в воскресенье.

При этом произносить: **Первым разом, Божьим наказом выговариваю, Божьим именем заговариваю,**

Чтоб зоб не ныл, не был, не тянул, не ломил.

С этого разу, с моего наказания запираю, убираю



Ключом, огнем, Божьим мечом.

Аминь. Аминь. Аминь.

На второй день наговор начинают со слов: "Вторым разом ...", на третий: "Третьим разом ..." и т.д.

9. И напоследок, вкусное питье, повышающее иммунитет, способствующее выздоровлению. На 1 стакан холодной воды – 1 ч. л. меда, 1 ст. л. яблочного уксуса + 1 капля йода. Выпить сразу после еды.

Конечно, любое лечение нужно начинать с Божьим благословением. Скажите: "Господи, благослови!" и прочитайте молитву "Отче наш".

Дай вам Бог здоровья, благополучия. Мир вашему дому!

Галина Чукина,
Саратовская область,
Пугачевский р-он,
с. Давыдовка,
ул. Набережная, 110

ТОЛЬКО ДО СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ

Уважаемая Марина! (Простите, я не знаю Вашего отчества). Пишет Вам жительница г. Петровска Нина Николаевна. Сердечно благодарю за чудесную газету, выписываю ее пол-года, подшиваю каждый номер, ношу для чтения на работу. Мои коллеги делают выписки, делятся своими рецептами. Немалую пользу нам дают также юридические консультации, что делает газету еще ценнее. Решила обратиться к Вам за советом, точнее, юридической консультацией.

Дело в том, что мой муж имеет дочь от первого брака, проживающую на Украине. В течение многих лет он исправно платил алименты. В мае 2003 г. дочери исполнится 18 лет. Честно признаюсь, жду этого события, ведь 25 % плюс почтовый перевод (расходы) на Украину – это достаточно приличная сумма для бюджета нашей семьи. Но мне сказали, что в том случае, если дочь будет учиться дальше, алименты по-прежнему будут взимать. Очень прошу пояснить эту ситуацию. Это что, закон РФ или Украины? Или слух?

С уважением к Вам, Нина Николаевна.

В соответствии со ст. 163 Семейного Кодекса РФ «Права и обязанности родителей и детей, в том числе обязанность родителей по содержанию детей, определяются законодательством государства, на территории которого они имеют совместное место жительства. При отсутствии совместного места жительства родителей и детей определяются законодательством государства, гражданином которого является ребенок. По требованию истца к алиментным

обязательствам и к другим отношениям между родителями и детьми может быть применено законодательство государства, на территории которого постоянно проживает ребенок.»

Из Вашего письма следует, что необходимо руководствоваться законодательством Украины (поскольку именно там проживает дочь Вашего мужа).

В соответствии со ст. 51 Конституции Украины: «Брак основывается на добровольном согласии женщины и мужчины. Каждый из супругов имеет равные права и обязаннос-

ти в браке и семье. Родители обязаны содержать детей до их совершеннолетия. Совершеннолетние дети обязаны заботиться о своих нетрудоспособных родителях. Семья, детство, материнство и отцовство охраняются государством».

Аналогичные положения прописаны и в Кодексе «О Браке и Семье» Украины, статья 80 которого гласит:

«Родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей и нетрудоспособных совершеннолетних детей, которые нуждаются в материальной помо-

щи. При уклонении родителей от этого долга средства на содержание детей взимаются с них в судебном порядке.»

Новый Семейный кодекс Украины, который должен вскоре вступить в силу, также определяет порядок и принципы материального обеспечения детей. Согласно ст. 180, родители обязаны содержать ребенка до его совершеннолетия (т.е. до 18 лет).

Все вышеизложенное определяет условия взимания алиментов только на несовершеннолетних детей, либо нетрудоспособных совершеннолетних детей. К вопросам обучения в высшей школе алименты никакого отношения не имеют. Если есть добровольное согласие одного из родителей участвовать в оплате образования, то это можно только приветствовать. Принудить же никто не имеет права.

По Российскому законодательству ситуация складывалась бы аналогичным образом.

А. ЕРЕМИН

ЕСЛИ АБИТУРИЕНТ НЕ СОГЛАСЕН С ОЦЕНКОЙ...

Слышал, приняты новые правила приема в российские вузы. Нельзя ли узнать, в чем там суть дела?

Действительно Министерство образования России Приказом от 14.01.2003 N 50 утвердило новый Порядок приема в высшие учебные заведения РФ. Урегулированы вопросы организации целевого приема, а также подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний.

Заявки на целевой прием направляются в вузы органами государственной власти или органами местного самоуправления. Вуз выделяет целевые места в пределах квот, устанавливаемых федеральным органом исполнительной власти, в ведении которого находится образовательное учреждение. Вуз заключает договоры на целевой прием с органами государственной власти или органами местного самоуправления с учетом конкурсной основы приема в высшие учебные заведения. О количестве мест для целевого приема на каждую специальность (направление) оповещаются абитуриенты и общественность.

В соответствии с Порядком, поступающий имеет право по результатам вступительного испытания подать письменное апелляционное заявление об ошибочности, по его мнению, оценки, выставленной на вступительном испытании. В апелляционную комиссию ре-

В. МИХАЙЛОВ, г. Балаково

комендовано включать в качестве независимых экспертов представителей органов управления образования, педагогических работников общеобразовательных учреждений. Абитуриент имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

Расширен перечень категорий граждан, принимаемых в вузы вне конкурса при условии успешной сдачи вступительных испытаний. В этот перечень добавлены: граждане в возрасте до двадцати лет, имеющие только одного родителя-инвалида I группы, если среднедушевой доход семьи ниже величины прожиточного минимума, установленного в соответствующем субъекте РФ, граждане, уволенные с военной службы и поступающие в соответствующие высшие учебные заведения на основании рекомендаций командиров воинских частей, участники боевых действий и инвалиды боевых действий, а также граждане других категорий, предусмотренных законодательством.

Преимущественным правом на поступление в высшие учебные заведения пользуются граждане, уволенные с военной службы, а также граждане других категорий, предусмотренных законодательством.

«Консультант Плюс»

Бывает же такое!

На днях купила новую балаковскую газету «Бальзам-Программа». Если честно, мне ее просто всучили, распространительница чуть не плакала: «Ну, пожалуйста, купите, всего 2 рубля стоит». Ладно, думаю, бог с тобой, помогу, но больше ни за что не пойду на поводу у жалости.

Пришла домой, развернула: батюшки мои! да я только что ругалась с горэлектросетью по поводу того, за сколько киловатт платить тем, у кого нет счетчика. А тут прямо на первой странице ответ на этот вопрос и даже примерный текст заявления, которое надо обязательно написать, чтобы сделали перерасчет. Листаю дальше и наткнулась на заметку «Что делать, если купили испорченную колбасу?» Так увлеклась, что не заметила, как вошел муж. «Чего это ты, мать, сидишь, ужин не готовишь, прессу почитываешь?», а я как раз открыла рыбацкую страничку. «Это что за газета такая – «Рыбак рыбака», что ли?» – удивился он. «Да нет, - говорю, - новая какая-то балаковская газета «Бальзам на душу. Программа». «Дай-ка сюда!» – и отобрал у меня. Я стряпаю, а он головой качает. «Ты чего, отец?» - спрашиваю. «Да вот, про клуб рыбака пишут интересно».

Сели ужинать, сын с невесткой пришли. Невес-

тка беременная, ее от всего тошнит, не села с нами, пошла в зал, а через пару минут заходит: «Ой, Сереж, ты посмотри, Ленка-то мальчишку родила, больше 4-х килограмм». «А ты откуда знаешь?» «Да вот в газете написано. Тут про всех, кто родил за последнюю неделю. Надо же! У нас еще ни одна газета такое не печатала! Мам, можно я с собой возьму эту «Программу», Верке покажу про новорожденных». «Э, нет, - возразил муж, - я ее завтра на работу беру, про клуб рыбака мужикам показывать». «А где ее можно купить?» – недовольно повела бровью невестка. «Я у распространителей взяла, но потом видела в киоске Роспечати и на почте, куда за конвертами заглядывала».

Вот ведь как бывает: тебе буквально силком всучат что-нибудь, а окажется, что вещь стоящая. Интересно, что напишут в следующем номере.

В. СЕМЕНОВА,
г. Балаково

В номере:

2 стр.

Как лечить алкоголизм?
Средство от геморроя

3 стр.

Какие бывают близнецы?
Чтоб не росли волосы
Можно ли пить пиво беременным?
Как избежать плоскостопия?Зеленая косметика
О дезодорантах

4 стр.

Как перестать обижаться?
Понос у детей
Рак не смертелен

5 стр.

От трихомонады
От воспаления глаз йодином
Дубовая защитаЕжевика
Советики

6 стр.

Аденома предстательной железы

7 стр.

От малокровия
От глистов земляника
Биологический фильтр
От белых пятен
От бельма

8 стр.

Снимут ли с очереди, если по на-
следству досталась квартира?
Чем грозит оскорбление?
Чтоб ребенок хорошо учился
На заметку "очкарикам"
Отцов в армию не берут
Когда прекращают платить
пенсию по утере
кормильца?

Легко на сердце от песни



Букет

Слова Н. Рудова, муз. А. Барыкина

Я буду долго гнать велосипед.
В глухих лугах его остановлю.
Нарву цветов. И подарю букет
Той девушке, которую люблю.Я ей скажу: — С другим наедине
О наших встречах позабыла ты,
И потому на память обо мне
Возьми вот эти скромные цветы.Она возьмет. Но снова в поздний час,
Когда туман сгущается и грусть,
Она пойдет, не поднимая глаз,
Не улыбнувшись даже... Ну и пусть.Я буду долго гнать велосипед.
В глухих лугах его остановлю.
Я лишь хочу, чтобы взяла букет
Та девушка, которую люблю...

Полезная газета

Бальзам на душу

№ 13 (60)

8 июля 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Тарджики говорят: "Вкусная еда бальзам для души"

Омлет по-болгарски



Сырые яйца смешай с мелко нарезанным болгарским перцем, брынзой. Разогрей масло на сковороде, вылей на нее хорошо размешанную массу и жарь.

Таратор

Это холодный летний суп (типа русской окрошки) по-болгарски. Готовят его так: бутылку кефира или простокваши разбавь стаканом молока и хорошо взбей. Прибавь соли, перца, одну дольку толченого чеснока. Непрерывно помешивай, влей две ложки растительного масла, положи мелко нарубленный свежий огурец, укроп и 3-4 размельченных грецких ореха. Вот и все!

Омлет по-английски

Сто граммов твердого тертого сыра, четыре яйца, одна столовая ложка муки, немного воды. Все продукты смешай, взбей, поджарь и подавай с кетчупом.

Омлет из грибов

Свежие грибы (примерно 250 г) очисти, хорошо вымой, нарежь мелкими дольками и потуши с зеленью петрушки, солью, перцем в масле 10-15 минут. В небольшом количестве воды хорошо размешай 4 столовые ложки муки, добавь 3 желтка (масса должна быть как негустая сметана). Потом взбей оставшиеся белки и все вместе смешай с грибами. Растопив на сковороде жир, или масло, или растительное масло, запеки.

"Свет мой, зеркальце, скажи"

Продлите подписку, не упустите телевизор!

Вы уже подписались на "Бальзам на душу"? Но не участвуете в розыгрыше цветного телевизора? Лень идти на почту и отправлять к нам в редакцию копию квитанции на полугодовую подписку. Или кажется — не везло никогда и сейчас не повезет? Или думаете:

"Всего один приз и вряд ли он достанется мне"? Да мало ли еще может быть причин?! Наплюйте на них и попытайтесь счастье. Скажу по секрету, число приславших квитанции едва перевалило за сотню, а это значит, весьма реален шанс выиграть ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР!

Кстати сказать, некоторые подписались на один, два или три месяца, они тоже смогут участвовать в розыгрыше. Для этого нужно пойти на почту, дооформить подписку до конца полугодия, снять копию с обеих квитанций, чтобы было видно, что подписка пусть не сразу, но оформлена на все второе полугодие и прислать ее до 5 АВГУСТА в редакцию "Бальзама на душу". Мы продлили срок приема писем. РОЗЫГРЫШ СОСТОИТСЯ 10 АВГУСТА.

Желаю успехов!

М. ЕРЕМИНА, редактор

Откуда синяки?

У меня очень чувствительная кожа. Вроде нигде не ударялась, никто не бил, не щипал, а вдруг ни с того ни с сего образовывается синяк. Я уже замучилась от этого.

Ира К., г. Ярославль

Скорей всего, у вас очень хрупкие кровеносные сосуды. Вызвано это недостатком витаминов С или Р, цинка или меди. Поэтому следует включить в рацион питания продукты, содержащие эти вещества. Витамина С больше всего в плодах шиповника, черной смородине и цитрусовых. Витамин Р обеспечат гречневая крупа, виноград, калина и голубика. Цинка много в семечках подсолнуха и тыквы, а меди — в печени ягнят и теллят, а также в дрожжах.

А. БИТЫЙ

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ГЕМОРРОЯ

Здравствуйте, уважаемая редакция "Бальзама на душу"! Очень, очень люблю вашу газету, ее название соответствует моему настроению, когда я ее получаю и читаю. Спасибо вам.

Хочу поделиться замечательным рецептом избавления людей от геморроя.

Трава горец перечный или перец водяной. Растет возле воды, там, где влага (может и возле колонки в огороде). Применяется еще при чрезмерно обильных менструациях, маточных, геморроидальных и желудочно-кишечных кровотечениях. Растение

входит в состав свечей "Анестезол".

Внутреннее применение водяного перца, как ядовитого растения, требует осторожности. Растение дает желтую окраску и применяется так:

1 способ. Одна столовая ложка водяного перца на стакан кипятка, настаивать один час в закрытом сосуде. Процедить. Принимать по одной столовой ложке три раза в день до еды.

2 способ (очень хороший и испытан мною). 400 г травы водяного перца варить 15-20 минут в закрытом сосуде в двух литрах

воды, настаивать час, процедить. В двух литрах молока отварить 400 г белого хлеба, лучше батона. Процедить. Молоко и отвар травы слить в таз, и эту, сильно теплую, почти горячую, жидкость употреблять для местных ванн, садясь в таз на 10-15 минут, при сильно развитых геморроидальных шишках. После ванны подмыться теплой водой. А содержимое слить в банку, поставить в холодильник и в следующий раз только подогреть.

Достаточно 5 раз, чтобы избавиться от неприятной болезни.

Т. ПЕЧКИНА, с. Терновка Энгельсского р-на

Почему алкоголик

Дорогая редакция, подскажите, как избавиться от пьянства жены. Говорят, есть средства, а я не знаю, какие.

В. Т., г. Балашов

К тому, что муж пьет, я уже привыкла, научилась мириться. Но в последнее время он стал из дома тащить все, что "плохо лежит", вчера даже вермишель унес. Может, есть какой заговор от этого кошмара?

В. Устюжанова, Самарская область

Далеко не у каждого человека хватает мужества признаться в том, что он – алкоголик. Да, все знают, что это болезнь, жалеют таких людей, но с таким налетом презрения, дескать, сами виноваты. Это действительно так, но почему-то никому в голову не приходит винить сердечника за его недуг, а ведь в большинстве случаев сердечник виноват в своей болезни не меньше, чем алкоголик. Но таков у нас пока менталитет: секс – это что-то не слишком приличное, алкоголизм – порок. Поэтому мы со смущением спрашиваем в аптеке презервативы и с осуждением смотрим на мужа-алкоголика.

Между тем, по своей природе человек не может жить, не получая удовольствия. "Гормоны удовольствия" – эндорфины (стимулирующие деятельность организма) – вырабатываются под влиянием разных вещей: секса, дружеского общения, вкусной еды, рыбалки, работы и т. д. Почему у некоторых людей остается только один стимул, побуждающий организм вырабатывать эндорфины, не могут точно сказать ни медики, ни психологи. Кстати, если в этом качестве выступает еда, то человек становится обжорой, если работа – трудолюбом, любовные утехы – сексуально озабоченным и т. д. В любом случае речь идет о болезненной зависимости. Гармонически развитые люди – "гормональные многолюбы", они получают удовольствие от любви, общения с детьми, путешествий, спорта, театра, да мало ли всего на свете?! Алкоголики "гормональные однолюбы", такими их сделала патологическая зависимость. Поэтому бесполезно взывать к их совести: "Ты не любишь детей, тебе наплевать на родителей, одумайся!" Не поможет! Нужно погасить пожар "пламенной страсти", который сжигает человека. Нужно сделать так, чтобы алкоголь больше не вызывал сильный прилив "гормонов удовольствия" – эндорфинов. Вот тут на помощь могут прийти разные методы. Однако не следует забывать, что человек не может жить без эндорфинов, поэтому требуется приложить усилия, чтобы найти что-то другое, от чего он станет получать удовольствие, а, значит, радоваться жизни. Это может быть новая, интересная работа, переезд на другое место жительства, начало строительства дома... Ищите, иначе ваши труды будут напрасны, как только прекратите лечение, он снова вернется к своей прежней "любви".

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ:

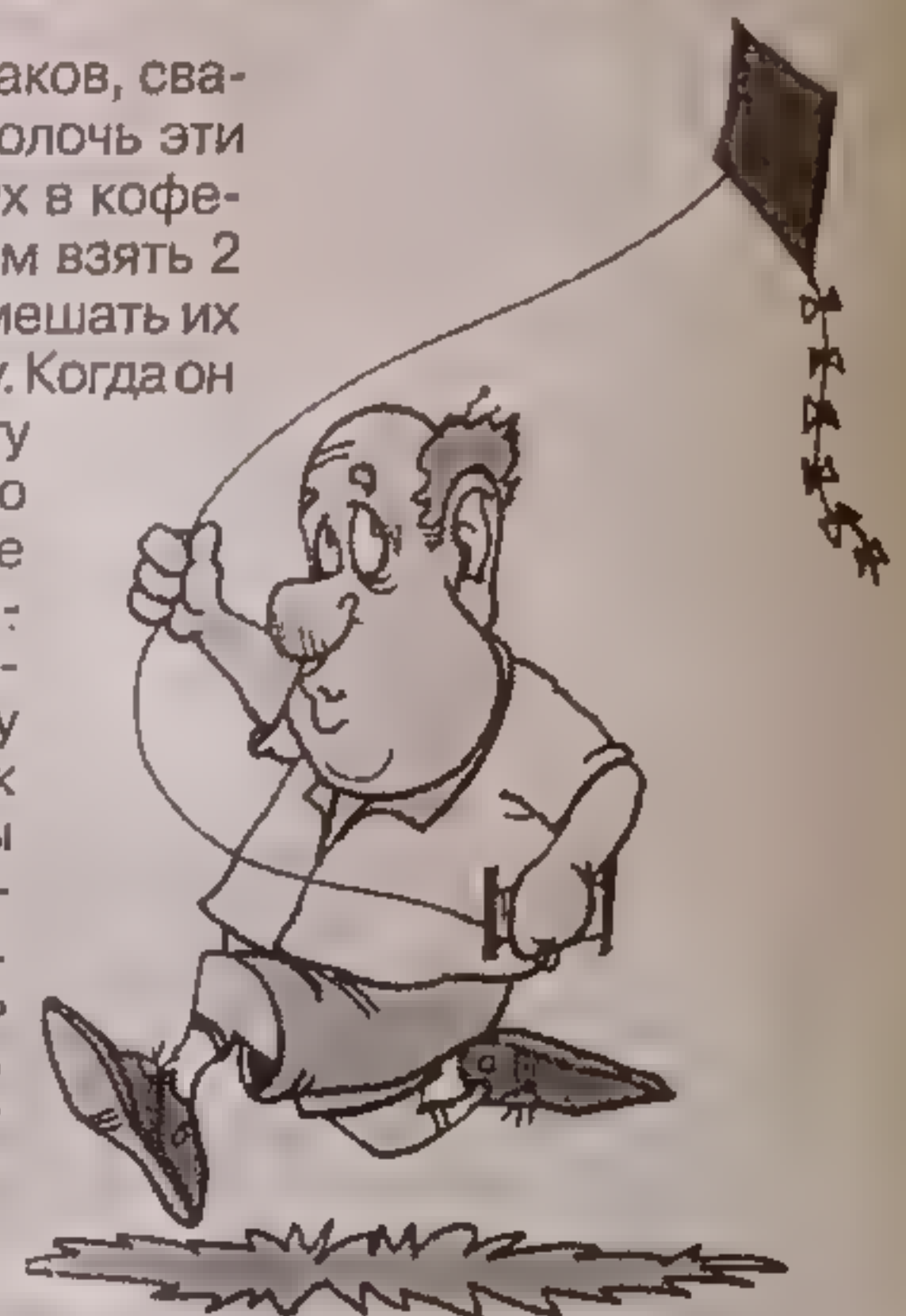
Для лечения пьянства (алкоголизма) без ведома человека обычно применяется корень кукольника (чемерицы). Отвар из корня кукольника несовместим со спиртным. Рецепт такой. 1 чайную ложку сухих измельченных корней кукольника залить 50 г (четверть стакана) кипятка, настаивать час, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема (то есть добавить кипяченой воды столько, чтобы общий объем составлял 50 г), корни кукольника выкинуть, отвар хранить в холодильнике. Этот отвар нужно ежедневно подмешивать в пищу или чай по 2 капли 3 раза в день (если алкоголик дома ест только один раз в день, то дневную дозу нужно давать за один раз). Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, но не более чем до 10 капель (кукольник весьма ядовит, при передозировке возможно понижение давления и даже потеря сознания). Итак, ежедневно подмешиваете кукольник в чай или еду, а сами следите. Если алкоголик не будет пить спиртное, то ничего с ним не произойдет, но если выпьет, то начнется рвота. Когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, то постепенно человеку уже пить не захочется. Вместо удовольствия он получает неприятные ощущения.

Если человек сам хочет бросить пить, то для этого рекомендуется пролечиться сбором из полыни горькой и тимьяна ползучего (чабреца): (на одну часть полыни – 4 части тимьяна). Этот сбор нейтрализует алкогольную зависимость и ослабляет тягу к спиртному. Рецепт такой: 1 столовую ложку (без верха) этого сбора трав залить стаканом (200 г) воды, кипятить на малом огне 1-2 минуты, настаивать полчаса, процедить, пить по одной трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – месяц. Противопоказания – серьезные заболевания печени и почек.

Поймать несколько лесных зеленых клопов (водятся в малине, издают резкий, неприятный запах), настоять на водке и давать пить эту водку алкоголику. Это вызывает у него отвращение к алкоголю. Больному об этом не говорить.

"СТОИТ НА СМЕРТЬ"?

Можно взять обычных речных раков, сварить их, снять с них панцири, растолочь эти панцири на крошки и измельчить их в кофемолке до состояния порошка. Затем взять 2 чайные ложки этого порошка и подмешать их в пищу, предназначенную алкоголику. Когда он



будет есть эту еду, надо до или после (или во время) еды поднести ему пару стопок водки, чтобы спровоцировать рвоту. Так делать много раз, пока не отвалите человека от пристрастия.

Эти заговоры мы нашли в книге Н. Степановой "Заговоры сибирской целительницы":

ЧТОБ МУЖ НЕ ТАЩИЛ ИЗ ДОМА ОТ СЕМЬИ ДЕНЬГИ И ВЕЩИ

Нужно сжечь его майку, которую он снял последней. Сжигая, говорить:

"Соберитесь, духи, греться, чтоб рабу (имя) от огня некуда было деться. Ты, вещь раба (имя), гори, а ты, раб (имя), из дому ничего не бери. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь".

1 ТРИ ЗАГОВОРА ОТ ЗАПОЯ

В том месте, где спала свинья, соберите солому или что есть в кучу, принесите на это место бутылку водки (вина, пива) и говорите три раза:

"Свинья и то водку не пьет, а помой жрет. Так и ты, раб (имя), водку не пей, через нее не болей".

Из той бутылки пусть выпьет, и охота пить пройдет.

2

Чабрец (траву), собранный на Иванов день, бросьте в спиртное и проговорите:

"Богородская трава, Богородицы голова, вразуми раба (имя), чтоб хмельного не пил, рюмки не хватал, браги не глотал. Как слово, так и дело. Аминь".

С понедельника до воскресенья пусть стоит, потом дайте выпить.

3

Берут хмельное (алкоголь – ред.) и несут его на кладбище. Стоят в воротах и ждут, чтоб провезли хоронить покойника, и тут же говорят:

"Как покойник среди нас не живет, так и раб (имя) хмельного не пьет. Аминь".

Поставьте дома то, с чем ходили на кладбище (водку, вино и т. д. – ред.), но не предлагайте больному выпить. Если он сам увидит и выпьет, то толк будет.

ДВА БЕРЕГА

За мной стали ухаживать сразу два симпатичных молодых человека. Боясь остаться "на бобах", я решила не упускать обоих, чтобы потом выбрать, кто мне больше нравится. И гуляла с ними поочередно. Я разрывалась на части, страдая сделать выбор, а подруга посоветовала: "Выбирай того, кто тебе больше подойдет в постели". И я переспала с обоими, причем так получилось, что с интервалом всего в один час. Выбор сделала, вышла замуж, но вдруг выяснилось, что в тот злополучный "испытательный" день забеременела. Родилась двойня. Две девочки – Катя и Маша. Катя – как две капли воды муж – светловолосая, голубоглазая (кстати, я и сама блондинка), а Маша была очень похожа на второго молодого человека – черноволосая, смуглолицая. Муж смеялся, мол, надо же такому чуду сотвориться. Я не придавала значения до тех пор, пока через два года не встретила на улице второго "ухажера". Мы шли с Машенькой, а навстречу он, глянул на дочку, потом на меня и спрашивает: "Моя дочка-то?" Я растерялась. А малышка отвечает: "Нет, не твоя, а папина". Новоявленный "па-



У ОДНОЙ РЕКИ

паша" стал названивать и всякие вопросы задавать.

Пошла в библиотеку, стала все читать про двойняшек. Оказалось, что они могут быть однояйцевые и разнаяйцевые. Однояйцевые возникают из одной оплодотворенной яйцеклетки, и тогда на свет появляются ребятки, очень похожие внешне с абсолютно одинаковой наследственностью. Таких называют близнецами. Разнаяйцевые рождаются при оплодотворении двумя разными сперматозоидами двух разных яйцеклеток, созревших в двух яичниках. Они похожи не больше, чем обычные братья и сестры. Вот при таких условиях отцы и могут быть разными, если близкие отношения происходили примерно в одно и то же время или с небольшим интервалом. У такого явления даже название есть – суперфекундация.

Я уговорила мужа уехать. Уж сколько лет прошло, а я все вздрагиваю по ночам, когда снится сон, что у меня отбирают Машеньку.

Вот такое наказание я получила за свой аморальный поступок.

В. Ю., г. Петрозаводск

КОМУ НУЖЕН ТАКОЙ ЗАПАХ?



Климакс у меня начался в 40 лет. Гинеколог сказала, что сейчас это сплошь и рядом, видимо, из-за влияния экологии. Но так или иначе, а все "прелести" этого "исторического периода" в довольно молодом возрасте я пережила. Теперь он, как потухший вулкан, нет-нет да "поурчит" слегка, хотя прошло уже 10 лет. Но в основном чувствую себя нормально, если не считать всяких мелких "шероховатостей". Ну например недавно обратила внимание на то, что чересчур сильно потею, и запах пота резкий, неприятный. Причем, даже выходя из душа, чувствую его. Стала наблюдать за собой и поняла: это от того, что слишком много ем на ночь, но самое главное – ем много мясных продуктов. Перешла на ово-

щи и снова почувствовала себя нормальным человеком. Теперь с мясом осторожничаю, а после 18.00 ничего съестного в рот не беру.

Кстати, в последние годы стараюсь антиперспирантами (твердыми дезодорантами) не пользоваться, хотя они мне всегда больше всего нравились. Перестала применять из осторожности, поскольку они содержат органические соли алюминия или цинка, которые закрывают выводные протоки потовых желез. Теперь беру обычные дезодоранты, но только не парфюмированные (что-то вроде духов). Их можно использовать только женщинам, которые не слишком потеют и имеют не очень выраженный индивидуальный запах. Тем же, кто страдает отчетливо выраженным индивидуальным запахом (как я), от парфюмированных дезодорантов лучше отказаться, иначе запахи смешиваются, и получается такое "амбре", что с ума можно сойти. Всякие тальки, пудры и прочие сыпучие препараты тоже не беру, потому что и там бывают соли алюминия. Пускай молодежь пользуется.

Т. ХАЛИК, г. Москва

Чтобы не росли ВОЛОСЫ

У моей тетки нет волос подмышками. Я спросила, почему. Она улыбнулась и говорит: "Вывела соком зеленого грецкого ореха". "А рецепт помнишь?" – обрадовалась было я, поскольку всю жизнь только и делала, что боролась с гиперволосистостью на всем теле. "Увы, милая, столько лет прошло, конечно, не помню", – вздохнула тетка.

С тех пор я искала рецепт везде, и вот недавно наткнулась в книге А. Аксенова. Рецепт такой: один стакан сока зеленого грецкого ореха влить в поллитровую банку и добавить одну столовую ложку дегтя. Дать настояться 2-3 недели в теплом темном месте в закрытой посуде. Втирать в волосистые части тела на ночь.

Способ очень простой, только вот проблема, где взять сок зеленого грецкого ореха? Может, кто может выслать? Буду благодарна.

А. ПУДИКОВА, г. Балаково
(писать на редакцию)

ПИВКА ДЛЯ РЫВКА?

Недавно я забеременела и хочу узнать – можно ли в период беременности употреблять пиво в небольших количествах? Если нет, то, может быть, безалкогольное пиво не повредит? Или оно тоже вредно?

ИНГА, г. Тверь

Во время беременности небольшие дозы алкоголя допустимы – 50 г сухого виноградного вина или 100 г (полстакана) пива вреда не принесут. Конечно, если это происходит не ежедневно. Кроме того, есть опасный период, когда употребление не только алкоголя, но даже лекарств вообще запрещено, поскольку может спровоцировать какие-либо мутации. Это первые 2-3 месяца – время формирования органов плода. Что же касается безалкогольного пива, то оно не принесет никакого вреда, независимо от срока беременности.

Ф. СОТОВА

НЕ ТОЛЬКО "ЩЕНЯЧИЙ" ВОСТОРГ!

МАМА ШКОЛА

Подруга дала мне целый чемодан вещей, из которых вырос ее малыш. Свекровь сказала, что одежду носить можно, а обувь – ни в коем случае, вроде бы может развиться болезнь стопы. Неужели это правда?

В. ИВАНОВА, г. Киров



ская обувь должна быть с небольшим каблучком, жестким задником и мягким супинатором – компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.

На природе почаще заставляйте малыша ходить босиком, даже если его нежные ножки протестуют против хвой и камней. Бег по мокрой траве вызывает не только "щенячий" восторг, но и великолепно стимулирует стопы.

Лови момент, СТАНОВИСЬ КРАСИВОЙ

В саду и на рынке одна ягода сменяет другую. Мы едим их, делаем варенье, компоты и прочие нужные вещи, но редко кто использует ягоды в косметических целях. Между тем, почти все они великолепно влияют на кожу.

Вишневый сок – прекрасное средство для ухода за жирной кожей. Плоды растереть, отжать сок, смочить в нем слой ваты или марлевую салфетку и наложить на предварительно очищенное лицо и шею на 15-20 минут. Маска оздоравливает и сужает поры.

Сок ягод красной смородины – испытанное косметическое средство для отбеливания кожи при веснушках и

пигментных пятнах. Лицо протирать 1-2 раза в день (утром и вечером) ватным тампоном, смоченным соком. При сухой коже после протирания смазать лицо густой сметаной и через 10 минут смыть тепловатой водой.

Для сухой, увядающей, пигментированной и потерявшей свежесть кожи полезна следующая маска: ст. ложку кашицы из ягод красной смородины смешать с кефиром, сывороткой, сметаной или простоквашей. После 15-20 мин. смыть.

Для укрепления ногтей в ногтевую пластинку и кожу вокруг нее полезно втирать сок красной смородины.

"Растения и косметика"

Я злюсь, все мне мало?..

Если вам вдруг стало плохо, вы чувствуете себя обессиленным, апатичным, беспричинно подавленным – не спешите бежать снимать “сглаз”. Сядьте и хорошенько подумайте – на кого вы обижаетесь. Часто оказывается, что дает о себе знать обида детей на родителей, бабушек, дедушек. У родителей – на детей. У супругов – друг на друга, особенно после развода. На друзей, на соседей, на родственников...

Если не можешь простить?

Бывает так, что не помогает ни просьба о прощении, ни хождение в церковь, ни прощенные дни. Несмотря на формально полученное прощение мы все равно не успокаиваемся. А хуже того, когда просишь прощения и чувствуешь не облегчение, а острую несправедливость оттого, что виновника ваших страданий вам же и пришлось прощать.

Попробуйте подойти к делу иначе. Представьте себе своего обидчика – пусть даже сразу и вспыхнет в вас неприязнь и злость – ничего не делайте. “Смотрите” на это лицо, постарайтесь обязательно “увидеть” его глаза, потом начинайте мысленно “омолаживать” этого человека. И так пока он не превратится в маленького ребенка

именно того возраста, в каком дети вам наиболее милы. Представьте себе этого ребенка расстроенным, а потом постарайтесь его утешить. Утешайте, стараясь вызвать его улыбку, сделать счастливым. А потом “отпустите”.

Повторяйте такие сеансы несколько раз, если сразу не будет получаться. Когда с образом ребенка станет легко – начинайте “взрослить” его, не теряя при этом чувства радости от того, что он весел и счастлив. И так до тех пор, пока воображаемый образ не совпадет по возрасту с тем, кого вы хотели простить. Улыбнитесь друг другу и отпустите его. Если у вас осталось чувство тихого радостного тепла в душе, вместо раздражения и злости – значит, вы действительно простили. И когда вам снова придется столкнуться с тем человеком – снова мысленно

но делайте его маленьким.

Что хорошего в скверных поступках людей?

Постарайтесь быть благодарным людям, напоминайте почаще себе о том хорошем, что они для вас сделали и за скверные поступки будьте благодарны, так как они дали вам жизненный опыт, закалили ваш характер, научили быть сильнее.

Если же ваши обиды будут копиться, не находя забвения, разве нужно удивляться, что вы заболите? Особенно накопление обид сказывается на состоянии желудочно-кишечного тракта, на образовании опухолей.

Зачем быть честным с собой?

Кроме обид, также существенно сказывается на здоро-



вье такая, с первого взгляда невинная, вещь, как самообман. Солгав себе, вы не сможете доискаться многих истинных причин того, что с вами происходит, отчего портится ваше здоровье, отчего вас преследуют несчастья. Закон Кармы вам не удастся обмануть, поэтому оценивайте свои поступки и мысли объективно.

Любите Вселенную, которая заключена в людях вокруг вас. И когда состояние любви станет для вас естественным – вы сами удивитесь, насколько изменится ваша жизнь и ваша судьба.

“Карма повседневности”

Когда у ребенка понос



У меня маленький ребенок. Летом мы постоянно боремся с поносом. И каждый раз я теряюсь, потому что забываю, какие средства нужно применять. Напечатайте, пожалуйста, сразу несколько, чтобы можно было выбирать из того, что под рукой.
Аня В., г. Челябинск

Самый простой способ – рисовый отвар. Делать его просто: бросил горсточку риса в кастрюлю, залил стаканом воды, проварил минут 20, остудил, процедил и дал малышу. Пусть пьет на здоровье.

Хорошо помогает сушеная черника. 3-4 ч. ложки сушеных плодов заливают 400 мл кипятка и настаивают 2-3 часа, процеживают. Пьют по четверти стакана 5-6 раз в день.

Настой листьев облепихи. 1 ст. ложка измельченного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей бане 20 минут, процеживают, доводят до первоначального объема. Пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Настой из сушеных плодов и листьев ежевики используют не только при простых поносах, но и при дизентерии, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Настой листьев: 2 ст. ложки сырья на 500 мл кипятка. Настаивают 1 час, процеживают. Пьют по полстакана 4 раза в день до еды. Порошок сушеных плодов: по полчайной ложки 3 раза в день при поносах у детей. Порошок подслащивают сахарной пудрой.

Горец змеиный (раковые шейки, змеёвик, горлец): настой (на 1 часть корневищ с корнями - 10

частей кипятка) пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Пилюли из порошка корневища делают на меду: по 0,5-1 г трижды в день при поносах и дизентерии.

100 г корней калгана залить 0,5 л водки. 10 дней настоять в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настои и отвары корневищ кровохлебки обладают бактерицидным, вяжущим и сильным кровоостанавливающим действием. Особенно они хорошо помогают при амёбной дизентерии. Готовится отвар так: 2 ст. ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане в течение 20 мин., отжимают, процеживают, доводят до первоначального объема. Пьют по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

40 г коры дуба настаивают 3-4 часа на 1 л кипятка или 1 ч. ложку коры на 1 стакане кипятка, пьют по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день или через каждые 2 часа.

Настой корневища герани кроваво-красной и герани обыкновенной советуют принимать при поносах и дизентерии. 2 ст. ложки корня или травы настаивают 8 часов на 2 стаканах кипяченой воды, пьют в течение дня.

А. ФЕДОТОВА

Потому что хочу!

У меня обнаружили рак, сделали операцию, послали на облучение в онкоцентр. Приехал, палата на 4 человек, познакомился, нормальные вроде мужики, серьезные, умудренные опытом. “Ну, - думаю, - слава Богу, хоть здесь жить можно (в хирургии надоели разговоры о смерти)”. Но не тут-то было! Не успел я разложить свои пожитки, слышу, один занял про смерть, другой.

- Вы чего, мужики? - попытался остановить их я. - Какие ваши годы?! Рано еще о смерти.

- У тебя, наверное, не рак, - обиженно перебил меня один из мужиков. - Иначе бы ты по-другому на все смотрел.

- Это почему же?

- Да потому что раковые больные долго не живут.

- Тыфу-ты, черт! - плюнул я в сердцах. - Кто тебе такую ересь сказал?

- Я и сам знаю.

- Ну и помирай, раз хочешь!

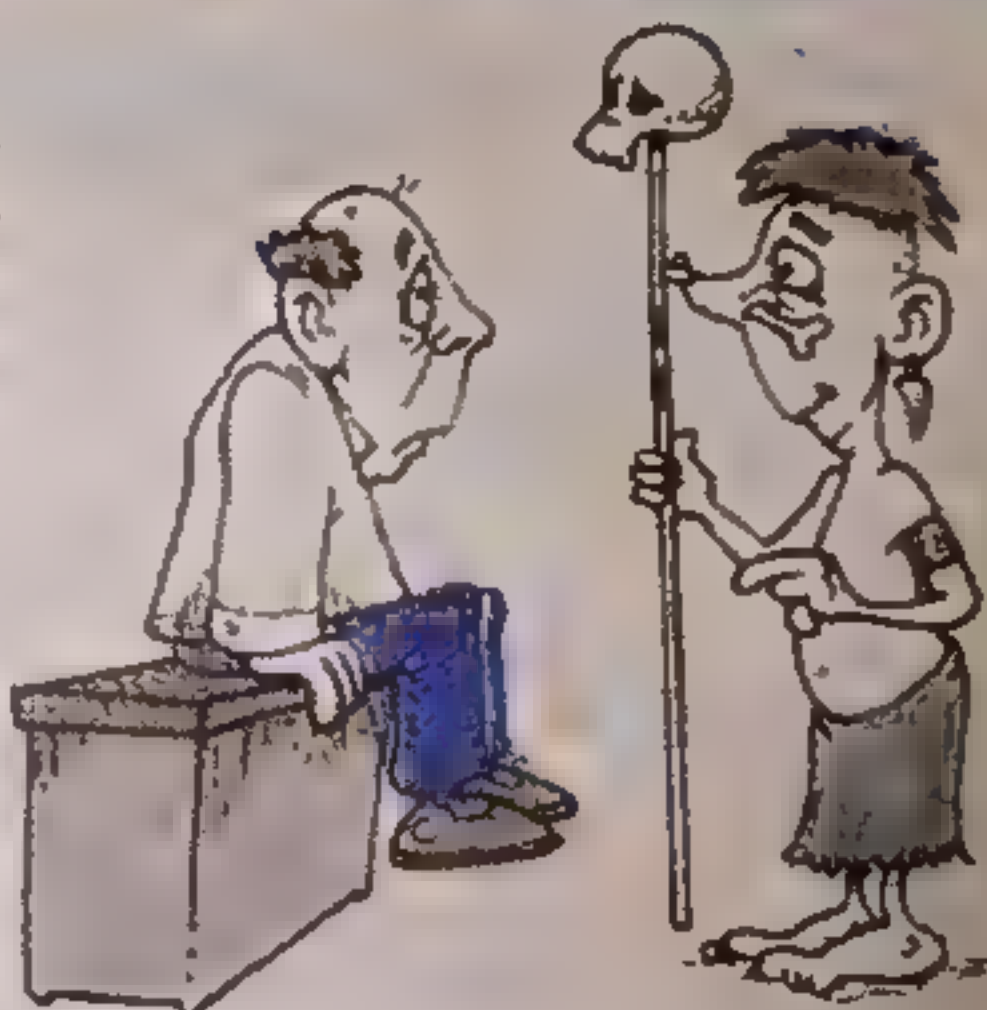
- Да не хочу я, а придется!

- Дурак ты, Валера, - разозлился я и вышел из палаты.

С тех пор старался как можно меньше находиться в кругу друзей”, гулял, сидел в коридоре с книжкой, а вечером глотал снотворное, натягивал на голову одеяло и как можно быстрее засыпал. Уж больно тяжело было слушать нытье однопалатников. Мне кажется, это мазохизм какой-то - бояться смерти и звать ее каждодневно, посылая в подсознание импульсы: “Надо умирать, надо умирать, не хочу, но надо!” Подводит нас, куда мы просим. Просим о хорошем, ведет к хорошему, просим о плохом - Впрочем, мне кажется, это всем должно быть понятно.

Прошло 6 лет, радуюсь подрастающим внукам, хорошей баньке, которую сам построил у себя на даче, пью водку с маслом по Шевченко и живу. И буду жить, потому что хочу.

Н. ВЫТЕЛОВ, г. Балаково Саратовской области



Если хочешь быть здоров

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ТРИХОМОНАДУ

«Это только кажется, что трихомоназ очень легкое заболевание типа насморка. Получить его очень просто (в каком-то фильме говорится, что трихомоназом страдает 90% женщин и мужчин), а вот избавиться невероятно сложно. Трихомонада только глушит болезнь, но трихомонады остаются и при первом благоприятном случае опять начинают развиваться. Я лечилась от трихомонады регулярно в течение 5 лет – и все бесполезно. В анализах постоянно опять выплывала эта гадость. С мужем я к тому времени развелась и решила всерьез заняться лечением, вычитала в одной из старых ленинградских газет, которых у моего деда целый архив, об уникальном средстве в борьбе с трихомоназом – йодиолом. Попросила в знакомой аптеке приготовить мне этот раствор и 10 дней лечилась только им. Утром спринцевание, вечером – тампон, смоченный йодиолом, во влагалище. И дополнительно по столовой ложке 3 раза в день внутрь.

Через две недели отправилась сдавать анализы – трихомонад нет. Я, конечно, понимаю, что контакт с первым же мужчиной, переносчиком этого заболевания, опять вернет болезнь, но теперь своего избранника сначала отправлю сдавать анализы, а затем пролечу его йодиолом. Тем более, что по версии Тамары Свищевой, именно трихомонады провоцируют заболевания раком».

И. Киреева, Краснодар

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ГЛАЗ

«Студентами нас посылали на ток веять зерно. И не давали ни респираторов, ни защитных очков. А ветер если повернется, то вся труха тебе в глаза летит. Поэтому через неделю глаза у нас были красные, воспаленные, а у половины студентов вообще гнойные зелено-бурые выделения, утром глаз было не разлепить. В деревне не только офтальмолога, а даже и медсестры не было, поэтому лечение наших глаз взяла на себя баба Катя, у которой мы жили. А она от всех болезней пользовалась йодиолом. И с тех пор, кстати, и я этот препарат ставлю выше многих. Гнойное воспаление глаз потихоньку прошло, глаза опять стали ясными. Придешь после тока, промоешь глаза йодиолом, на веки положишь чайную заварку – и глядишь, к вечеру уже готова бежать на танцы».

Т. УСМАНОВА, г. Балашов.

Как приготовить йодиол (мы уже давали этот рецепт, но по просьбе читателей повторяем)

В сосуд стекла (нержавеющей стали либо эмалированный), емкостью в 1 л, помещают 9 г поливинилового спирта, наливают 700-800 мл воды и оставляют на 1-6 часов для набухания полимера, чтобы повысить его растворимость (при использовании хорошо растворимого поливинилового спирта фазу набухания можно опустить). Затем сосуд нагревают до 90-100 градусов по Цельсию в течение 0,5-3 часов до получения почти прозрачного раствора. При охлаждении раствора почти до комнатной температуры в сосуд приливают 3 мл продажной йодистоводородной кислоты удельного веса 1,4 и доводят водой до объема 1 л. Раствор приобретает темно-синий цвет. Полученный раствор представляет прозрачную темно-синюю жидкость, устойчивую в течение неограниченного времени при хранении в закрытом стеклянном сосуде в обычных условиях при температуре от плюс 3 до плюс 30 градусов по Цельсию. Это и есть йодиол.

А. Семенова, «Целительные свойства синего йода»



Чтобы продлить молодость, нужно ежедневно натощак выпивать смесь из 1 чайной ложки лимонного сока, 1 чайной ложки жидкого меда и 1 столовой ложки растительного (оливкового или подсолнечного) масла. А также ежедневно принимать по 50-100 г пророщенных зерен пшеницы, овса, ячменя.

СОВЕТИКИ



Настой из плодоножек вишни пьют при диатезе, артритах, подагре. 1 ст. ложку смеси очищенных от оболочек вишневых зерен в истолченном виде и столько же вишневых плодоножек варят 15-20 минут в стакане воды, настаивают час и пьют по 2-3 ст. ложки отвара 3-5 раз в день до еды.

Если столовую ложку высушенных и нарезанных створок фасоли залить 400 мл кипятка и настоять в течение часа, а затем процедить, получится настой, который больным ревматизмом рекомендуется принимать горячим по 0,5 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи. Отвар створок полезен также при сахарном диабете.

Не упустите время!

Напишу о ежевике сизой, которую уже можно заготавливать.

С лечебной целью применяют однолетние побеги с листьями, корни, ягоды. Побеги заготавливают в период цветения, корни выкапывают осенью. Ягоды собирают по мере созревания. Срок хранения – один год.

Еще Диоскоридом применялись примочки из отвара измельченных листьев ежевики для лечения кожи, пораженной лишаями, экземой, язвами и гнойными ранами. В настоящее время бактерицидные свойства листьев ежевики подтверждены экспериментально.

На Руси корень ежевики, сваренный с медом, рекомендовали при водянке, порошок корня, сваренный в вине, – при мочекаменной болезни, сваренные в вине листья и молодые побеги – для полоскания полости рта при гнойных заболеваниях, а также при опухолях горла.

Отвар листьев используют при простуде, кашле, заболевании верхних дыхательных путей, как мочегонное (полторы столовые ложки на стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при водянке, заболеваниях почек, мочевого пузыря).

Отвар веток используют как успокаивающее при повышенной возбудимости, нервных расстройствах, истерии, бессоннице, а также при климаксе с приливами, нарушении менструального цикла, болезненных менструациях. В виде спринцевания

применяются при белях.

Листья ежевики используют в виде отвара при гастритах, жидком стуле. Для приготовления отвара 5 г листьев заливают 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают 20 минут, процеживают и принимают по 50 мл 3 раза в день.

Есть данные и о противодиабетическом действии ежевики, длительный прием чая из листьев ее значительно улучшает обмен веществ при сахарном диабете, поэтому они являются постоянными компонентом противодиабетических чаев.

Растение можно применять при атеросклерозе, гипертонии, малокровии.

При заболеваниях суставов делают примочки из отвара, компрессы из распаренных листьев.

10 г листьев ежевики на стакан кипятка, принятого в теплом виде настоя полезен больным, страдающим трофическими язвами, при длительно не заживающих ранах. Он способствует очищению ран и более быстрому их заживлению.

Отвар листьев: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением, принимать горячим, можно с медом, молоком по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Для лечения тех или иных заболеваний лучше всего ежевику применять в сборах с другими лекарственными растениями.

Н. Лабута, травница, г. Балаково

Дубовая защита

Желуди на окне ограждают от злых сил, а кусочек дуба, который постоянно носят с собой, защищает своего владельца от всех неприятностей. Всегда носите с собой желудь, чтобы оберегал вас от болезней и для сохранения здоровья.

Ношение с собой любого кусочка дуба притягивает удачу.

С уважением Е. Захарова, г. Балаково Саратовской области

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома предстательной железы, или доброкачественная гипертрофия предстательной железы (ДГПЖ), - это доброкачественное опухолевидное разрастание. Аденома наблюдается, главным образом, у мужчин старше 50 лет. Частота этого заболевания увеличивается с возрастом. Точные причины появления аденомы неизвестны. Возможно, болезнь связана с гормональными изменениями, свойственными нормальному процессу старения.

При увеличении предстательной железы происходит сдавливание нижнего отдела мочевого пузыря и верхней части мочеиспускательного канала. Таким образом, создается препятствие для оттока мочи из пузыря. При аденоме больших размеров мочеиспускательный канал перекрывается полностью. В этих случаях необходима срочная операция, чтобы обеспечить беспрепятственный отток мочи из пузыря.

Осложнением ДГПЖ являются необратимые повреждения почек. Моча, остающаяся в пузыре после неполного его опорожнения, становится благоприятной питательной средой для бактерий. Инфекция может перемещаться по мочеточникам вверх, к почкам, и приводить к инфекционно-воспалительным явлениям в мочевыводящей системе. Вследствие повторных вспышек инфекционного процесса могут развиваться необратимые повреждения почек и явления почечной недостаточности.



Симптомы

Симптомы ДГПЖ включают трудности в начале мочеиспускания; уменьшение напряжения струи мочи, что часто требует дополнительного натуживания; учащенное мочеиспускание в ночные часы; неполное опорожнение мочевого пузыря; настойчивые или неудержимые позывы на мочеиспускание и появление крови в моче (гематурия). К симптомам общего характера относятся ощущение дискомфорта в животе, потеря аппетита, утомляемость.

Нетрадиционные и народные методы лечения

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

* Регулярно есть овсяную, гречневую и кукурузную каши.

* Принимать по 1 ч. ложке 10 %-ного прополисного меда (держав во рту до полного растворения) 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц, затем перерыв - 2 недели - и снова повторить курс.

* Смешать в равных частях пихтовое и облепиховое масла, взболтать смесь, смочить ею кусочек ваты, немного отжать и ввести тампон в прямую кишку, оставив там до очередного опорожнения кишечника. Курс лечения - 25-30 процедур. Одновременно принимать по 1 ч. ложке 20 %-ной настойки прополиса 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа березы.

* Пить по 2 ч. ложки масла льняного семени в день.

* Высушенные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие) смешать в равных частях, предварительно их измельчив. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка и настоять в течение 1 часа в тепле. Затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимать по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы.

* Растереть чеснок в кашицу. Залить 1 ст. ложку кашицы 0,5 л. кипятка, настоять, укутав, 6-8 часов, процедить. Принимать при импотенции, аденоме предстательной железы по 0,25 стакана в день за 30-40 минут до еды.

ТРАВЫ И СБОРЫ

* Залить 1 ст. ложку сухих измельченных цветков бузины черной 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

* Залить 50 г сухих цветков бузины 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30-35 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

* Залить 1 ст. ложку сухого измельченного корня нарцисса 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар корня нарцисса помогает не только при аденоме предстательной железы, но и излечивает от мужского бесплодия.

* Залить 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варить 10 минут, охладить, процедить. Пить по 0,7 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - 3 недели, перерыв - 2 недели. За год провести 5-6 таких курсов.

* Залить 25 г порошка коричневой кожуры плодов каштана конского 250 мл спирта, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина в течение 20 дней каждого месяца.

* Залить 2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 0,3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

* Взять в равных частях по весу корни солодки, лапчатки прямостоячей (калгана), крапивы двудомной, смешать. 100 г сухой измельченной смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа Melissa.

* Взять в равных частях по весу лист березы, лист кипрея, лист земляники и лист лещины. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л сухого красного вина, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

* Взять в равных частях по весу корни лопуха, корни калгана, кору ивы, лист земляники, лист

брусники, лист черной смородины, траву чабреца и траву спорыша. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа Melissa.

* Взять 8 г травы золотой розги, по 10 г листа лещины, цветков боярышника, травы шандры, травы донника лекарственного, травы вероники и травы помаренника цепкого, 12 г листа ясеня, 15 г травы воробейника лекарственного, по 20 г корневищ стальника и корневищ лапчатки. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения - 25-30 дней.

* Взять 8 г травы дымника лекарственного, по 10 г листа бадана, травы спорыша, травы одуванчика, листа лещины, листа каштана, по 12 г травы окопника и створок фасоли, 15 г травы воробейника лекарственного, 20 г корневищ солодки. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения повторить через 2-3 недели.

* Взять в равных частях грушанку круглолистную, зеленчук желтый, зимолюбку, золотарник, лист осины или зелень петрушки, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветки терновника и боярышника, почки тополя черного и корни спаржи. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка и настоять 1 ночь. Употреблять 3 раза в день по 0,75 стакана за 30 минут до еды. Лечение довольно длительное, но дает хороший результат. При лечении таким способом необходимо также накладывать на промежность влажные компрессы комнатной температуры из свежего творога домашнего приготовления.

* Залить 5 ст. ложек измельченной коры осины 0,5 л водки и настоять 2 недели. Пить по 1 дес. Ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Коруснивать ранней весной во время сокодвижения - молодую, зеленоватую, с тонких ветвей. Вместо коры можно использовать почки осины.

* Взять в равных частях по весу листа омелы белой, корни лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной и травы горца перечного. Заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут и настоять 30 минут. Принимать по 0,7 стакана в день.

"Полная энциклопедия народной медицины"

Н
тряп
боль
дума
мань
ла со
Она
Подо
щас
кой
писки
звали
Посл
обща
В
лузга
тает:
"М
муан
стано
вяных
1. П
(боле
низме
ЖЕЛЕ
мо на
ным, се
шек, чу
слабос
ЧТО
Есл
нужно
рой, язв
- полеч
лять же
ствах.
ГДЕ
Вот
мор
мисочк
лучше со
на),
сем
полстака
щав
Зем
Хочу
от глисто
ровно 3
ших края
ние сутон
написано
только
воду. Я
жанную и
большим
чеснока.
другой пи
ником. И
съел 9 кг
Да, еще на
дай Бог!

БИО



ЭТО БЫЛО МАЛОКРОВИЕ!

Ни с того ни с сего я вдруг превратилась в развалину. Даже полы помыть не могу, два раза больше – заболела голова, начались запоры, изменился вкус, стали выпадать волосы. "Ну, думаю, – все, пришел конец жизни моей". А у нас в деревне врачей отродясь не было, глухота соседка Таня: "Ты чего это разлеглась, когда на огороде работы полно?" Рассказала ей. Она покачала головой: "Похоже, у тебя малокровие. В том году у меня было что-то похожее. Подожди помирать-то, давай сначала полегчимся". И пошла со двора. Через полчаса возвращаюсь, несет целую миску натертой моркови, смешанной с медом, а подмышечки бабы Ани читать". Баба Аня – Танина мать, ее в нашей деревне врачихой. После ее смерти справочник куда-то запропастился, осталась только черная тетрадь. "Ешь, – говорит, – и пошли на солнышко, семечки лузгать, да за-лузгаем семечки, а Татьяна читает".

Вышли на крыльцо, сели, лузгаем семечки, а Татьяна читает:

"Малокровие (по-научному – анемия) – это когда в крови становится мало красных кровяных частиц – эритроцитов."

1. По какой-нибудь причине (болезнь, кровотечение) в организме начинает **НЕ ХВАТАТЬ ЖЕЛЕЗА**, и человек "вянет" прямо на глазах: становится бледным, сердце бьется, как воробышек, чуть поработает – одышка, слабость и т. п.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Если сильные месячные, нужно их снизить. Если геморрой, язва кровоточащая внутри – полечить. И при этом употреблять железо в больших количествах.

ГДЕ ВЗЯТЬ?

Вот в этих продуктах:

морковка (каждый день по мисочке обязательно, а еще лучше сок – минимум 0,5 стакана),

семечки подсолнуха (по полстакана в день),

щавель в неограниченном

количестве (но лучше делать щавелевый сок и пить его сколько выдерживает организм), **петрушка** (есть в каждую еду по пучку), **черная смородина** (сколько влезет),

яблоки также богаты железом, их надо съедать по 2 штуки каждый день, а лучше делать сок из яблока и свеклы. Выдавливать в кружку 20-30 г свекольного сока и туда же давить 150-200 г яблочного сока. И сразу все выпивать перед едой 2-3 раза в день,

абрикосы свежие или в виде **урюка** или **кураги**,

арбузы (до 2 кг в день),

гранатовый сок (мало того, что он помогает при малокровии, так еще и чистит кровь). Пьют его по 0,5-1 стакану 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения 2-4 месяца, затем перерыв и снова повторить. (Осторожно, гранат крепит, может возникнуть запор.)

земляника и **клубника**, **черника**, а также **печень**, **крапива**, **грецкие орехи** и др.

2. Бывает анемия, когда **НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА В-12 И ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ**.

В этом случае лучше бы поколоть уколы или попить таблетки. А если это невозможно, надо налегать на **малину, виноград**, в которых и то, и другое присутствует. Особенно хорош **виноградный сок**. Его нужно пить за час до еды 3 раза в день. Начинать с половины стакана, а через 1-1,5 месяца довести до 2 стаканов на прием. Нельзя пить в больших количествах виноградный сок при склонности к поносам, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка, хронических воспалительных процессах в легких.

Фолиевая кислота есть в **вишне** и **дыне**.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОИ ПРИ ВСЕХ ВИДАХ АНЕМИИ

Стакан меда, 5 листьев алоэ, лимон. Листья алоэ предварительно подержать в

холодильнике три дня, затем пропустить с лимоном через мясорубку и смешать с медом. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день на протяжении 1-3 месяцев.

Чеснок является одним из хороших средств от малокровия.

Однако не все его могут есть. Таким людям нужно пить настойку из чеснока. 300 г чеснока очистить и вымыть, залить литром чистого спирта и настаивать три недели. Пить по 20 капель настойки в полустакане молока три раза в день.

Можно использовать

полынь горькую для лечения малокровия. 3-литровую банку наполните свежей полынью майского сбора. Залейте полынь (чтоб до краев банки) водкой и настаивайте 21 день в сухом темном и довольно теплом месте. Принимать по 1 капле настойки на столовую ложку воды утром раз в день натощак 3 недели. При необходимости через 2 недели курс лечения повторить".

Я взяла у Тани тетрадь, переписала все, что касается малокровия, и принялась лечиться. Что было в хозяйстве, то и употребляла. Через две недели от моей вялости следа не осталось.

Будьте здоровенькими и счастливыми. От всей души желаю.

М. СИДОРЦЕВА,
Пугачевский р-он,
Саратовская обл.

БЕЛЬМО

Бельмо лечится следующим образом:

- Отварить куриное яйцо вкрутую, разрезать пополам, вынуть желток, теплые яичные чашечки посыпать толченым сахаром и наложить на глаза.
- Пропитать соком чистотела сахар, мелко истолочь и вдвигать утром и вечером в глаза с помощью гусяного пера.
- В холодной воде развести хозяйственное мыло до густоты молока и на ночь по несколько капель впускать в глаз.
- Утром и вечером закапывать глаза свежим соком будры плющевидной.
- На ночь присыпать бельмо сухим мелкоизмельченным корнем чистотела или корнем подснежника, или корнем подорожника большого.
- Свежей живицей сибирской пихты можно удалить бельмо на глазу, если закапывать ее по одной капле ежедневно. Придется потерпеть, так как будет ощущаться сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

А. АКСЕНОВ, "Энциклопедия знахаря"

ПОМОГ СТАРЫЙ ВЕТЕРИНАР

У меня на руках появились белые пятна, которые не проходят, чем бы я их ни смазывал. Может, кто знает, как лечить. Буду премного благодарен.

С. МАЙКОВ, г. Калуга

Рецепт я нашла в одной из газет по здоровью. Какой точно, не помню, на вырезке не осталось адреса, но, мне кажется, он может быть вам полезен. Автор (Ф. А. Закиров из г. Омска) рассказывает о том, как у него были такие же пятна, как у вас, когда ему было 12 лет. Однажды он повел собаку к ветеринару. Старый ветеринар, заметив пятна, посоветовал их лечить следующим образом. Взять одну пачку гидросульфита, растворить в 1 л воды и этим раствором смазывать пятна в течение 3-4 недель. Смазанные места не мыть и не вытирать все это время – гидросульфит сам будет обсыпаться. У Ф. А. Закирова пятна ушли уже через три недели и не появляются уже 46 лет. Попробуйте, может, и вам поможет.

И. СТЕПНОВА, г. Саратов

Земляничный ШОК для глистов

Хочу поделиться весьма необычным средством избавления от глистов. Лично мне оно в свое время здорово помогло. Я брал ровно 3 кг ягод земляники (благо, в наших краях ее полным-полно) и в течение суток съедать. При этом, как было написано в лечебнике, нужно есть только острую пищу и пить воду. Я использовал баклажанную икру, жена делает ее с большим количеством перца и чеснока. Ни кусочка хлеба, ни другой пищи. Поем икры, закушу земляникой. И так 3 дня. В общей сложности я съел 9 кг земляники, и все глисты вышли. Да, еще надо регулярно сосать кусочек чеснока, чтобы глисты (не дай Бог!) не пошли через пищевод.

Р. СИДКИН, Самарская обл.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФИЛЬТР



Были в деревне у свекрови. Смотрю, она все время кладет в ведро с водой какие-то листья. Спрашиваю, зачем, а она смеется. "Это, – говорит, – деревенский фильтр. Свежие или сухие листья красной рябины здорово улучшают качество питьевой воды". По совету свекрови я теперь тоже очищаю воду с помощью рябины, а еще в чай и фруктовые соки добавляю немного ягод рябины. Такой "биологический" фильтр можно использовать в течение всего года.

В. МОДЬКОВА, г. Астрахань

Моя дочь, студентка второго курса, получает пенсию по случаю потери кормильца. Сохранит ли она право на нее, если до окончания учебы выйдет замуж?

В. С. г. Хвалынский

Да, сохранит, потому что в законе "О трудовых пенсиях в Российской Федерации от 17.12.2001 г. (в ред. от 31.12.2002 г.) сказано, что на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют право нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении. К таковым относятся дети умершего кормильца, не достигшие 18 лет, и обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов независимо от их организационно-правовой формы (за исключением образовательных учреждений дополнительного образования) до окончания ими такого обучения, но не дольше чем до 23 лет. Вступление в брак получателя пенсии не является основанием для прекращения ее выплаты.

Н. ПЕТРОВ



ПОХОЖЕ НА ПАРАДОКС

По наследству от родителей в собственность я получил 1-комнатную квартиру. До этого момента в течение нескольких лет был прописан, жил в общежитии и стоял в очереди на получение квартиры. На этом предприятии я работаю до сих пор. Так вот, как только я получил документы о наследстве, мне было сказано, что с очереди на жилье меня снимают и насильно выписывают из общежития. Неужели это законно?

В. ФЕОКТИСТОВ, г. Ставрополь

Принимая во внимание тот факт, что вы стали собственником квартиры, снятие с учета правомерно лишь в том случае, если общая площадь родительской квартиры не менее 33 кв. м (установленная норма на одного человека). Если меньше, то вы имеете право на улучшение жилищных условий (п. 1 ст. 29 ЖК РСФСР), и тогда вас должны оставить в очереди.

Что касается общежития, то, в соответствии с тем же Жилищным кодексом РСФСР (ст. 110), ни снятие с регистрационного учета, ни выселить из общежития вас не имеют права. Согласно ст. 110 ЖК РСФСР, работников, которые не относятся к временным или сезонным, могут выселить в "случае увольнения по собственному желанию без уважительных причин, за нарушение трудовой дисциплины или совершение преступления". Такого основания, как приобретение права собственности на квартиру, в законе нет.

В. МИРОВАЯ

ЧЕМ ГРОЗИТ ОСКОРБЛЕНИЕ?

Я слышала, что сейчас есть положение или закон "о словесном оскорблении личности". Если он есть, как правильно формулируется и как действует и при каких обстоятельствах? Заранее благодарна. С уважением, Т. Я. Чеботарева, Саратовская обл., Озинский р-он, п. Белоглинный

Специального закона "О словесном оскорблении личности" нет. Но есть статья 130 Уголовного кодекса РФ, которая так и называется "Оскорбление". Вот как она звучит:

"1. Оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, - наказывается штрафом в размере до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок до ста двадцати часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев.

2. Оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, - наказывается штрафом в размере до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года.

Чтобы воспользоваться своим правом на защиту в соответствии с этой статьей потерпевший (или его законный представитель) должен официально заявить об этом в суд в установленном ст. 318 УПК РФ порядке.

А. ЕРЕМИН

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17. E-mail: baljsam@mail.ru. Выходит с марта 2001 г. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Стать отцом очень просто!

Свои отношения с женой мы не регистрировали в ЗАГСе, живем в гражданском браке. Через месяц у нас должен родиться ребенок. Имею ли я право после его рождения получить отсрочку от армии?

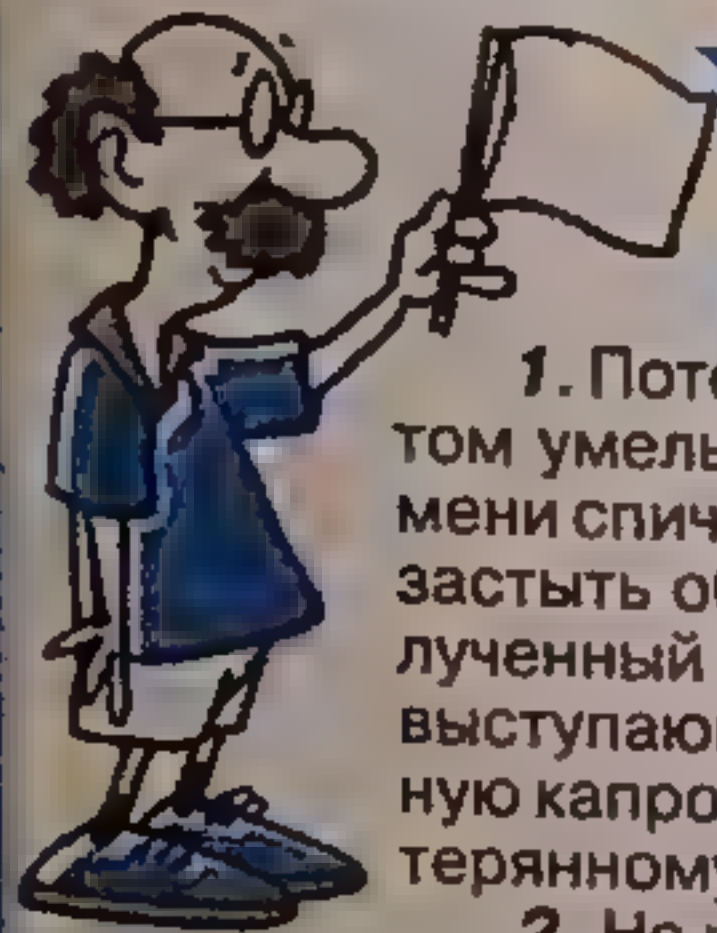
В. ЖДАНОВ, г. Вольск

Право на отсрочку от призыва на военную службу предоставляется отцам, имеющим детей в возрасте до 3 лет (пп. "д" п. 1 ст. 24 Федерального закона "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.98 г. № 53-ФЗ (в ред. от 22.02.03 г.)). О наличии или отсутствии брака в законе ничего не сказано. Зато в соответствии с п. 3 ст. 48 Семейного кодекса РФ, отцовство

лица, не состоящего в браке с матерью ребенка, устанавливается путем подачи в орган записи актов гражданского состояния совместного заявления отцом и матерью ребенка.

Для получения отсрочки достаточно предъявить в военный комиссариат свидетельство о рождении ребенка, где вы записаны отцом, и справку о составе семьи.

Я. ТЕЛИН



На заметку "ОЧКАРИКАМ"

1. Потеря винта от оправы очков не заставит искусственного опыта умельца немедленно бежать в мастерскую. Оплавив на пламени спички кончик отрезка капроновой лески (0,8-1,0 мм), он даст застыть образовавшейся капельке-головке, а затем вставить полученный стержень в гнездо винта. Таким же образом оплавить и выступающий из гнезда конец нити. В результате получим отличную капроновую заклепку, не уступающую по своей прочности потерявшему металлическому винтику.

2. Не разбирая шарнира в оправе очков, смажьте шляпку и кончик винтов синтетическим клеем, и винт не будет самопроизвольно вывинчиваться.

Л. КАЛИНСКАЯ

Как помочь ребенку хорошо учиться?

Однажды ко мне за советом обратилась мать одного ученика. Она жаловалась, что ее сын, раньше так охотно занимавшийся дома, при переходе в 5-й класс стал учить уроки очень небрежно.

- Я все учу, учу уроки, - говорил он, - и меня так редко спрашивают. Зачем стараться их учить?

По моему совету мать и отец стали задавать сыну разные вопросы, и он рассказывал им содержание выученных уроков, объяснял новые понятия, усвоенные им. Скоро он так к этому привык, что с нетерпением ждал прихода родителей и встречал их словами: "Папа, хочешь я тебе расскажу, что я сегодня выучил?" Отец или мать выслушивали выученные сыном уроки, задавали вопросы, которые побуждали ребенка более глубоко и точно излагать тот или иной факт и давать объяснение.

И он стал отлично учиться.

Другая родительница рассказывала мне, что успехами в учебе всех ее четверых детей она обязана бабушке, своей матери. "Неужели она со всеми занимается?" - удивленно спросила я.

"Нет, она просто выслушивает всех своих внуков. Как только кто-нибудь из детей выучит уроки, он идет к бабушке и говорит: "Послушай, бабушка, хорошо ли я выучил урок?" Бабушка слушает, а иногда спрашивает: "Почему ты так говоришь?" Внук подбирает убедительные доводы и доказательства и этим укрепляет свои знания, превращает их в твердые убеждения".

А. УС, "Книга полезных советов"



Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
П/О № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 17500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 02 Цена договорная.

В каждо
Дружбе
С дружб
Ближе в
Старой д
Забывати
А идут по



ДОЛОЙ МУЖСКИЕ НОСКИ!

Спросите любого 70-летнего, чувствует ли он, что прожил долгую жизнь? Он, скорее всего, скажет, что годы пролетели, как птицы, еще по-настоящему и не жил, тело постарело, но душа молодая, как прежде. Хочется нравиться, чувствовать, радоваться, в общем, жить, а не доживать!

Смотришь, идет по улице пожилая дама – на голове "шляпка", из-под которой кокетливо выглядывают голубые волосы. Платье, туфли – все красиво подобрано, и никому в голову не придет назвать ее старухой, она – Женщина, и все мужчины к ней соответственно относятся, даже молодые. Основная же масса дам "постбальзаковского возраста" ставит на своей внешности жирный крест и начинает ходить в мужских носках и платках.

Предлагаю объявить месячник Настоящей Женщины, во время которого каждая представительница лучшей половины человечества должна сделать новую (если волосы редковатые, то короткую) стрижку, купить помаду и тушь для ресниц. А чего вы разулыбались? Не надо мазаться, как Марфушка из сказки "Мо-

розко", но чуть освежить ресницы просто необходимо. Обязательно карандаш для бровей. Только не малюйте лоб, осторожнее, легко проведете по волоскам бровей, и вы сразу станете на пару лет моложе. Советую купить тональный крем, наш, российский, фабрики "Свобода", называется "Балет", – и качество нормальное, и цена приемлемая. Нанесли тушь, выровняли кожу тональным кремом, беремся за губы. С возрастом они несколько расплылись, ничего страшного, для этого есть темно-красные косметические карандаши. Проведите ими по контуру губ, только тоненькой полоской, а теперь наносите помаду. Ну как, красота?

А теперь я приглашаю вас на танцы. В г. Балаково каждую среду по вечерам на открытой танцплощадке в парке рядом с дворцом культуры играет оркестр. Игрет мелодии нашей молодости, люди великолепно проводят время. Но, увы, народу там "кот наплакал", хоть и вход бесплатный. То ли стесняются, то ли не призывли. А зря! Жить надо, родные мои! Несмотря ни на что, жизнь прекрасна!

В. МИХАЙЛОВ, пенсионер, в прошлом врач-косметолог

ПЬЕТЕ ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА?



Нас уверяют, что без хлорирования водопроводной воды не обойтись. Но не опасен ли для здоровья сам хлор? И как действует на хлор кипячение воды?
М. ГРИШНИКОВА, Новороссийск

В желудке хлор реагирует с жирами, образуя с ними канцерогенные соединения. По данным института рака США, у людей, которые пользуются хлорированной водой, в 3 раза чаще развивается рак мочевого пузыря и прямой кишки.

При кипячении воды хлор быстрее и интенсивнее реагирует с содержащимися в ней веществами, образуя, в частности, такое вреднейшее вещество, как диоксин. Экологи утверждают, что 90% этого токсина попадает в организм вместе с водой и продуктами питания, провоцируя широкий спектр недугов – от ослабления иммунитета до онкологии.

Увы, но домашние водоочистительные фильтры сегодня – предмет первой необходимости. Если на них нет средств, отстаивайте воду минимум сутки и добавляйте в нее по чайной ложке лукового сока на литр-полтора.

В. МЕДЫНКИНА

ВЫ УЖЕ НАСУШИЛИ МОРКОВНОЙ БОТВЫ?



Хочу поделиться простым рецептом, помогающим избавиться от геморроя и очищающим кишечник от гнилостного содержания. Морковная ботва заваривается как чай. Пить за полчаса до еды 3 раза в день по стакану настоя, при необходимости можно выпить на ночь. Очень помогает.

И еще ботву готовят на зиму, сушат в тени. Получают целебный морковный чай.

С. ЩЕПКИН, г. Кировск

Почта взаимопомощи

ЧЕМ ОДОЛЕТЬ ШИШКИ?

Здравствуйте! Пишет вам Светлана Владимировна Щербакова из рабочего поселка Духовницкое. Прошу помочь мне советом. У меня на пальцах ног (пальцы рядом с большим) шишки. Обращалась к хирургу – велит делать операцию. Может быть, кто знает, как избавиться от шишек на пальцах народными средствами? Заранее благодарю.
С. Щербакова, 413900, Саратовская обл., р. п. Духовницкое, ул. Пугачевская, 42

СПРАВИЛАСЬ С ПОСТОЯННЫМИ ЗАПОРАМИ

Вот уже второе полугодие наша семья выписывает вашу газету. Мужу читать некогда, а для меня это действительно "бальзам на душу". Некоторые рецепты я уже использовала на себе. Сначала скептически отнеслась к чистке кишечника горячей водой. (Стакан горячей воды маленькими глоточками выпить утром натощак – ред.). Но попробовала. В результате вода

справилась с постоянными запорами и застарелым геморроем (извините за откровенность).

Но пишу еще вот почему. Моей маме 77 лет. После принятия пищи у нее очень часто бывает рвота. Хотелось бы узнать какой-нибудь рецепт. С уважением,

Т. ВОРОЖЕЙКИНА, 413242, Саратовская обл., Краснокутский р-н, с. Журавлевка

ДЛЯ НОВОСЕЛОВ НА СЧАСТЬЕ

Многие в своих письмах спрашивают, как все же правильно въехать в новый дом. Кроме того, что надо пустить впереди себя кота, больше ничего не знают. Спрашивают, есть ли специальная молитва на добро в новом доме. Постараюсь подробнее рассказать, как действительно нужно поступить, что делать и что говорить при новоселье.

Накануне переезда замесите тесто на старой квартире из четырех стаканов пшеничной муки, двух яиц с двумя ложками сахара, положите масла и соли. Это тесто унесите на новую квартиру. Возьмите с собой икону, соль, ржаной хлеб и кошку. Испеките из теста в пустом доме хлеб и примечайте – треснет хлеб или будет гладкий. Если хлеб треснет, отведите худую жизнь огнем из трех свечей. Как три свечи зажжете, скажите:

"Во имя Отца – все будет хорошо."

"Во имя Сына – все будет хорошо."

"Во имя Духа – все будет хорошо."

Оставьте хлеб ржаной и свой печеный белый в пустом доме и налейте рюмку вина. Уходя, скажите:

"Угощайся, дух дома, а мы завтра придем".

Как будете выезжать, позовите домового из старого дома, говоря:

"Батюшка, хозяин мой, добрый мой домовый. Дам я тебе хоромы новые, палаты светлые. Идем со мной, без тебя нам счастья не будет."

Или же:

"Хозяин-батюшка, сударь-домовой, в дом войди, мое добро береги, мою скотину береги, мое угощение прими. Отпей в моем доме вина из полной чашки."

Если есть в новом доме печь, следует поклониться ей девять раз с трех сторон. К печке поднести кошку и сказать:

"Дарю тебе, домовый-батюшка, мохнатого зверя на богатый двор".

Вообще же домового нужно угощать каждое первое число для счастья в доме. Делается это просто. В уголок кладите печеньице, конфетку или кусочек хлеба до следующего первого числа, а это убирается, отдается скоту или выбрасывается. Главное, показать домовому ваше почтение к нему.

Н. СТЕПАНОВА, "Заговоры сибирской целительницы"

Бальзам на душу № 14

Довно читаю вашу газету, некоторые рецепты использую, поэтому доверяю. Мне 15 лет, я — девственница, можно ли в редких случаях при менструациях пользоваться тампонами? Не повредят ли они девственную плевую?

Как подобрать противозачаточные средства, не обращаясь к гинекологу? Городок у нас маленький, провинциальный, люди ничего не понимают в проблемах подростков. Мама тоже не поймет и подумает совсем другое. Подскажите мне. Заранее благодарю.

С. П., г. Пугачев

Отвечает гинеколог с 40-летним стажем З. С. ОСТЯКОВА:

Каждой девушки свое индивидуальное строение. У одних девственная плева (тонкая перепонка, разделяющая наружные и внутренние половые органы, с одним или несколькими отверстиями для выхода менструальных сред) настолько толстая и крепкая, что никакие тампаксы ей не страшны (хотя как вставлять). А у другой девушки плева — нежная тонкая пленочка с краем, напоминающим бахрому. Слегка задел — и порвалась. Задеть нетрудно, тампон ведь вставляется «вслепую». К тому же длина влагалища у всех разная, у взрослых женщин она в среднем от 8 до 10 см, а у девушек меньше. Поэтому убеждена: тампоны не для девственниц.

А вообще я бы не советовала ими пользоваться всем женщинам. В обычном состоянии защитные функции организма спокойно держат многочисленные микробы «в узде». Однако стоит только создать необходимые условия, как они начинают множиться, вызывая всевозможные инфекции. Менструальная среда — сама по себе просто благодать для размножения микробов, а

если ей преграждают свободный выход, тут, можно сказать, открывают «ворота» болезням. Может возникнуть воспаление слизистой влагалища, затем благодаря восходящей инфекции (ведь отток менструальной жидкости закрыт) может начаться эндометрит (воспаление матки), аднекситы (воспаления придатков) и т. д.

Конечно, бывают случаи, когда тампакс просто незаменим, например, балерине во время выступления, или гимнастке, но не более 2-3 часов. А наши женщины подвергают себя серьезной опасности в течение всего менструального периода.

Что касается противозачаточных средств, то, боюсь, без врача никак не обойтись. За исключением, конечно, презервативов. Это необходимо не только для получения советов, но и для установления состояния здоровья. Вдруг у вас есть противопоказания. Например, опухоль, а гормональные средства, каковыми и являются все противозачаточные, спровоцируют ее рост.

В отношении контрацептивов я довольно старомодна. Считаю самым эффективным и безопасным средством только спираль, а все таблетки и пиллюли не признаю, потому что

они имеют побочные действия, самое «безобидное» из которых — нарушение обмена веществ, часто приводящее к увеличению веса. Может возникнуть дисфункция яичников, ведь в их работу постоянно вмешивается химия, сбивая ее. И начинаются проблемы: то по 3 месяца нет месячных, то наоборот, не успев закончиться один менструальный период, наступает другой. В некоторых случаях может возникнуть бесплодие.

А еще хуже одноразовые таблетки! Это такой мощный удар по половой системе, такая встряска, от которой она может и не оправиться. А если еще такие встряски устраивать регулярно, то можно вызвать все, что угодно — от бесплодия до серьезнейших заболеваний.

Мне говорят, дескать, спираль — тоже не панацея, во-первых, инородное тело, может врасти, а, во-вторых, у некоторых после ее вставления во время месячных начинает болеть спина и живот. По собственной практике знаю, если спираль подобрана правильно, то боли во время менструаций могут возникать как адаптация только в первые 2-3 месяца после ее введения. В это время нужно попить нош-



пу по 1 таблетке 2-3 раза в день. Категорически запрещено ставить спираль, если существует хоть мало-мальский воспалительный процесс в половых органах. Сначала надо вылечиться, а уж потом вставлять спираль, тогда никакого вставания не будет.

В заключение мне бы хотелось вернуться к письму. Если это возможно, милая девушка, не нарушайте свою девственность в столь раннем возрасте, взгляните на ситуацию с позиции разумного эгоизма (своего, а не вашего возлюбленного). Половая жизнь — большая нагрузка, а когда организм только формируется, для него нежелательно затрачивать такую энергию, может возникнуть отставание в физическом и даже умственном развитии. Я уж не говорю о вензаболеваниях и нежелательной беременности.

А еще, в среде бизнесменов появилась мода брать у жены девственниц. Некоторые девушки даже обращаются в клиники с просьбой имитировать плевую для будущего мужа. Так что, не торопитесь лишиться того, что вам может пригодиться.

Желаю здоровья и счастливого материнства!

Как отнимать ребенка от груди

Собралась отнимать ребенка от груди, но не знаю, как это правильно делать.

С. ЖДАНОВА, г. Орск

Отнятие от груди, даже если ребенок подготовлен к нему (получает грудь всего 2 раза в сутки, хорошо переносит другую пищу), вызывает значительное ослабление организма, это может оказаться опасным. В жаркое время у малыша может возникнуть рвота и понос, поэтому летом отнимать ребенка от груди нельзя. Надо это делать весной или осенью, лучше в сентябре.

Отнимают от груди следующим образом: если ребенок получает грудное молоко 2 раза в день, то один раз (обычно утром) его заменяют коровьим молоком с сахаром (полная чайная лож-

ка сахара на стакан цельного коровьего молока). Через 3-4 дня переходят полностью на коровье молоко.

Как только перестала кормить, матери надо принять слабительное, как следует сцедить молоко и туго забинтовать грудь широким бинтом, подложив под него вату. В это время следует поменьше пить.

Хорошо бы сделать сбор, угнетающий выработку молока: листья грецкого ореха — 1 часть, «шишки» хмеля — 2 части, листья шалфея лекарственного — 2 части.

1 столовую ложку этой смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по три

четверти стакана 2 раза в день.

Если нет возможности найти все травы, можно попить шалфеем с хмелем или только один шалфей. Он ослабляет выделительную деятельность молочных желез и поэтому употребляется женщинами в период отнятия от груди. Способ применения. 2 ч. ложки сухих измельченных листьев настоять в течение 0,5 часа в 2 стаканах кипятка. Принимать теплым по 0,5 стакана 2-4 раза в день.

Хмель успокаивает напряженное состояние половых органов и ослабляет половую деятельность (но возбуждает аппетит). 2 ч. ложки измельченных «шишек» настоять в стакане кипятка. Пить по четверти стакана 3-4 раза в день.

В. СИДОРКИНА



КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ? ЛЕГКО!

Маски для «уставших» от химической завивки и «обожженных» волос:

1. Смешайте желток одного яйца со столовой ложкой касторового масла. На три часа укутайте голову полотенцем, затем смойте шампунем. Эта маска хороша также против перхоти.

2. Смазать кожу головы простоквашей и через 5-10 минут смыть теплой водой. Волосы станут мягкими, шелковистыми.

Самое прекрасное средство для окрашивания волос — смесь из хны и басмы.

25-50 г краски разведите горячей водой до густоты сметаны. Причем волосы станут темнее, если вы положите больше басмы. Остудите и нанесите на волосы, разделите их на небольшие прядки. Голову укутайте полиэтиленовой косынкой, а сверху еще и платком. Смойте краску через 15-20 минут. Просушите, намажьте волосы еще раз и оставьте теперь так на час-полтора. Чем больше будете держать, тем темнее получится тон.

«Зеленая аптека»

В Балакове появилось

АГЕНТСТВО НЛС



Вдруг поняла, что с моей жизнью что-то надо делать. Муж к старости помешался на рыбалке, работу не меняла два десятка лет, друзей – тоже, один и тот же город, одни и те же соседи, даже одни и те же кошки во дворе. Скучота! Пожаловалась подруге, та рассмеялась: "Вон в "Балаково-банке" открылось какое-то агентство НЛС, сходи, может, подскажут". "Чем черт не шутит", – подумала я и отправилась в "НЛС".

В агентстве угостили кофе и предложили заполнить анкету. Я говорю: "Вы меня неправильно поняли, я – замужняя женщина, разводиться не собираюсь". "А кто сказал, что мы вас сватаем?! – пожали плечами молодые люди. – Вы просили развеять скуку – мы и развеем". Махнула рукой и написала: Имя: Ирина; Семейное положение: замужем; Дети: двое взрослых женатых сыновей; Характер: добрый, покладистый, трудолюбивый с обостренным чувством справедливости; Цель знакомства: хочу, чтобы было интересно жить".

Физиономия у меня была ненакрашенная, уставшая, но все равно сфотографировалась (потом жалела: кому такая уродина нужна?!).

Однако через день мне позвонили из агентства и сказали, что пришло письмо от 56-летнего мужчины из Югославии. Он тоже женат, имеет сына и дочь, в общем, довольно формальное письмо, но я почувствовала, как расширились границы моей жизни, поняла, что могу нравиться мужчинам даже не в самой привлекательной форме, куда девалась скука?!

Услышав мой рассказ, подруга тоже ринулась в агентство НЛС, которое, кстати, расшифровывается не как в известном сериале "Агентство нестандартных ситуаций", а очень просто "Агентство нужных людям сведений". Располагается оно по адресу: г. Балаково, ул. Ф. Социализма, 21, комната 407а (здание "Балаково-банка", левое крыло).

И. ФЕДОРОВА, г. Балаково

От редакции: Если у кого-то из читателей "Бальзама на душу" возникнут вопросы по поводу Агентства НЛС, звоните по телефону (8453) 352919 или пишите по адресу: 413864, г. Балаково Саратовской обл., П/О-24, а/я-17.

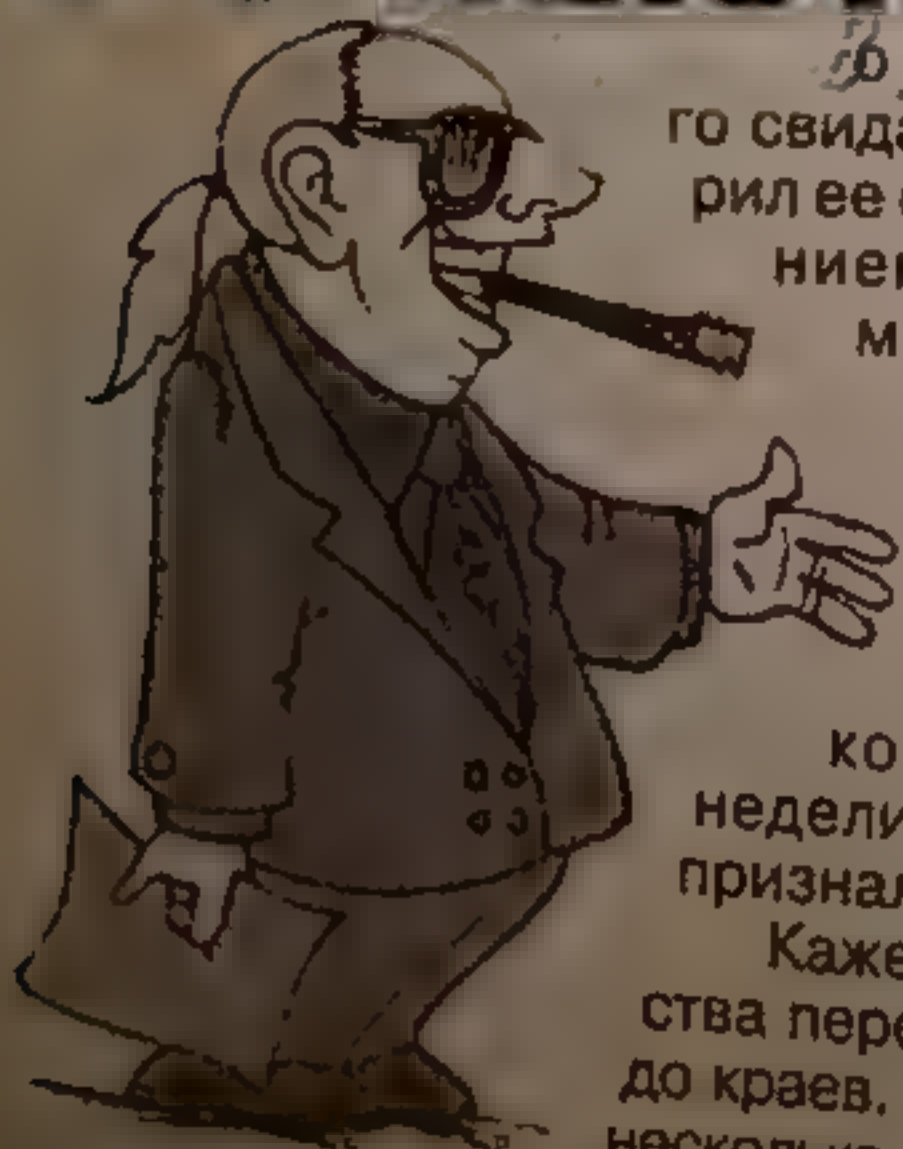
ЕСЛИ Я ВЫИГРАЮ ТЕЛЕВИЗОР...

Меня зовут Кристина, мне 17 лет. Хотелось бы попросить (если вам это будет нетрудно) поздравить моего брата Михаила и его жену Елену с 3-летием совместной жизни. Они – очень хорошая пара, и у них ра-

стет чудный сын Ваня. Если мне повезет, и я выиграю телевизор, то подарю им на праздник. Торжество состоится 18 августа. Я думаю, они будут довольны.

К. МИРОНОВА,
г. Балаково

Мудрые женщины знают...



В время первого свидания он покорила ее своим вниманием и комплиментами. На следующий день подарил ей томик стихов и розы, а к концу первой недели знакомства признался в любви. Кажется, что чувства переполняют его до краев. Он звонит ей несколько раз в день, по-

сылает сумасбродные подарки, просит о свидании каждый вечер, хотя для этого ему нужно больше часа ехать в один конец; он строит планы и говорит о том, что они сделают, когда будут вместе. Он окружил ее вниманием и нежной заботой. И это так удивительно и прекрасно. Но его напор отпугивает ее. Ей кажется, что все происходит слишком быстро, как в любовном романе. Один внутренний голос говорит: "Будь осторожна!", а другой: "Ничего не бойся. Возможно, это твоя судьба". К какому же голосу ей прислушаться?!

Мудрые женщины знают, что мужчина, который ловко ухаживает, может иметь богатый опыт в этом деле. Слова "Я вас люблю" нелегко срываются с губ искреннего и порядочного человека. Он произносит их нечасто.

Вы ничего не потеряете, если сами постараетесь замедлить развитие событий. Если вашему другу и вам суждена вечная любовь, то у вас впереди еще целая вечность, чтобы наслаждаться ею.

У мудрой женщины хватит здравого

мамина школа

Моему сыну полто... Он вообще очень капризный, но в последнее время взял моду, если ему отказывают в чем-либо, топает ногами, бросает... что-то из головы... Л. ЭСТАКОВА,

Такие реакции часто свойственны детям с врожденными, пусть и небольшими, поражениями нервной системы. Наверное, не всем им требуется медикаментозное лечение (это решает врач), но можно безошибочно сказать: вашему ребенку не хватает родительского внимания. Почаще играйте с крохой, разговаривайте с ним. Доставая из ящика игрушки, устраивайте маленькие спектакли, старайтесь покупать то, что заставляет малыша действовать: конструкторы, качели. Он должен быть все время занят. Конечно, это требует много времени, у вас полно дел, но куда деваться – сегодня самое главное ваше дело – воспитание нормального человека. А дела... Старайтесь выполнять их в те моменты, когда малыш спит или играет самостоятельно. Смирись с тем, что в квартире не так прибрано, белье не глажено – это явление временное. Вы же помните, как было трудно с грудным ребенком, но вы справились, и он вырос из пеленок. Теперь еще более сложный момент, когда закладывается психика человека. Каким он вырастет, зависит от вас. Если вы будете орать на него, дергать, отмахиваться, как от мухи, он станет неврастеником.

Вы хотите, чтобы ваш сын стал пессимистом, не смог устроить судьбу, и в конечном итоге, превратился в закоренелого неудачника или алкаша? Тогда последите за собой, часто ли вы говорите малышу "нет!", "нельзя!", "не трогай!", "не бери!". Если да, то постарайтесь изменить тактику. Вам придется многое в своем доме переделать: убрать все, до чего нельзя

дотрагиваться, брать, ломать и т. п.

Чтобы истерики не вошли в привычку, не создавайте конфликтов по мелочам. Не нравится шапка – наденьте другую, но сразу, не дожидаясь криков. Но если того, что ему хочется, действительно

предоставить нельзя, – запрещайте. Причем спокойно, твердо, неотступно.

На истерику, как бы она вас ни волновала, не реагируйте. Не кричите, не уговаривайте, не подымайте ребенка с пола. Можно отвернуться к окну, даже выйти из комнаты.

Иногда ребенок и сам хотел бы прекратить плач и крик, да уже не может. Помогите ему, поста-

НАПЛЮЙТЕ НА ДОМАШНИЕ ДЕЛА!

райтесь переключить его внимание, предложив посмотреть на очень интересную машину за окном. В общем, примените отвлекающий маневр.

Если ребенок постоянно плачет, присмотритесь, почему: чтобы получить что-то желаемое или просто так, без причины? Быстро ли сменяет слезы на улыбку, бывает ли весел, уравновешен, спокоен или у него постоянно грустные глазки, плохое настроение? В последнем случае можно предположить какие-то психоневрологические расстройства. И, значит, надо посоветоваться с врачом.

РЕГИНА, психолог

смысла, чтобы отнестись с симпатией к мужчине, который:

- может вызвать изжогу своими кулинарными изделиями, но не своим поведением;
- может быть иногда занудой, но не говорит все время о самом себе;
- спорит с вами о ваших повседневных делах и проблемах – какое кино посмотреть, какие овощи приготовить на обед, но ему не придет в голову обсудить с вами вопрос: не переспать ли ему с вашей лучшей подругой;
- не стремится все время проверять, что и как вы делаете;
- занят самыми обычными житейскими делами, а не всепоглощающими психологическими проблемами, разрешить которые самому Фрейду было бы не под силу;
- вовремя платит за квартиру и телефон;
- если у него редкостные волосы или намечается лысина, не делает из этого события трагедии;
- готов общаться со всей вашей семьей, а не только с вашей хорошенькой сестренкой.

ИНТЕРНЕТ

Бальзам на душу

№ 14

Если хочешь быть здоров

настоящее время в США вокруг перекиси водорода – известного, а главное, всем доступного по причине своей дешевизны антисептика – происходит настоящий бум, разгореться которому в немалой степени помогла книга Уильяма Дугласа "Целебные свойства перекиси водорода", вмиг ставшая бестселлером (она переведена и на русский язык). Перекись водорода используют в своей лечебной практике и некоторые российские врачи. Среди них – терапевт А. Н. Смоленцев. По просьбе редакции (Фис - ред.) Александр Николаевич пояснил, в чем заключается положительное воздействие на организм перекиси водорода, рассказал о том, как применять ее с целью оздоровления в домашних условиях.

БУМ ВОКРУГ ПЕРЕКИСИ

Было установлено, что путем внутривенного вливания перекиси водорода можно успешно бороться с такими заболеваниями, как атеросклероз, стенокардия, аритмия сердца, бронхит, астма, эмфиземы, грипп, лишай, системный кандидоз, инсулинонезависимый диабет, СПИД, рассеянный склероз, синдром Паркинсона, рак, лейкозы, ревматоидный полиартрит, мигрень, аллергии, болезнь Альцгеймера и др.

Достаточное количество кислорода в тканях организма – залог крепкого здоровья и долголетия. Многие болезни возникают в том случае, если ткани испытывают кислородное голодание. К примеру, раковые опухоли развиваются только в анаэробной (бескислородной) среде. В целях оксигенации, то есть насыщения тканей организма кислородом, пациентов, в частности, помещают в специальные барокамеры. Доктор Фарр предлагает более простой и дешевый способ насыщения тканей кислородом – внутривенное вливание перекиси водорода.

Перекись водорода имеет в каждом организме, участвует во всех, происходящих в нем, реакциях. В частности, она взаимодействует непосредственно с каталазой крови и выделяет кислород, который разносится вместе с кровью, насыщая ткани и сердечную мышцу. Выполняет функцию "окислительной детоксикации", то есть окисляет токсины, жиры на стенках артерий, предотвращая возникновение атеросклероза. Убивает раковые клетки, вирусы, болезнет-

ворные бактерии и грибки.

Американские ученые пришли к выводу: при любом заболевании расход перекиси водорода в организме увеличивается, возникает ее дефицит, приводящий к ухудшению состояния (в частности, установлено, что у больных лейкозом выработка перекиси водорода белыми кровяными тельцами снижена на 70 %; это дало ученым возможность предположить, что рак крови может быть вызван дефицитом перекиси водорода). По этой причине внутривенные вливания H_2O_2 могут способствовать излечению пациентов.

Самостоятельно делать внутривенное вливание перекиси водорода ни в коем случае нельзя. Такое лечение должно проводиться только по назначению врачей и под их наблюдением. Однако существуют способы оздоровления с помощью перекиси водорода, которые можно применять в домашних условиях.

Тем, кто захочет испытать на себе целебные свойства перекиси водорода, перед началом лечения желательно провести курс очищения организма, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, избавиться от запоров, посидеть на растительной диете. Во время лечения перекисью водорода важно, чтобы в организм поступало достаточное количество витамина С, усиливающего действие H_2O_2 . И еще один совет специалистов: сохранять чувство меры. К сожалению, не найдено еще такое средство, которое явилось бы панацеей от всех болезней без исключения.

Прием перекиси водорода внутрь. В первый день 3 раза, утром, днем и вечером, принимать на ложку воды по 1 капле 3-процентного аптечного раствора перекиси водорода (сделать это быстро, на воздухе раствор не держать). Затем ежедневно добавлять по 1 капле и довести прием до 10 капель 3 раза в день (нельзя принимать более 30 капель в день). После 10-дневного курса сделать перерыв на 3 дня. Затем 10 дней принимать по 10 капель 3 раза в день.

Капли принимать только на пустой желудок: за 1 час до еды или не раньше, чем через 2 часа после еды. Этому правилу нужно следовать во избежание вздутия, урчания, болей и других неприятностей в желудочно-кишечном тракте.

Смешать равные части 3-процентного раствора перекиси водорода и питьевой соды и полученную кашицу утром и вечером втирать в десны – для укрепления зубов и десен, лечения пародонтоза, заживления ранок и гнойничков в ротовой полости, избавления от неприятного запаха изо рта. По наблюдениям американских стоматологов этот способ помогает вылечить даже самый запущенный пародонтоз 98 пациентам из ста.

Для избавления от зубной боли растворить 2 таблетки гидропирита (перекиси водорода) в 0,5 стакана воды. Раствор держать во рту как можно дольше, потом выплюнуть, наполнить полость рта новой порцией раствора – и так несколько раз за "сеанс".

Одну таблетку гидропирита растворить в 0,25 стакана воды, полученный раствор использовать для полоскания горла и полости рта, промывания носа при простудных заболеваниях, для компрессов на болезненные участки тела.

Другой вариант: взять одну часть 3-процентного раствора перекиси водорода, добавить две части воды, затем 2-3 раза в день закапывать по 5-10 капель жидкости в каждую ноздрю. Капли втягивать в себя резко (будет немного жечь).

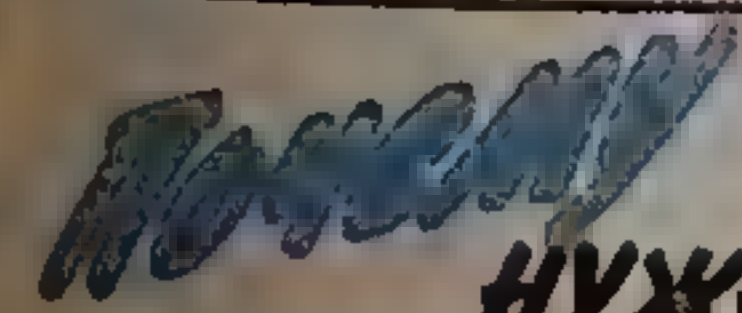
После полоскания горла и промывания носа раствором перекиси водорода нужно воздержаться от приема пищи хотя бы на полчаса.

При болях в шее, спине, ногах, груди или других частях тела приложить к больному месту кусок ткани (небольшое полотенце, марлю в несколько слоев и т. д.), смоченный в перекиси водорода, сверху положить полиэтиленовую пленку и что-нибудь сухое и теплое. Компресс держать примерно 15 минут.

Для очищения и оздоровления организма можно использовать такой вариант обертываний по методу немецкого врача-терапевта С. Кнейппа: в небольшой тазик с холодной водой вылить аптечный пузырек с 3-процентным раствором перекиси водорода, смочить в этой воде простыню, затем отжать ее, обернуть вокруг обнаженного тела (сделать все быстро) и лечь на 1-2 часа под теплое одеяло.

Перекись водорода используют и для проведения лечебных ванн. В 200 л воды (+38-40°C) добавить 10-20 мл 3-процентного раствора перекиси водорода, принимать ванну 10-15 минут. Такие ванны способствуют очищению и оздоровлению организма, помогают справиться с вирусной инфекцией.

Л. НАСОНОВА, "Фис", 2003 г.



НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ЧЕРНИКИ?

Потому что ее ягоды препятствуют таким признакам старения, как потеря памяти, мускульной силы, зрения и нарушение координации движения.

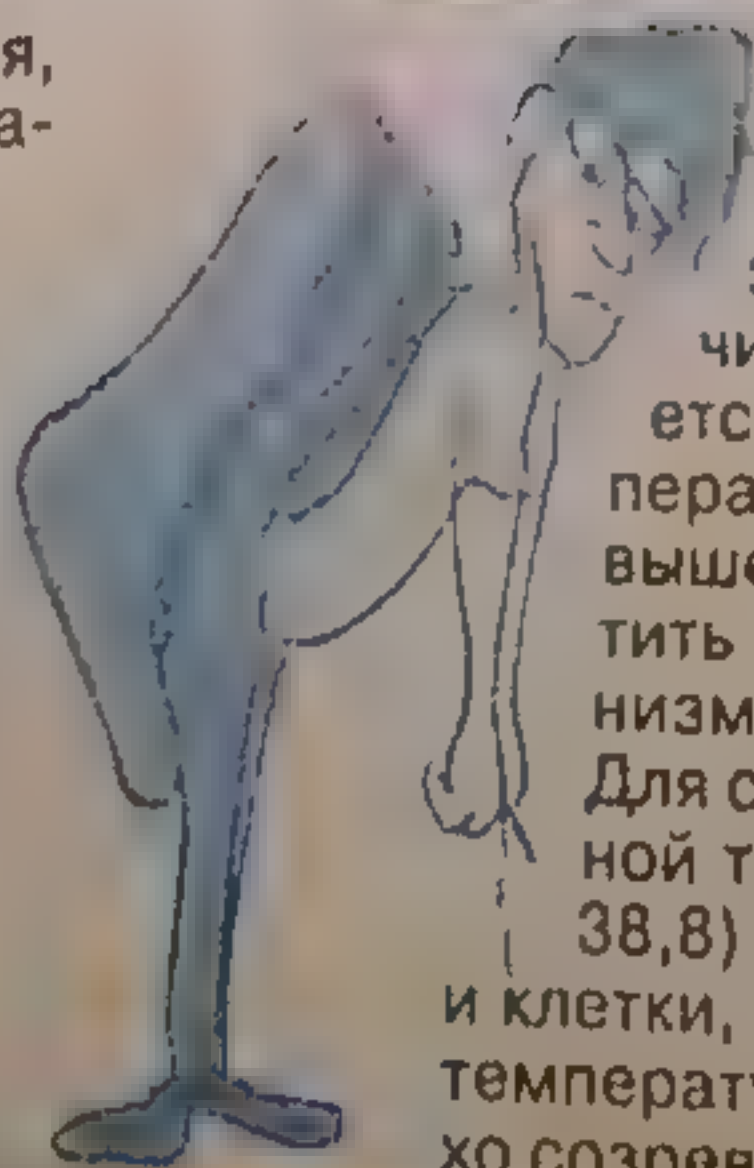
НЕ ДОСТАТОЧНО ДУША?

Бактерии, скапливаясь в кожных железах, не всегда вовремя выводятся на поверхность и под обычным душем не смываются. Оставаясь в организме, они являются причиной кожных заболеваний, чувства тяжести, "неуютности" во всем теле.

Горячий пар ускоряет обмен веществ, открывает кожные поры и тем самым выгоняет скопившуюся грязь. Но если вам сауна противопоказана, то можете дома проделать следующее: в ванне с теплой водой растворите 1,5 кг обычной крупной соли и принимайте ее сколько хотите. Соленая вода, являясь раствором хлорида натрия, вытягивает на себя из пор все лишнее. Только не забудьте потом ополоснуться.

О. ВОВЧИК

МЕНЬШЕ ЗА БАРАНКУ ДЕРЖИТЬСЯ, ШОФЕР!



Французские ученые провели эксперимент. При ходьбе и во время езды на автомобиле они измеряли температуру в той зоне, где созревают половые клетки мужчин. Так вот, при ходьбе эта область нагревается не так сильно, как при езде. Разница в температуре составила 2,2 градуса. До такого повышения температуры нужно непрерывно крутить руль в течение 2 часов. Для мужского организма такое повышение весьма существенно. Для сравнения приведем пример: при повышенной температуре тела на 2,2 градуса (с 36,6 до 38,8) человек "лежит в лежку". Похоже себя ведут и клетки, ответственные за потомство. При высокой температуре они становятся менее активными и плохо созревают.

А. БИТЫЙ

УДИВИТЕЛЬНЫЙ КИСЕЛЬ

Говорят о киселе из овся, который считается чуть ли не панацеей от заболеваний печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной железы (включая диабет), желудочно-кишечного тракта (в том числе язвенных болезней), сердечно-сосудистой системы, для улучшения обмена веществ и повышения иммунитета. Вроде готовится этот целебный кисель несколько дней, как-то по-хитрому. Может, вы знаете?



Этот рецепт я позаимствовала у "Целебника" и пользуюсь им уже несколько лет.

Трехлитровую банку заполните на одну треть геркулесом или размолотой на кофемолке овсяной крупой и залейте тепленькой водичкой, но не до верха, так как жидкость должна бродить. Для лучшего брожения хорошо положить кусочек ржаного хлеба или

полстакана домашней простокваши. Банку плотно закройте и поставьте в теплое место. Через два дня перебродившую смесь процедите через дуршлаг в какую-нибудь посудину. (Пусть она постоит в холодильнике.) Гущу небольшими порциями промойте на дуршлаге над большой кастрюлей. Занятие это прекратите, как только заметите, что вода, вытекающая из-под гущи, стала прозрачной. Теперь гущу можно выбросить, а вот всю воду из большой кастрюли разлейте по стеклянным банкам и закройте их крышками. Отстаиваться эта жидкость будет 12-16 часов.

Что у нас получилось? Два слоя: верхний – жидкость, нижний – плотный белый осадок. Осторож-

ненько, не взбалтывая, слейте жидкость. А осадок и ту, первую, слитую жидкость (которая в холодильнике) соедините. Это и есть концентрат овсяного киселя.

Возьмите 4 ст. ложки концентрата, разведите в 2 стаканах воды, поставьте на огонь, интенсивно помешивая, доведите до кипения и варите примерно 5 минут. В конце варки добавьте 1 ст. ложку нерафинированного масла (любого), щепотку сухого или свежего укропа (можно также петрушки, крапивы, свекольной или морковной ботвы) и соли на кончике ножа (а лучше, конечно же, толченой морской капусты – продается в аптеке).

Если вы будете съедать 200 г овсяного киселя каждое утро с кусочком ржаного хлеба, а потом в течение 3 часов найдете в себе мужество ничего в рот не запихивать – то станете самым здоровым человеком, хотя бы в вашем городе. Что удивительно, после такого вкусного лечения улучшается слух и нормализуется давление.

Великую пользу овсяного киселя открыл человечеству кандидат медицинских наук В. К. Изотов. Вирусолог по профессии, он вылечился сам (перенес три операции на почках и имея серьезное заболевание сердца) и поделился своим рецептом здоровья с нами.

В. СУХОВА, г. Петровск

От живота слышу!

Долго мучился с животом – ни с того ни с сего урчит. На работе вечно сидел в тревоге и напряжении – ведь неудобно, люди, может, слышат. А избавился от напасти за месяц. Попил неделю натошак по стакану свежавыжатого картофельного сока, сделал перерыв на 10 дней и снова повторил процедуру. В животе все стихло.

А. СЛОБODOV,
Приморский край



ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ... МОРОЗНИК!

У меня сердечная недостаточность. Стала пить морозник кавказский и почувствовала себя гораздо лучше, но все мне говорят, что я зря это делаю, потому что морозник – очень ядовитое растение и может дать серьезные осложнения на сердце. Скажите, продолжать мне пить морозник или бросить?

В. ХОЛОДОВА, г. Брянск



Скорей всего, Вера Сергеевна, мы вас разочаруем, никто не может взять на себя ответственность за выбор способа лечения, кроме самого больного, даже если это лечение рекомендовал врач.

Так что, всегда прислушивайтесь к себе. Что касается морозника, то по информации газеты "Аргументы и факты", в брянские времена Харьковский химико-фармацевтический НИИ собирался внедрить в широкую практику его препараты. Таблетки и ампулы из него были предложены как кардиологическое средство, проверялась эффективность, разрабатывалась дозировка. Но в последнее время препарат его так и не пустили. Автор статьи в "АиФе" А. Данилова так пишет о причинах: "Сначала оказалось, что для массового выпуска нет достаточной сырьевой базы, а позже выяснилось, что разница между клинической дозой и смертельной настолько мала, что, образно говоря, 3 капли на стакан еще не лечат, а 4 уже убивают. Сердечные гликозиды обладают способностью подолгу не выводиться из

организма. В результате маленькая доза, принимаемая в течение года, превращается в большую. Гликозиды накапливаются в печени, и когда масса достигает критической отметки, следует сильнейший (а порой и смертельный) удар по сердцу. Такими убийственными свойствами обладают все растения, содержащие сердечные яды, – ландыш, наперстянка, желтушник. Правда, морозник в этом ряду – прима".

Однако, обратившись к нескольким справочникам (в том числе "Лекарственные растения" 1972 г. издания, "Травник", 2001 г.), мы обнаружили, что только гликозиды наперстянки имеют свойство кумулировать, то есть накапливаться в организме (про кумулятивные свойства гликозидов ландыша и желтушника в справочниках ни слова), но это не мешает использовать ее в качестве эффективного лечебного препарата. Правда, замечено, что во избежание отравления, наперстянку следует принимать с перерывами и чередовать с другими сердечными средствами. Вот ведь как получается иногда, ради красного словца...

Впрочем, ни на какие оцен-

ниями, и, представьте себе, не только выживают, но и вылечиваются от серьезных болезней. Морозник из их числа, он помогает при нарушении кровообращения, при сердечной недостаточности. Нормальная работа сердца, естественно, влияет на обменные процессы, а стало быть, увеличивает шансы выздоровления от многих болезней. Ничего удивительного в этом нет. Проблема, с нашей точки зрения, только в одном – мало его, настоящего-то морозника кавказского, мошенники наловчились продавать подделки.

М. ЕРЕМИНА

(Информация подготовлена с использованием материалов с медицинских сайтов интернета)

Если вы приобрели истинный морозник, главное – строго соблюдать дозировку (если нет индивидуальной непереносимости) и принимать все меры предосторожности. А именно:

1. Гликозиды морозника, относящиеся к стероловым сапонидам, хорошо растворимы в воде, частичный или полный гидролиз приводит к изменению или полной утрате их специфического действия на сердечную мышцу.

2. Высокие дозы вызывают отравление, сопровождающееся острыми желудочно-кишечными симптомами, брадикардией, атриовентрикулярной блокадой.

3. Травы, тем более сильно ядовитые (морозник в том числе) не рекомендуют принимать более трех месяцев. Традиционная схема – три-четыре недели приема, месяц перерыв, по три таких курса. Даже самые безобидные сборы через месяц обязательно меняют.

4. Я бы ни за что не стала давать своим детям особо ядовитые растения без серьезных оснований. Всегда есть возможность при имеющихся показаниях подобрать менее токсичные препараты. Для витаминов ребенком считается человек до 14 лет, а для серьезных лекарств вопрос рассматривается индивидуально.

5. С беременностью нельзя сочетать категорически, так как уязвимость плода на самых ранних стадиях очень велика, а морозник содержит сильнодействующие сердечные гликозиды. Если собираетесь беременеть, не пейте вообще, перейдите на более безопасные травы.

ЧАЙ ИЗ "ЖЕНСКИХ ТРАВ"



Когда климактерические явления состоят главным образом в том, что женщина становится нервной и раздражительной, и сама себе не мила, мы можем рекомендовать следующий чайный сбор:

Зверобой (надземная часть) – 30 г, меллисса – 30 г, хмель – 20 г, манжетка – 20 г. 1 ст. ложку смеси на 250 мл кипятка. Настоять 2 часа, пить по 50 мл перед едой.

Между прочим, женщины, страдающие климактерическими расстройствами, рассказывали, что гормональная перестройка протекает гораздо легче, если один или два раза в год проводить лечебное голодание.

При повышенном потоотделении, которое проявляется во время климакса особенно часто ночью, может помочь чай из шалфея. Специально для снятия этого симптома чай заваривается очень крепким:

3 ч. ложки листьев шалфея заливаются четвертью литра кипящей воды, раствор кипятится в закрытой посуде на медленном огне в течение пяти минут.

Две чашки этого чая пьются теплым или холодным. Если у вас чувствительный желудок, делайте концентрацию послабее.

А. ТЕМИНА, г. Красноярск

НЕ СЕРЕБРИ РУЧКУ!

Говорят, серебро – благородный металл, но подаренный мне недавно серебряный перстень вызвал у меня покраснение. Вы не подскажете, в чем дело?

И. СТЕПИНА, г. Самара

У меня тоже было такое. Как оказалось, все дело не в серебре, а в добавках, которые используют для придания изделию блеска. Это никель, цинк, хром, свинец. У меня возник самый настоящий дерматит (вся шея покраснела, зудела и шелушилась) из-за цепочки с медальоном. Как потом мне сказали знающие люди, аллергию могут вызывать не только цепочки, серьги и кольца, но дужки и оправы очков, зубные протезы, застежки-молнии, замки ювелирных изделий, браслеты часов, проволочная вставка в бюстгальтере, авторучки и т. д. А у



моей подруги был такой ужасный случай, когда она вдруг покрылась волдырями из-за вставленной спирали, в состав которой был добавлен никель.

Как ни обидно, но мне пришлось подарить цепочку племяннице. У нее на никель аллергии не было.

В. ФЕДИНА

ВСЕГДА ЕСТЬ НАДЕЖДА

Однажды меня пригласили на ток-шоу. Я пришла вместе с пятью больными СПИДОМ, которые шли на поправку. Эти люди сами исцелили себя, хотя это было нелегко.

На следующий день была запись передачи, и она получилась прекрасной. Мне хотелось, чтобы средние американцы открыли свои сердца и осознали, что СПИДОМ болеют не только в группах риска, до которых им дела нет. Он может поразить каждого.

Я верю, что в этот день мы отравили всем восточку надежды. Доктор Берни Зигель говорит, что при любой форме рака находятся люди, которым удастся выздороветь. Значит, всегда есть надежда, которая придает нам силы и открывает новые возможности. Нужно работать над собой, вместо того чтобы поднимать руки вверх, говоря, что ничего нельзя сделать.

Луиза ХЕЙ,

"Целительные силы внутри нас"

ЦВЕТЫ КАРТОФЕЛЯ

Большой интерес представляет использование в народной медицине цветов картофеля при раковых опухолях. Сушат их в тени. 1 столовую ложку заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в духовке или в термосе 3 часа, затем процеживают. Пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения длится 21 день. При необходимости его повторяют, но имеются сведения, что не-

которые больные полностью излечивались после 3-недельного приема такого настоя и жили долго, чувствуя себя здоровыми.

Опять-таки нужно напомнить, что важно угадать, какое именно растение требуется для организма. Кому-то действительно подобный настой из цветов картофеля поможет в считанные недели, а кому-то и нет. Значит, надо пробовать другие средства.

ЦВЕТКИ ХМЕЛЯ

1/3 них готовят водный отвар – 1 столовую ложку на стакан кипятка, выпарить на малом огне на одну треть, процедить и принимать по 2-3 чайные ложки при раке легких, желудка, печени. В некоторых случаях цветки заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения, кипятят 1-2 минуты, затем настаивают 2 часа. Принимают по четверти стакана в течение дня. В тибетской медицине считается, что хмель способен излечить рак без последующих рецидивов.

Р. Ахмедова "В растениях – целебная сила", М., 1992 г.

ОТ РАКА ТРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ

В некоторых местностях городской травилат известен под названием гвоздичного корня. От его толстого, ползучего многоглавого корневища красновато-бурого цвета в самом деле исходит приятный гвоздичный запах. Корень кладут в пиво, чтобы оно дольше стояло и не портилось, исправляя вкус уже подпортившегося пива. Молодые листья и стебли идут в супы, салаты. Научная медицина к травилату относится скептически, вниманием не жалует, зато в народе лечат им легочные, нервные, желудочные, женские и прочие заболевания. Есть сведения о применении спиртовой настойки корней и корневищ при неоперабельном раке желудка. Десертную ложку настаивают 3 дня в 0,5 л водки, пьют по столовой ложке 3-4 раза в день до еды 2 месяца. Сделав недельный перерыв, курс повторяют.

Пусть изъест-изопьет всех паразитов!

В своих архивах наткнулась на какой-то журнал по здоровью без обложки. Стала читать и не могла оторваться. Особенно поразил раздел о паразитах. "По моим оценкам, – писал неизвестный мне автор, – уровень зараженности паразитами в крупных городах близок к 90%, особенно страдают дети. Заражение происходит из-за ослабления санитарного контроля – яйца описторхов сплошь и рядом – на корке хлеба в булочной, в твороге, полукопченой колбасе и масле. Пока что общество уделяет мало внимания паразитам. Такие паразиты, как лямблии и описторхи, являются виновниками многих заболеваний". "Ну, дела! – задыхнулась я. – Что же теперь делать?". И автор, будто услышав мой вопрос, продолжал: "Избавиться от лямблий или описторхов можно всего за 2 недели. Для этого вам понадобятся аптечный березовый деготь. Перед сном потрите яблоко или морковь, смешайте чайную ложку пюре и 1 г дегтя, сделайте шарик и проглотите, залив водой. При

этом очень полезно на ночь на область печени наложить компресс, в котором на марлю, лежащую на коже, нанесено несколько капель дегтя. Ложитесь с грелкой на правый бок на 2 часа. Лежа, выпейте горячий отвар из термоса (по 2 ст. л. спорыша, листьев березы и ягод шиповника залить литром кипятка), проглотите 5-6 измельченных таблеток сенны. Не отвлекайтесь, помогайте организму избавиться от паразитов! Можно повторять очищающие заговоры:

"Госпожа Водица, у тебя есть сине море, в нем – Белая Рыба, все плохое изъедает и испивает. Попроси за меня – пусть изъест-изопьет всех паразитов и болезни с меня, рабы Божьей (имя). Амины!" (9 раз).

"Госпожа Водица, ты моешь камень и кремьня, питаешь коренья и растения – отмой душу и тело раба Божьего (имя), напитай их живой водой жизни и радости! Амины!" (9 раз).

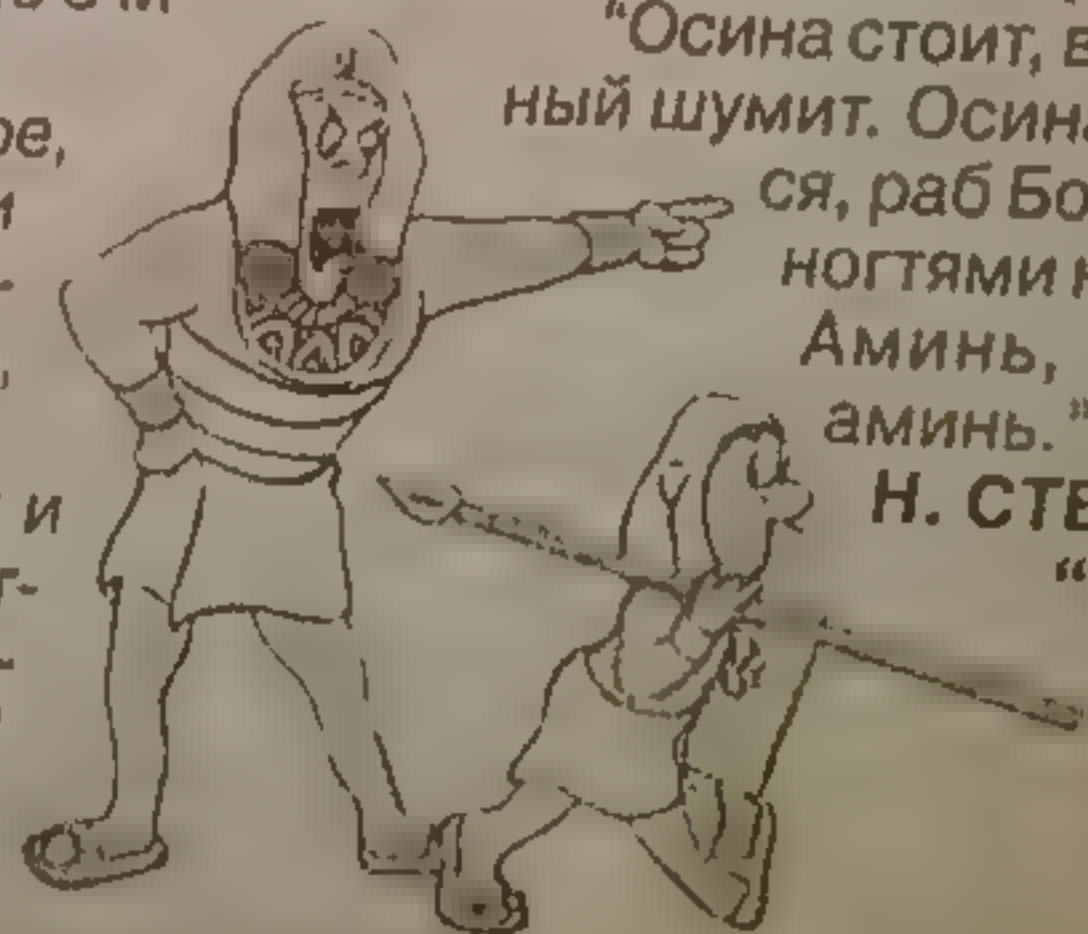
Ф. СЕДИКОВА, г. Иваново

ЧТОБ НОГТИ НЕ ГРЫЗЛИ

Гадкую эту привычку лечат так. Пусть страдающий этим пороком вытянет руки ногтями вверх. Возьмите нож за лезвие и задевайте каждый ноготь на руке больного, начиная с правой руки, и читайте при этом:

"Осина стоит, ветер буйный шумит. Осина ломается, раб Божий (имя) ногтями не мается. Аминь, аминь, аминь."

Н. СТЕПАНОВА, "Заговоры сибирской целительницы"



квартире были прописаны бабушка и взрослый внук. Бабушка уехала жить к сыну и выписалась из квартиры. Теперь она решила вернуться, но внук против прописки бабушки. Какие у нее права (квартира не приватизирована)?

Я. СЕРЛОВ, г. Калуга

Право пользования квартирой бабушка утратила, выехав на новое постоянное место жительства. В настоящее время она может быть вселена только с письменного согласия всех совершеннолетних членов семьи нанимателя (ст. 54 ЖК РСФСР). Если бы бабушка

Зачем нужно ПРИВАТИЗИРОВАТЬ?



ка в свое время приватизировала квартиру, такого согласия бы ей не требовалось (ст. 288 ГК РФ).

К. РЮМОВ

Недавно у меня умер отец и оставил нам дом на троих по завещанию. Когда мы стали оформлять на себя, то нас заставили выкупать землю. Я спросила, почему покупать, а мне ответили в земельном комитете: "Если бы было написано 'пожизненно', то вы бы не выкупали, а в документе об отводе земли было написано 'в постоянное пользование', поэтому выкупайте". И мы отдали примерно 5000 руб. Что вы посоветуете мне дальше делать?

И еще. Я проработала осмотрщиком вагонов на железной дороге 8 лет 9 месяцев и 13 дней. Общий трудовой стаж 23 года 4 месяца. Чтобы в 50 лет уйти на пенсию, надо иметь 10 лет льготного стажа. В 2002 г. мы узнали (нас трое человек), что можно уйти раньше на пенсию по льготам (женщинам, имеющим не менее половины стажа с тяжелыми условиями труда, пенсия назначается с уменьшением общеустановленного пенсионного возраста на 1 год за каждые два года такой работы). В 2002 г. мне исполнилось 52 г., и наши работники в пенсионном фонде стали оформлять меня и еще 2-х женщин на пенсию по льготам. Меня лично оформляли 4 месяца. А потом они нам всем сказали: "Не положено, Саратов отказал". Вот так получилось, что мне и пенсию не дали, и на бирже труда я больше 4-х месяцев (пока бумаги были в Пенсионном фонде) не стояла, потеряла пособие и стаж. А как на самом деле правильно-то?

Н. РАДАЕВА, г. Пугачев

ДОМ НЕ МОЖЕТ ЛЕТАТЬ

Согласно Земельному кодексу, каждый человек имеет право бесплатно приватизировать один земельный участок, которым он владеет на праве постоянного (бессрочного) пользования или пожизненного наследуемого владения. Вы спросите, какая разница между постоянным пользованием и пожизненным владением? Оказывается, она есть, и в Гражданском кодексе не случайно введены эти два понятия. Постоянное (бессрочное) пользование — это вид права, которое не передается по наследству, а пожизненное наследуемое владение передается.

Ваш отец владел участком на праве постоянного пользования, и мог беспрепятственно оформить его приватизацию бесплатно. Тогда бы вам не пришлось платить, вы бы получили по наследству две собственности — дом и землю. Но по какой-то причине отец не оформил приватизацию участка, и он остался в собственности муниципалитета. Поэтому у наследников дома было два пути пользования

им: либо купив землю, на которой он стоит, либо взяв ее в аренду. Таков новый порядок, теперь землю в постоянное пользование гражданам не дают, ее нужно либо выкупать, либо брать в аренду.

Если бы в выписке из постановления было написано "пожизненное наследуемое владение", тогда бы вы получили в наследство право бесплатной приватизации земли, о чем вам, видимо, и говорили в земельном комитете. Но увы!

Теперь о пенсиях. Согласно действующему Федеральному закону "О трудовых пенсиях в РФ" (ст. 27), у определенных категорий трудящихся есть возможность досрочного выхода на пенсию, даже если не хватает нескольких лет до льготной десятилетки. И тогда действительно, как вы пишете, за два года работы "срезают" один год от срока выхода на пенсию (у женщин от 55 лет). Но, к сожалению, вашей профессии нет в списке производств, работ, профессий и должностей, которые дают такое право. Если бы, к приме-

ру, вы работали обходчиком пути в метрополитене, тогда бы вам была положена досрочная пенсия без 10-летней отработки. Но правительство РФ (постановление от 18 июля 2002 г. N 537) не посчитало вашу профессию работой с особо тяжелыми условиями труда. Поэтому льготу в виде уменьшения пенсионного возраста вы могли получить только при полном льготном стаже (10 лет).

Что касается 4-месячного ожидания назначения пенсии, на мой взгляд, вам имеет смысл написать заявление в суд о зачете этого времени в страховой стаж. А кроме того, потребовать с ПФ компенсации утраченного пособия, поскольку все вышеописанное произошло не по вашей вине, а ввиду недостаточной компетентности отдельных работников пенсионного фонда, которые сначала назначили пенсию, а потом ее отменили. Если бы не их неграмотные действия, вы бы могли либо продолжить работу, либо встать на учет по безработице, и вам бы шел трудовой стаж.

А. ЕРЕМИН

Ваш муж, Николай Прокофьевич — заслуженный механизатор Российской Федерации. Раньше мы жили в Кабардино-Балкарии, и ему доплачивали к пенсии 10% за звание. Уже второй год мы живем в рабочем поселке Алексеевка Хвалынского района Саратовской области и этой доплаты лишились. В Пенсионном отделе г. Хвалынска объяснили, что у них такой доплаты нет. Это и ощутимо, и обидно. Пенсия у колхозника небольшая, намного ниже прожиточного уровня, и эти деньги нам бы не помешали.

К. МЕДВЕДЕВА

ЧТО ПОЛОЖЕНО ЗАСЛУЖЕННОМУ?

В общероссийском пенсионном законодательстве нет упоминания о повышенных пенсиях лицам, имеющим звание "заслуженный". И в Указе президента РФ от 30 декабря 1995 г. N 1341 об установлении почетных званий "заслуженный" также не говорится о повышенном размере пенсии. Однако в нашей стране действует Федеральный закон "О ветеранах". Согласно этому закону, а также Указу президента РФ от 25 сентября 1999 г. N 1270 ваш муж (как и любой другой пенсионер, имеющий почетное звание "заслуженный" или "народный") имеет законное право на присвоение звания "Ветеран труда", при получении которого ему гарантируется:

- бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме оплаты стоимости драгметаллов и металлокерамики),
- бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси) в любом городе, независимо от места жительства, на автомобильном транспорте общего пользования (кроме такси) пригородных и междугородных маршрутов, независимо от места жительства в порядке и на условиях, определяемых органами исполнительной власти субъектов федерации,
- оплата в размере 50% стоимости проезда на железнодорожном и водном транспорте пригородного сообщения в сроки действия сезонных тарифов,
- оплата в размере 50% занимаемой общей площади жилых помещений в пределах социальной нормы, установленной субъектами федерации, в том числе членами семей ветеранов труда, совместно с ними проживающими, независимо от вида жилищного фонда,
- оплата в размере 50% коммунальных услуг (водоснабжение, водоотведение, вывоз бытовых и других отходов, газ, электрическая и тепловая энергия — в пределах нормативов потребления указанных услуг), абонентской платы за телефон, услуг за пользование радио и коллективной телефонной, ветеранам труда, проживающим в домах, не имеющих центрального отопления — топлива и транспортных услуг по доставке этого топлива. Обеспечение топливом ветеранов труда производится в первоочередном порядке. Льготы по оплате указанных услуг предоставляются независимо от вида жилищного фонда.

Для того, чтобы получить возможность воспользоваться этими льготами, ваш муж, уважаемая Клавдия Николаевна, должен подать в орган социальной защиты населения по месту жительства заявление о присвоении звания "Ветеран труда" и документы, подтверждающие основания для его получения. В вашем случае это документы о присвоении звания "Заслуженный механизатор сельского хозяйства РФ".

Что касается "Кабардино-Балкарских" 10% к пенсии, то органы власти субъектов федерации имеют право устанавливать дополнительные льготы и поощрения для заслуженных работников в пределах собственных средств. Видимо, в Кабардино-Балкарии была такая возможность, а вот в Саратовской области — денег не нашлось.

А. АНДРЕЕВ

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПН № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 17500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 03
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,
г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: balzam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Нужно
От нас
Кал
Маз
Заго
сняти
ем кра
ак изб
жеств

От сгл
идушка
лько ну
лько м
ые род
руднич
зажим

э прокла
Помог
Как

Полы
Целебн
Чочь дол
ий купор
Средств
Совет

Скорл
От пол
Сладко
Рецепт дл
ь солодки
Почис
Петр
Хоти

особия пол
Веранда -
Совмес
не обяза
Ст

Лег

ВЕРН

к/ф "Вер
ихи М. Ма

ел ли даль
ыл ли мор
юду были
рные друз
ывало, в ч
зумрачный
вещал на
ужбы огон

в разлуке,
или мы тве
сколько раз
зуга из бед
усть прохо
олгой чере
аша дружб
ечно моло

каждом сл
дружбе вер
дружбой в
лиже все м
тарой дру
бывавать н
идут по ж
верные дру

В номере:

2 стр.

Нужно ли мыть окна?
От ногтевого грибка
Календула от рака
Мазь от пролежней
Заговоры от рака и
по снятию порчи с животных
Зачем крахмалить простыню?
Как избавиться от икоты?
Божественный разум знает

3 стр.

От сглаза младенцев
Подушка деформирует лицо
Сколько нужно спать малышу?
Сколько можно сидеть в воде?
Ложные родительские авторитеты
Если грудничок поносит и срыгивает
Не зажимайте руки в кулаки!

4 стр.

Женские прокладки в необычных местах
Помогите отворозжить
Как найти мужа

5 стр.

Полынь "от печени"
Целебная сила молока
Ночь должна быть темною
Медный купорос от женских болезней
Средства от мастопатии
Советы дачникам

6 стр.

7 стр.

Скорлупа от диабета
От полипов чистотел
Сладкое изгоняет соль
Рецепт для очищения крови
Корень солодки – эликсир молодости
Почистим пяточки
Петрушка чистит
Хотите похудеть

8 стр.

Пособия положены всем детям
Веранда – дело серьезное
Совместная прописка
не обязательна, но...
Стаж будет

Легко на сердце от песни

ПЕСНЯ

ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ

Из к/ф "Верные друзья"
Стихи М. Матусовского

Шел ли дальней стороною,
Плыл ли морем я,
Всюду были вы со мною,
Верные друзья,
И бывало, в час тревоги,
В сумрачный денек
Освещал нам все дороги
Дружбы огонек.

И в разлуке, и в печали
Были мы тверды.
Сколько раз мы выручали
Друга из беды.
Пусть проходит год за годом
Долгой чередой –
Наша дружба остается
Вечно молодой.

В каждом слове, в каждом деле
Дружбе верен ты.
С дружбой все яснее цели,
Ближе все мечты.
Старой дружбы, словно песни,
Забывать нельзя.
И идут по жизни вместе
Верные друзья!

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

Балльзам

НА ДУШУ

№ 75 (62)

5 августа 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл. 14846, по России 41506

ЧТО БУДЕМ ПИТЬ, ТОВАРИЩИ?

Что пьют в жару современные люди – то есть мы с вами? Да что на глаза попадает. К сожалению, чаще всего нам попадают спрайты, фанты и т. д. А правильно ли это? Это в корне неправильно, дорогие россияне!

Значит, так: в одной банке кока-колы – 39 г сахара, а в банке пепси – 41 г. Это примерно 7-8 чайных ложек! "Софтдринки" (так на родине кока-колы называют газированные напитки) содержат целый пуд пищевых добавок, которые по большей части ведут свое происхождение из химической лаборатории, а не от матушки-природы. Они вызывают дисбактериозы и особенно вредны людям с нарушенным пищеварением. Конечно, если иногда в зной вы припадете к банке пепси, ничего страшного не случится. Но если вы постоянно прикладываетесь к "софтдринкам", организм подвергнется мощнейшей интервенции, последствия которой могут быть очень и очень печальны.

Как же спастись от жажды? Идеальное питье – это горячий чай с лимоном и мятой, который сначала повышает температуру тела и вызывает

потоотделение, а затем быстро охлаждает организм. К тому же чай отлично поддерживает водно-солевой баланс. Вместо чая можно пить прохладную воду, выжав в стакан немного сока кислых фруктов и ягод.

Кстати, соки в зной тоже страсть как хороши. Правда, не все. Сладкие и густые способны лишь усилить жажду. А вот не очень сладкие – то, что надо.

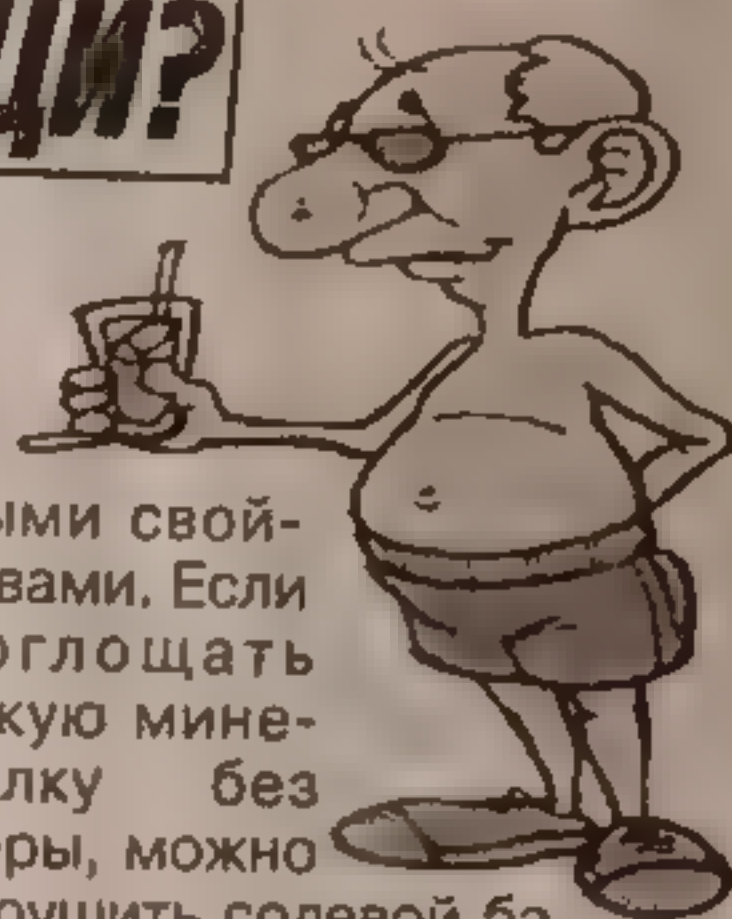
А как насчет минеральной воды? С минералкой не все так просто. Ведь каждый сорт имеет определенную степень минерализации. Если вода содержит не больше 1 г солей на литр – перед вами обычная столовая вода, которую можно пить каждый день, и ничего плохого с вами не случится. Если на бутылке гордо значится пометка: "от одного до десяти граммов солей на литр" – вы имеете дело с лечебно-столовой водой, которая обладает легкими лечеб-

ными свойствами. Если поглощать такую минералку без меры, можно нарушить солевой баланс в организме. Особый случай – вода с содержанием солей больше 10 г на литр. За границей такие воды продают исключительно в аптеках, а у нас – в любой продуктовой лавке. И это большая ошибка, потому что лечебную воду можно пить только по предписанию врача.

Хорошо утоляет жажду домашний квас, восстанавливает силы, придает бодрость, улучшает процессы пищеварения и выводит из организма всякую дрянь.

Кефир и простокваша – еще одна достойная альтернатива "вредным" газировкам. Кислая среда губительна для многих бактерий.

И. ТУСКОВИЧ



КАРТОШКА "УМ ОТЪЕШЬ!"

Дно сковороды смазать маргарином или растительным маслом. Затем выложить нарезанную тонкими ломтиками сырую картошку и кольца лука. Сверху полить соусом: 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки молока, укроп, соль, перец по вкусу. Поставить в духовку на 45-50 минут. Вынуть, обильно посыпать тертым сыром и снова поставить в духовку еще на 5 минут.

Вкус – изумительный!

ЧЕМ ХОРОШ ЛИМОН?

Лимон – один из наиболее эффективных растворителей и дезинтоксикаторов, данный нам Природой. Из всех фруктов лимон имеет самое мощное терапевтическое воздействие.

Лимон действует на организм сначала как прекрасный растворитель, а затем как изумительный восстановитель. Этот фрукт подходит всем – и старому, и малому, и больному, и здоровому, и сильному, и слабому.

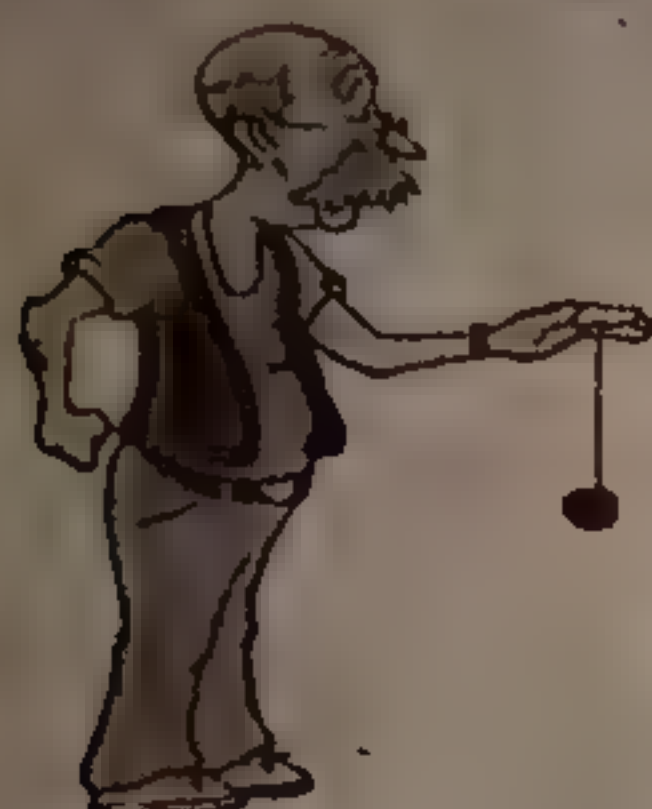
Лимон следует употреблять постоянно утром натощак, но можно за час до обеда или ужина. Для этого достаточно налить стакан свежей воды и отжать туда сок лимона. Нужно пить этот раствор очень медленно, небольшими глотками, давая слюне подействовать на него, стараясь почувствовать его вкус. Если вы выпили сок утром, желательно до обеда ничего не есть, поскольку сам лимон имеет отличные питательные свойства.

Н. КУДРЯШОВА

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Охладить, прибавить взбитое яйцо, перемешать. Разделить массу на биточки, обваливая их в сухарях, и обжарить на сковороде с маслом.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИКОТЫ?



Очень просто – выпить стакан воды. Есть только один маленький или, вернее, большой, нюанс – нужно сделать подряд 11 маленьких глотков без остановки. Икота проходит сразу. Проверьте!

Д. К., г. Балаково

Мазь от пролежней

Две мелко нарезанные средние луковицы и две столовые ложки растительного масла томить в эмалированной кастрюльке на маленьком огне 20 минут. Когда лук станет золотистым, снять с огня и выбрать его шумовкой, а в оставшееся масло распустить одну четверть церковной свечи. Полученную смесь слить в баночку или чашку и периодически смазывать больные участки кожи этой мазью два раза в день. Для удобства, чтобы мазь не растекалась, можно приклеить лейкопластырем тряпочку с мазью к пролежням.



Л. ШАЛЯПИНА, г. Шадринск

ЗАГОВОРЩИКИ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПУХОЛИ?

Рвите нитки от катушки с черными нитками и читайте:

Как эта нить рвется, разрывается, обрывается, так рвись, рак, сам себя разрывай, росту себе не давай.

Нет тебе места на теле раба Божьего (имя), как не оставлю я ниток на этой катушке. Аминь.

Уничтожьте эти нитки полностью.

ЕЩЕ СПОСОБ ОТ РАКА

Найдите сухой куст в березняке.

Обломите нижние ветки. Сложите их крестообразно и подожгите. Читайте на дым:

Как горит сухое, больное, не растущее, не живущее, так с ним сгорит злой нарост с раба Божьего (имя). Аминь.

СНЯТЬ ПОРЧУ С ЖИВОТНЫХ

Возьмите чашку с соленой водой. Обходите трижды вокруг порченого животного и говорите, брызгая на животное:

Режу и солю и не даю. Не дам портить ни своему, ни чужому, ни глупому. Ни по глупости, ни по жадности, ни из зависти, ни из корысти, ни по злости. Моя нога вперед встанет, рука опрокинет, и порча сгинет. Аминь.

НУЖНО ЛИ МЫТЬ ОКНА?

Солнечное освещение улучшает наше самочувствие и укрепляет здоровье, особенно необходим солнечный свет ребенку. Почему? Да потому что солнечные лучи губительно действуют на многие виды опасных для нас микробов – возбудителей болезней. Так, например, микробы туберкулеза в темном сыром углу могут оставаться живыми много дней и даже недель. А прямой солнечный свет уничтожает их через несколько часов.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

... занавеска из редкого тюля поглощает 18-22% света, из частого тюля – 32-40%.

... слегка покрытое пылью стекло задерживает до 30% света, а грязное стекло – до 70%.

... цветы на подоконниках, занавески, шторы, клетки с птицами, грязь на стеклах – все это задерживает значительную часть световых лучей. Следите за чистотой своих окон.

"Полезные советы"

От ногтевого грибка

Знаю, многие маются ногтевым грибком. Очень рекомендую следующий рецепт: одну чайную ложку корня аира прокипятить в стакане воды 5 минут, остудить, процедить. Выпивать весь этот настой утром натощак. И так делать в течение 2 недель каждый день. Через две недели ногти очистятся, их надо будет распарить, и ногти легко обрежутся, а потом отрастут новые, здоровые.

П. РАСИН, г. Саратов

ЗАЧЕМ КРАХМАЛИТЬ ПРОСТЫНЮ?

Постоянно препираюсь со свекровью из-за стирки постельного белья. Она требует его крахмалить, говоря, что так белье меньше пачкается, да и спать на жестких простынях полезнее – они меньше собираются в складки. Неужели крахмал обладает грязеотталкивающими свойствами?

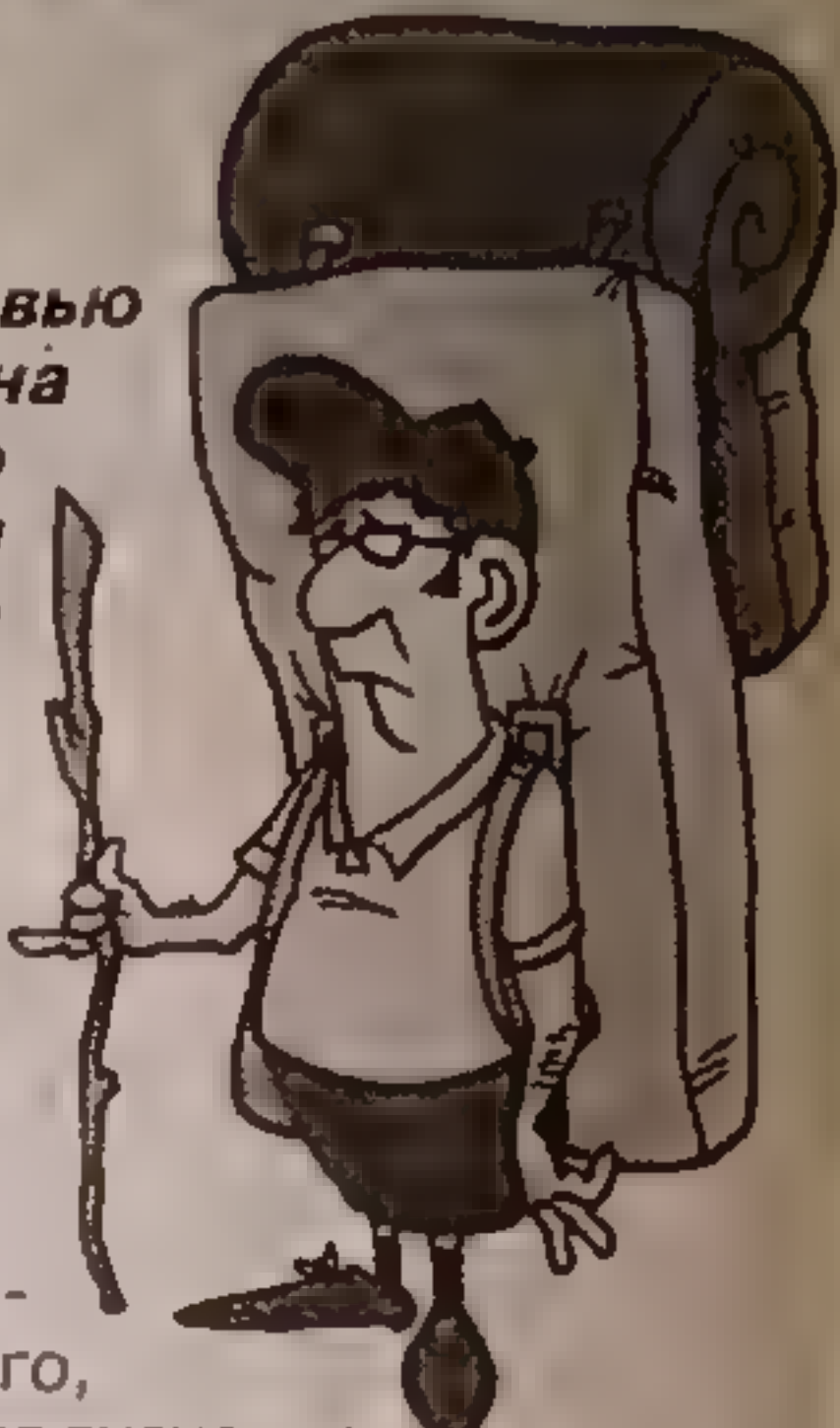
Т. БАБОТКИНА, Пермь

В споре со свекровью ваша позиция правильная. Да, крахмаленное белье выглядит привлекательнее и дольше остается чистым. Но эта красота идет во вред гигиене. Крахмал "отталкивает" пот и кожные выделения, и тело в результате дышит даже хуже, чем будучи запертым в синтетику. За ночь с кожи взрослого человека испаряется до 800 различных выделений, которые частично должны впитываться простынями. В случае крахмаленного белья этого не происходит, и вы проводите ночь в "капсуле" из веществ, от которых организм же-

ла л
изба-
вить-
ся.

Более того, сегодня гигиенисты не рекомендуют даже гладить белье. Оказалось, что вещи, по которым прошелся утюг, тоже препятствуют кожному дыханию, хотя и в меньшей степени, чем крахмаленные. Мужские сорочки и блузки в эстетических целях гладить все равно придется, но что касается нательного белья, от этой процедуры лучше отказаться.

"Мегаполис-экспресс"



Календула – противораковое растение

У моей мамы на коже вдруг неожиданно быстро появилась опухоль, похожая на большую синюю сливу. А за год до этого одна моя знакомая рассказывала, как она избавилась от подобной опухоли прикладыванием свежих листьев календулы. Но с моей мамой эта болезнь приключилась зимой, и мы решили воспользоваться сухими цветками ноготков. Щепотку цветов я заваривала 1-2 чайными ложками кипятка, остужала и густую смесь накладывала на опухоль. Через несколько недель, к нашему удивлению, опухоль прошла.

Р. ТАМАРИНА, г. Астрахань

БОЖЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ ЗНАЕТ...

Я много раз меняла работу, 5 раз – квартиру, 3 раза – город, один раз – мужа. На первых порах, не скрою, каждое из вышеперечисленных событий приносило определенную долю огорчений, иногда даже страданий. Один развод чего стоил! Но проходило время, и я начинала по-другому оценивать происходящее. Со вторым мужем опытный и совершенно другой уровень мышления. Переезжая с квартиры на квартиру, я поняла – если счастливо живется, то и планировка нравится, и район, и соседи, а если что-то не ладится, то не-



Л. ХЕИ

вольно переносишь весь негатив на жилье. От себя, своих проблем не уедешь и не убежишь. Они – как тень, всегда с тобой. Сгорбилась, и тень горбатая, расправила плечи – и тень повторила гордую осанку. Надо стараться быть счастливой там, где живешь, и доверять своим чувствам. Теперь я абсолютно уверена, что Божественный Разум организует мою жизнь с наибольшей пользой для меня. Кстати, об этом недавно я прочитала в книге Луизы Хей "Целительные силы внутри нас". "Посмотрите на свои проблемы как на представившуюся возможность для духовного роста, – пишет Луиза. – Вам не всегда дано знать, как обернется та или иная ситуация. Нужно верить своей внутренней Силе: она сильнее и мудрее вас".

Р. СИТКОЛИНА, г. Москва

ПОДУШКА ПЛЮЩИТ ЛИЦО

Дети часто любят спать, уткнувшись лицом в подушку. Родители этому обычно умиляются, хотя разумнее было бы постараться отучить ребенка от этой привычки. По мнению английских стоматологов, она может привести к печальным последствиям — деформации лицевых костей. Дело в том, что до двухлетнего возраста лицевые хрящи еще не вполне сформированы и даже слабое давление может их видоизменить.

"Здоровье"



СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ МАЛЫШУ?

Специалистами давно установлено, что детям до 2-х лет надо спать по 12 часов в сутки. Детям от 3-х до 12 лет — по 10 часов. Подростки должны отдыхать по 8-9 часов в сутки.

"СЕМЬЯ"

ЕСЛИ ГРУДНИЧОК ПОНОСИТ И СРЫГИВАЕТ

Я в таких случаях брала стакан воды, замачивала в ней 2 ст. ложки (без верха) геркулеса, настаивала пару часов, потом процеживала, чтобы не оставалось твердых частиц, добавляла стакан молока и варила. Потом остужала и поила малыша.

А можно делать еще проще: взять точно также в равных частях воду и молоко, добавить пару столовых ложек геркулеса, сварить, процедить, остудить.

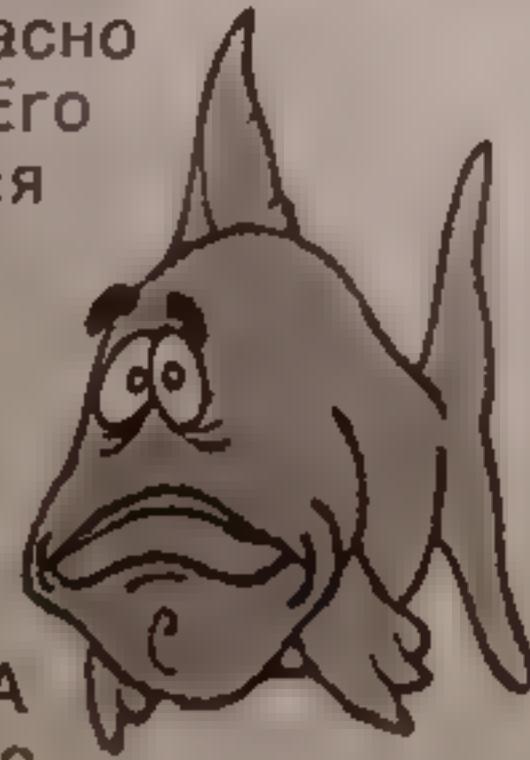
Д. ДВИНСКАЯ,
г. Калуга

ОТ СГЛАЗА МЛАДЕНЦЕВ

Если кто хвалит ребенка, нужно облизать дитю правую ручку, три раза сплунуть на землю.

СКОЛЬКО МОЖНО СИДЕТЬ В ВОДЕ?

В воде очень опасно переохлаждение. Его симптомы — гусиная кожа, озноб, синюшность. В любую минуту может произойти спазм сосудов. Перерывы между купаниями должны быть не меньше получаса. А сами купания могут продолжаться: в 7-8-летнем возрасте не более 15 минут при температуре воды 23-24 градуса. При температуре ниже 18°C детям пару раз окунуться можно, но ни в коем случае не плескаться в такой воде!



"СЕМЬЯ"

"ЗНАЧИТ, ТЫ ПАПУ НЕ ЛЮБИШЬ?"

АВТОРИТЕТ ПОДАВЛЕНИЯ

Если отец дома всегда рычит, всегда сердит, за каждый пустяк раздражается громом, при всяком удобном и неудобном случае хватается за ремень, на каждый вопрос отвечает грубостью, каждую вину ребенка отмечает наказанием, то это и есть авторитет подавления. Не нужно доказывать, как вреден такой авторитет. Он ничего не воспитывает, только приучает детей подальше держаться от страшного папаши, он вызывает детскую ложь и человеческую трусость и в то же время воспитывает в ребенке жестокость. Из забытых и безвольных детей выходят потом либо слякотные, никчемные люди, либо самодуры, в течение всей жизни мстящие за подавленное детство. Это самый дикий сорт авторитета.

АВТОРИТЕТ ПЕДАНТИЗМА

Родители уверены в том, что дети каждое их слово должны выслушивать с трепетом, что их слово должно быть святыней. Свои распоряжения они отдают холодным тоном, и раз оно отдано, то немедленно становится законом. Папа наказал ребенка, потом обнаружилось, что ребенок не так виноват, как казалось сначала, папа ни за что не отменит своего наказания: раз я сказал, так и должно быть. Жизнь ребенка, его интересы проходят мимо такого папы незаметно, он ничего не видит, кроме своего бюрократического начальствования в семье.

АВТОРИТЕТ РЕЗОНЕРСТВА

Вместо того, чтобы сказать ребенку несколько слов, может быть, даже в шутиливом тоне, родитель усаживает его против себя и начинает скучную, надоедливую

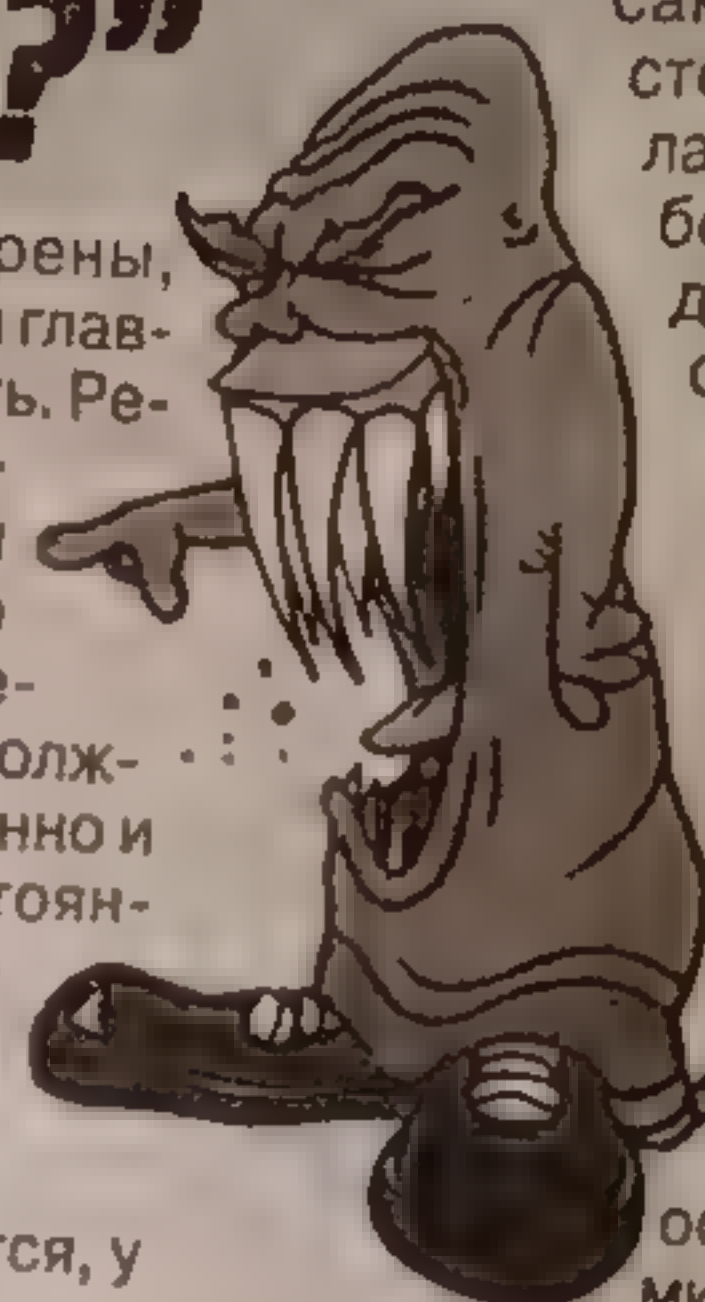
речь. Такие родители уверены, что в поучениях заключается главная педагогическая мудрость. Ребенок живет более эмоционально, более страстно, чем взрослый, он меньше всего умеет заниматься рассуждениями. Привычка мыслить должна приходить к нему постепенно и довольно медленно, а постоянные разглагольствования родителей проходят почти бесследно в их сознании.

АВТОРИТЕТ ЛЮБВИ

Если ребенок не слушается, у него немедленно спрашивают: "Значит, ты папу не любишь?" Родители ревниво следят за выражением детских глаз и требуют нежности и любви. Ребенок все должен делать из любви к родителям. У детей, конечно, не хватает сил на такую любовь. Очень скоро они замечают, что папу и маму можно как угодно обмануть, только это нужно делать с нежным выражением. С малых лет ребенок начинает понимать, что к людям можно подыгрываться. А так как он не может любить так же сильно и других людей, то подыгрывается к ним уже без всякой любви, с холодным и циничным расчетом. Это очень опасный вид авторитета. Он выражает неискренних и лживых эгоистов. И очень часто первыми жертвами такого эгоизма становятся сами родители.

АВТОРИТЕТ ДОБРОТЫ

Папа и мама выступают в роли доброго ангела. Они все разрешают, им ничего не жаль, они боятся всяких конфликтов, они готовы чем угодно пожертвовать, лишь бы в семье был мир. Очень скоро дети начинают командовать родителями, их непротивление открывает



самый широкий простор для детских желаний, капризов, требований. Иногда родители позволяют себе небольшое сопротивление, но уже поздно.

АВТОРИТЕТ ДРУЖБЫ

В общем, это, конечно, хорошо. Отец и сын, мать и дочь должны быть друзьями, но все же родители остаются старшими членами коллектива, и дети остаются воспитанниками. Если дружба достигает крайних пределов, дети называют родителей Петькой или Маруськой, потешаются над ними, грубо обрывают, поучают на каждом шагу, ни о каком послушании не может быть и речи. Но здесь нет и дружбы, так как никакая дружба невозможна без взаимного уважения.

Мы рассмотрели несколько видов ложного авторитета. А их гораздо больше. Но бывает и так, что родители вообще не думают ни о каком авторитете. Сегодня наказал за пустяк, завтра признался ребенку в любви, послезавтра что-нибудь обещает в порядке подкупа, а на следующий день снова наказал, да еще и упрекнул за все свои добрые дела. Такие родители всегда мечутся, как угорелые кошки, в полном бессилии, в полном непонимании того, что они делают.

Так в чем же все-таки должен состоять родительский авторитет?

"Книга полезных советов"
Продолжение следует

НЕ ЗАЖИМАЙТЕ РУКИ В КУЛАКИ!

У моего маленького внука Володи обнаружили повышенный мышечный тонус. Детский невропатолог, поглаживая малыша по крепко прижатым к телу кулачкам, заметила, если мы хотим чтобы парнишка рос здоровым, нужно довольно продолжительное время делать ему массаж, побольше бывать на улице, но главное — создать ему такой режим существования, при котором бы он поменьше пугался, вздрагивал, нервничал. Ему нужно много внимания, чтобы карапуз чувствовал, что он защищен, что его любят.

Начались долгие недели и месяцы лечения, требующего большой самоотдачи родителей. Постепенно Володенька раскрепостился, перестал постоянно сжимать кулачки и напрягаться, научился улыбаться даже чужим людям. Это была победа, но далеко не полная. Характер у матери Володи взрывной, она быстро вспыскивает и может накричать на любого, кто под руку попадет, естественно, достается и малышу. Через 5 минут мама уже пришла в себя, обнимает карапуза и просит прощения, но он хлопает глазенками и опять су-

дорожно сжимает кулачки. Я устала говорить своей дочери, что нельзя так с ребенком, она никак не могла взять себя в руки.

И вот однажды ко мне в гости приехала подруга Вера из Нижнего Тагила. Солидная женщина, имеющая неплохое положение, очень приятная внешне, но несчастная в личной жизни. На встречу с ней собрались все мои близкие. Дочь с наслаждением общалась с Верой, умницей и юмористкой, а когда подруга уехала, вдруг сказала: "Я, кажется, поняла, почему у тети Веры нет мужа — она так же, как наш Вовка, сжимает кулачки. Это комплекс! Господи, как хорошо, что я вовремя это осознала!"

С тех пор дочь будто подменили, как бы она ни была раздражена, она никогда не срывала свое зло на сыне, и он перестал сжимать кулачки.

Кстати, как уверяет мой приятель психолог, если взрослый человек внутренне зажат, ему нужно научиться расслаблять мышцы рук и лица, это обязательно отзовется на нервной системе, а со временем и улучшит самооценку.

М. ЯМКОВА, г. Самара



ЖЕНСКИЕ ПРОКЛАДКИ В НЕОБЫЧНЫХ МЕСТАХ

Нас окружает множество предметов, которое мы используем по назначению, - а потом безжалостно выбрасываем в мусорное ведро. Между тем многие вещи могут сыграть в нашей жизни не одну, а две, три и более ролей.

ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ

Очень удобное изобретение практичных американцев: раз-два - и чай готов, а пакетик брезгливо



отложен на край блюдца. Зря: танины, содержащиеся в чае, помогают при заболеваниях век, успокаивают раздражение и снимают отечность. Раньше советовали намочить ватку в заварке и положить на усталые веки. С появлением пакетированного чая задача облегчилась: пакетик - уже готовый компресс! Маленькая хитрость: прежде чем положить пару пакетиков на глаза, предварительно охладите их на несколько минут в холодильнике, а потом заверните в салфетку - иначе область вокруг глаз потемнеет, и вы временно

станете похожи на енота.

ЙОГУРТ

В периоды обострения молочницы дамам иногда назначают специальную диету, исключаящую молочнокислые бактерии, способствующие брожению. Однако американские врачи обнаружили, что йогурт (только натуральный, без вкусовых добавок), использованный наружно, помогает ослабить зуд и жжение и нормализует флору влагалища. Так что если вы подвержены этой неприятной болезни, держите баночку "лекарства" в холодильнике - на всякий случай.

КУКУРУЗНАЯ МУКА

Можно принимать ее, что называется, внутрь - для приготовления вкусных и полезных лепешек.

А можно и наружно: вместо талька, если нужно припудрить влажные места на теле или потеющие ноги. Если вас беспокоит сильный запах пота, мука станет настоящим спасением. И главный плюс: на кукурузную муку крайне редко бывает аллергия!

ПРОКЛАДКИ

Да-да, те самые, с крылышками и без. Благодаря рекламе все в курсе, какой это превосходный впитывающий материал. А раз так, в экстренных случаях при отсутствии перевязочных материалов прокладки прекрасно выполняют роль ватно-марлевой повязки, помогая приостановить кровотечение и доставить пострадавшего в ближайший травмопункт.

А. АРТЕМОВА, "Здоровье"

КАЖДЫЙ РАЗ В МОИ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ У НАС СКАНДАЛ

Пишу вам от безысходности своего положения и очень надеюсь на вашу помощь. У меня такая проблема. Мы с мужем прожили 17 лет, за время которых я не смогла стать ему ни любимой женой, ни верным другом (он меня считает своим первейшим врагом, хотя и незаслуженно). На 18 году я с ним развелась, но после слезных обещаний не пить, не бить и жить спокойно, мы живем вместе. А ведь дело доходило до милиции и больницы, такие были "разборки". Муж пьет, не верит в мою супружескую верность и на этой почве я постоянно слышу оскорбления и терплю унижения.

Я уйти от него не могу - двое детей - некуда. Он сам не уходит - не хочет. Я грешу на один факт, который произошел с нами в самом начале совместной жизни. Мне было 18 лет, и я очень сильно его любила. Была готова носить его на руках, если бы позволяли силы. С его стороны я этого чувства не замечала, и одна "умная" подруга посоветовала сделать вот что: я ему в чай добавила несколько капель своих менструальных выделений. "Никуда он не денется", - сказала мне подруга. И действительно, деться он никуда не девается, а жить от этого лучше мы не стали. Каждый месяц в мои критические дни у нас скандалы, а в промежутках - "ежедневная пытка" совместной жизни.

Среди ваших читателей очень много "знающих" бабушек. Подскажите, что мне сделать, чтобы снять "это"? Мы как кот с кошкой, которые хотят разбежаться, но не могут из-за связанных хвостов.

Очень надеюсь на ваше внимание к моей проблеме.

И еще: милые девушки, не прибегайте ни к каким черным обрядам (а именно так считается), если в душе нет любви, искусственно ее не сделаешь, сделаешь только плохо себе.

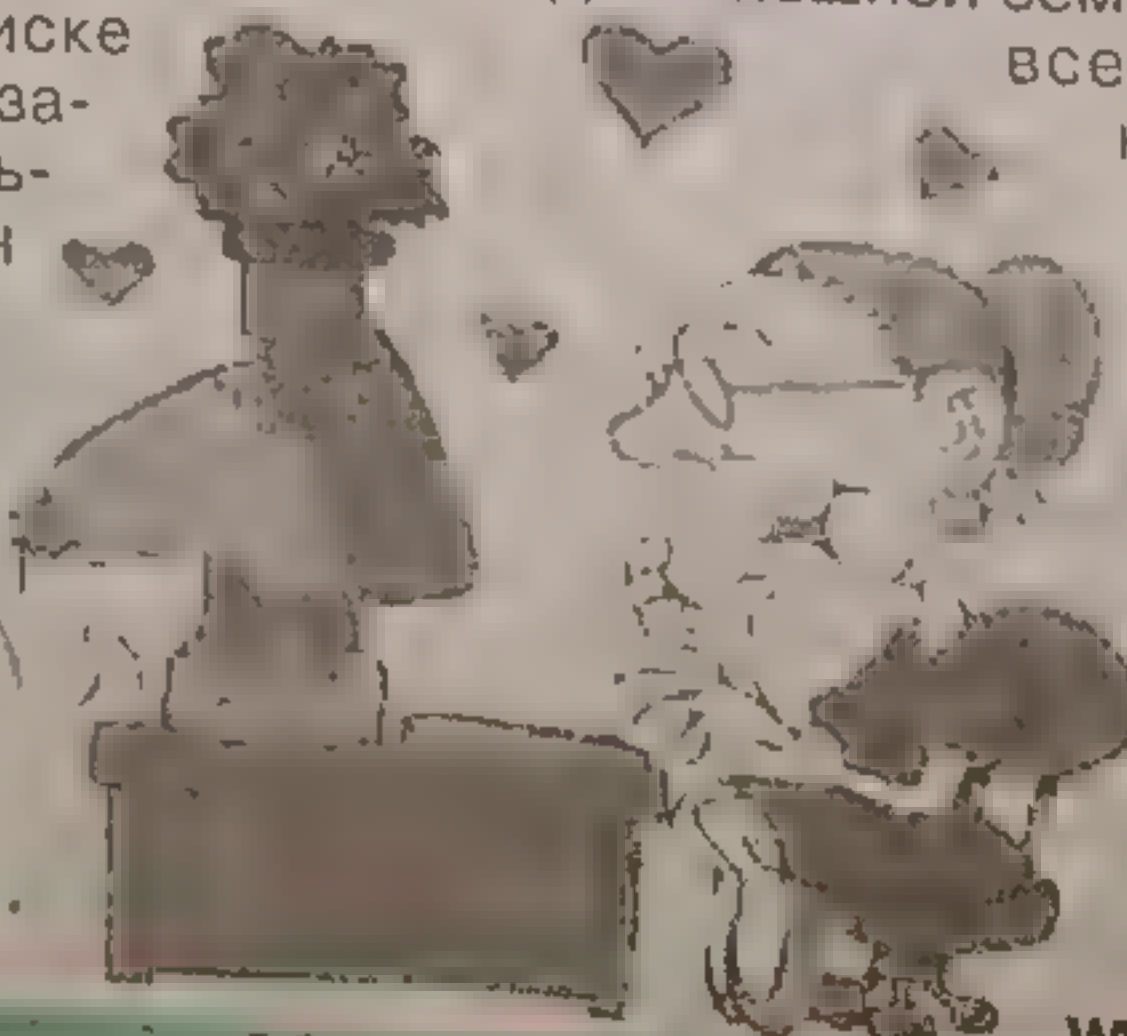
С уважением и надеждой,

ОЛЬГА,
Саратовская область

Как я нашла себе МУЖА

Мне было 23 года. Замуж выйти не за кого. Под влиянием эмоционального порыва обратилась к услугам брачного агентства. Выбрала более-менее подходящих 20 адресов и «запулила» по всем ним одинаковое вводное письмо без фотографии. Ответило 7 мужчин, из них один посокрушался, что сердце его уже занято, а то бы он..., а с остальными 6-ю я начала параллельную переписку. Это было чрезвычайно увлекательное занятие, но съедало много денег, поэтому я подсократила их количество. Вежливо было отказано парню из Канады, который ныл в каждом письме, какие все женщины гадкие, и как они его часто бросали и обманывали. Другой 50-летний "юноша" все время сокрушался, что очень уж большая разница в возрасте между нами - 20 лет с хвостом, и что стоит ли... Ну, ладно, не стоит. Третий с места в карьер начал рассказывать о своих сексуальных предпочтениях и тонкостях в этом деле, псих, до свиданья.

Осталось двое. Веб-мастер из Флориды и рабочий из Канады. Они существовали в моей переписке оба, пока американец не закатил истерику (виртуальную, разумеется), что он желает моих писем ежедневно, а не пару раз в неделю, а моих ответов он не понимает и слышать не хочет (у него 3 компьютера дома и 6 на работе, как это у меня нет возможностей для ежедневного контакта?). Гуд бай, Америка!



А вот канадец продержался год. Я нашла действительно родственную душу. И если бы он поторопился приехать сюда ко мне, неизвестно, как бы все получилось. Но я вышла замуж в реале за реального старого друга - а с канадцем мы тоже остались друзьями по переписке, хотя вдохновение у него уже не то... (Как он сокрушался «Опоздал»!).

Основные важные последствия и выводы из вышеописанного приключения:

Я имею хорошего друга в Канаде.

Моя женская уверенность в себе существенно подросла.

Я имела возможность реализовать на практике свой жизненный принцип «Не класть все яйца в одну корзину», то есть иметь запасной вариант (даже несколько) в столь важном деле, как создание семьи.

Пока что мне хорошо в моей семье, а лучший друг - рядом, в реале. Но всякое может случиться, ни от чего не застрахуюсь... - что ж, при неблагоприятном исходе нынешней семейной жизни у меня всегда есть возможность поискать родственную душу в мировых сетях...

Остались самые приятные воспоминания и впечатления о своем опыте как о великолепном приключении!

Ура Интернету!

Ольга,

www.CityMarriage.com

ИЩЕТЕ человека, способного составить счастье в браке? **НЕТ ПРОБЛЕМ!**
ХОТИТЕ познакомиться с иностранцем?
МЫ К ВАШИМ УСЛУГАМ!
МЕЧТАЕТЕ заиметь кучу друзей во всех

концах России и всего света? **ЛЕГКО!**
г. Балаково Саратовской обл., ул. Факел Социализма, дом 21, комната 407а (здание "Балаково-Банка", левое крыло, 4-й этаж)

тел. (8453) 35-29-19,

E-mail: baljsam@mail.ru

(услуги платные)

Балзат на душу

№ 15

СРЕДСТВА ОТ МАСТОПАТИИ

Хочу поделиться с женщинами опытом, как я победила свою мастопатию - фиброкистозную мастопатию. Она успешно лечится на ранних стадиях без операционного вмешательства. В этом я убедилась на собственном опыте. Нужно пропить три сбора и настойку из грецких орехов.

1 сбор. Смешайте по десертной ложке измельченной травы: тысячелистника, полевого хвоща, можжевельных ягод со столовой ложкой кукурузных рылец. Ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

2 сбор. Смешайте по десертной ложке листьев эвкалипта, череды с чайной ложкой травы чистотела. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день (лучше после еды).

3 сбор. Смешайте по ст. ложке листьев крапивы, травы череды и по десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Затем остудите, процедите. Принимайте по одной трети стакана утром и вечером, лучше после еды.

Настойка. Внутренние перегородки 20-25 штук грецких орехов залейте 100 г 70%-го спирта. Настаивайте в плотно закрытой бутылочке или баночке 10 дней в темном месте. Принимайте по 15-20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух месяцев. Храните настой, не процеживая, при комнатной температуре и в темном месте.

Уверяю, никакой мастопатии после этого лечения у вас не будет. Главное - не забывать пить настои.

Г. ПАНИНА

ТАКУЮ ЛЕПЕШКУ НЕ ЕДЯТ!

Этим средством я пользуюсь довольно часто. Мне казалось, его знают все, но недавно выяснилось, что большинство знакомых понятия о нем не имеют и, услышав, сразу начинают записывать на случайном клочке бумаги. Поэтому я прошу опубликовать его. Для тех, кто знает, напомнить, а кто не слышал, пусть пользуется. Это - медовая лепешка, которая великолепно вытягивает гной. Итак, возьмите тарелочку, всыпьте в нее 1 ст. ложку муки (лучше 2-го сорта, но подойдет и любая другая), пшеничной или ржаной. Туда же положите одну чайную ложку меда и замесите тесто. Полученная лепешка не должна прилипнуть к рукам или рассыпаться. Ее и

прикладывают к ушибу, фурункулу, подкожному нагноению, зашибленному ногтю.

Я применяю лепешку от простудного кашля, от боли в горле, при груднице у кормящих женщин. Тут нужно сделать лепешку побольше и обложить ими грудь, сверху - целлофан, а затем укутать, то же самое при компрессах от простуды.

Можно оставлять хоть на всю ночь, действует мягко и не опасна даже маленьким детям.

Только имейте в виду, когда прибинтуете лепешку, то вначале возникнет сильная боль, начнет дергать и тянуть. Придется потерпеть. Это значит, лечение идет эффективно.

А. ПУТОВА,
г. Владикавказ

ОПЯТЬ ПРО ПОЛЫНЬ

Жена ушла к другому. Забрала сыновей. От переживаний у меня начала барахлить поджелудочная железа, врачи сказали, что сильно увеличена. Плюс к тому образовался гастрит и заболела печень. Полежал в больнице, малость подлечился, но потом снова начались тошнота, рвота, головокружение. Я совсем было уже собрался снова на больничную койку, но встретил свою однокурсницу. Оказалось, она разбирается в травах. По ее совету я наполнил полынью 2-литровую банку и залил водкой. Потом, смешно сказать, она велела мне закрыть банку крышкой, поставить в целлофановый мешок и закопать поглубже в землю. Я говорю: "Какая разница, где будет настаиваться лекарство?" Она качнула головой: "Можешь не верить, но делай как говорю!" Сделал, а через 10 дней в тот самый час, в какой закопал, банку достал, процедил полынь с водкой через марлю, траву отжал и выбросил, а настойку пил 10 дней. 1 раз в день утром натощак чайную ложку состава выпиваю, через минуту съедаю чайную ложку натурального меда, а еще через минуту - чайную ложку сливочного масла (тоже натурального). Пропил 10 дней, месяц перерыв, опять 10 дней, снова месяц перерыв. И так до трех раз. Зажили мои болячки.

Правда, должен сказать, немаловажную роль сыграл тот факт, что старший сын отказался жить с матерью и вернулся ко мне.

В. ПЕТРОВ, г. Краснодар

Обветренное, разгоряченное лицо после работы на дачном участке не следует сразу умывать холодной водой. Надо дать коже остыть, а затем протереть спитым чаем комнатной температуры.

ДАЧНИКАМ



Если к вечеру болят ноги, гудят, тяжело ходить, попробуйте летом перед сном принять горячие ванны с лопухом. Мелко нарежьте, залейте кипятком, дайте настояться и остыть. Ставьте ноги в таз или ведро. Натирайте до колен ноги листьями. Затем наденьте теплые носки - и в постель. Процедуры делать не меньше недели. Помогает.

Если у вас нарыв, тщательно вымойте картофелину, сварите в мундире, а затем снимайте кожуру и слоями укладывайте кожуру одна на другую внутренней стороной вверх. На сковородке растопите сливочное масло, намажьте его на внутренние слои кожуры картофеля и привяжите к нарыву. Весь гной вытянет обязательно!

ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

Средство от эрозии, воспаления придатков, белей, фибромы, миомы, грибка и кисты до 10 недель. Смешать одну столовую ложку жженных квасцов, одну столовую ложку медного купороса, один литр воды и кипятить на медленном огне 5 минут. Когда остынет, процедить через марлю в четыре слоя -

получится голубая водичка.

Раствор для спринцевания: одна столовая ложка этой водички на один литр кипяченой воды. Спринцеваться 10 дней, после менструального цикла. Если не помогло, проведите еще 2-3 цикла - и вы забудете, что такое болячки!

С. ТУТАЛЕВА, г. Балаково

Целебная сила молока

При болезни печени

Ежедневно выпивайте натощак стакан молока, смешанный со свежесочным морковным соком. Лечение будет более эффективным, если завтракать спустя час-полтора.

При мастопатии

Сварите 100 г семян укропа в молоке (0,5 л). Укутайте кастрюльку и, поставив в теплое место, настаивайте около 2 часов. Молоко процедите и разделите на 3 части. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 3 недели. После недельного перерыва курс можно повторить.

При геморрое

Для уменьшения боли прикладывайте к геморроидальным шишкам кашку из молока и измельченного репчатого лука. Продолжительность лечения 2 недели.

"Здоровье"

Ночь должна быть темной

У меня есть привычка - ставить у изголовья электронные светящиеся часы. Ночью проснусь, гляну, что до утра еще далеко и снова засыпаю. Это вроде успокоительного средства. А недавно прочитала в газете, что любой свет в ночи вредит здоровью. Американские ученые провели исследования и пришли к выводу, что спать нужно в сплошной темноте, тогда в организме вырабатывается гормон мелатонин, который препятствует развитию рака груди и простаты. Од-

нако стоит только появиться хоть слабенькому огоньку, как процесс автоматически прекращается.

В той статье еще было написано, что в США сейчас идет борьба со световым "загрязнением" окружающей среды: теперь небоскребы на ночь гасят огни. А в городе Тусон (штат Аризона) даже принят закон, в соответствии с которым ночью освещается только то, что крайне необходимо.

Прочитав эту информацию, я решила изменить своей привычке и убрала электронные часы из своей спальни. Может, это случайность, но спать я стала намного лучше.

В. СТЕФАНОВА,
г. Красноярск

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

* Смешать по 50 мл масла подсолнечника и масла белены. Растереть суставы на ночь при артритах.

* Взять пол-литровую бутылку из темного стекла. Положить внутрь кусочек камфары (размером с четверть куска сахара-рафинада). Наполнить бутылку на треть скипидаром, на треть – растительным маслом и на оставшуюся треть – водкой. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном, затем завязать растертую часть тела шерстяной тканью.

* Втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые компрессом из разогретой морской соли суставы. После втирания компресс повторить.

* Натереть чеснок и отжать сок. Принимать по 10 капель чесночного сока 4 раза в день, запивая теплым молоком. Одновременно для уменьшения болей к больному месту на ночь привязывать марлевую повязку, смоченную в чесночном соке. Кожу предварительно смазать каким-либо жиром.

* Взять 5 головок чеснока, очистить их, мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настоять в темном, теплом месте в течение 10 дней. Принимать настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Если настойка кажется очень крепкой, то перед приемом развести ее 3 ст. ложками кипяченой воды. Курс проводить ежедневно, пока не закончится настойка.

* Взять 3 головки чеснока, очистить их, стереть в кашицу, выжать сок из 10 лимонов. Туда же положить 1 ч. ложку хрена. Сок лимонов, чесночную кашицу и кашицу хрена перемешать и настаивать 3 недели в теплом темном месте. Принимать по 1 ч. ложке эликсира, разбавив в 1 стакане воды, 2 раза в день – утром и вечером. Курс продолжать пока эликсир не закончится.

* Взять 1 горсть хвои (приблизительно 30-40 г веточек молодой сосны). Залить их 2 л воды, добавить 1 ст. ложку размельченной шелухи лука, мелко нарезанную дольку чеснока и 1 ч. ложку нарезанного солодкового корня или его порошка. Прокипятить смесь на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Потомить под одеялом или в термосе 10-12 часов, затем процедить. Остудить и держать приготовленный бальзам в холодильнике. За 1 сутки можно выпить 1-2 л бальзама.

* Съедать ежедневно по 20 ягод вишни.

* Употреблять зеленый чай. Размешать 2 ст. ложки соли в теплой воде, смочить в этой

Артрит – воспаление сустава. Принято различать **моноартрит** (воспаление одного сустава) и **полиартрит** (воспаление нескольких суставов). Артрит может возникнуть в результате инфекционного заболевания, наличия в организме очагов инфекции. Если воспаление сустава имеет неинфекционное происхождение, то его называют **артрозом**. Артроз может возникнуть в результате травмы, аллергии, нарушения обмена веществ, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов.

Симптомы. Боль в суставе, особенно при движении, ограничение подвижности сустава, припухлость, покраснение над суставом, лихорадка.

Традиционные методы лечения. Полный покой, прием препаратов, оказывающих противовоспалительное, обезболивающее и противоотечное действие.

АРТРИТ

воде полотенце и обтирать больные суставы. Обязательно при этом пить натошак по 1 стакану воды из-под отваренной картошки.

* Для снятия болей в суставах и голенях рекомендуется накладывать на больные места компрессы из измельченного на терке или в мясорубке позеленевшего картофеля. Картофелины тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38°C. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек по форме должен соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам, в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек следует предварительно подстелить клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5-2 см. Этим мешочком обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом следует лечь спать, положив ногу немного выше, на подушку. Сон наступит быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20-30 минут и не повторяется до следующего обострения. Компресс накладывать ежедневно на ночь. Делать это нужно в течение 7 дней, а после этого – по результату. Если в первые 2-3 дня боль исчезла и потом не появлялась, ставить компресс дальше нет необходимости.

* Пить отвар из-под картофеля утром натошак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съедать 1-2 картофелины – сырые, мелко измельченные на терке вместе с кожурой.

* При артритах, полиартритах хорошие результаты дает индейский метод лечения: к больным суставам прикладывают цельные картофельные клубни, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке

как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной или привязывают картофелину к больному суставу.

* Ежедневно в течение длительного времени пить натошак по 0,5-1 стакану морковного сока.

* Смешать соки моркови, капусты, салата-латука в соотношении 2:1:1. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешать соки моркови и сельдерея в соотношении 1:1. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешать соки моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4:2:1. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешать соки моркови и редиса в соотношении 1:2. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешать соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении 4:2:1:2. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешать соки моркови, сельдерея и салата-латука в соотношении 4:3:2. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешать соки моркови, шпината, репы и водяного кресса в соотношении 4:2:1:1. Пить по 0,5-0,7 стакана 3 раза в день до еды.

ТРАВЫ И СБОРЫ

* Залить 20 г плодов барбариса 0,5 л кипятка, настаивать сутки. Принимать в течение дня.

* Залить 20 г сухого листа брусники 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Залить 10 г листа грушанки 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

* Залить 1 ч. ложку сухого измельченного листа и молодых побегов багульника болотного 2 стаканами кипятка, запаривать 20-30 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Залить 3-4 ч. ложки сухого измельченного листа и молодых побегов багульника болотного 1 стаканом кипятка, запаривать 20-30 минут. Натирать больные суставы.

* Залить 10 г сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом

кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

* Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, настаивать 20-30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

* Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30-40 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* Залить 15-20 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30-40 минут. Натирать больные суставы.

* Залить 15 г сухой измельченной травы тимьяна ползучего 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

* Залить 60 г корня аралии 1 л водки, настоять в теплом месте 2 недели, взбалтывая в течение дня несколько раз. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в перерывах между едой в течение 2 недель.

* Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2-3 стакана в день.

* Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа. Применять для компрессов.

* Смешать 10 г цветков багульника, 10 г измельченного корня чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. Настаивать 12 часов в теплом месте, процедить. Использовать для втирания в больные суставы.

* Залить 15 г корневищ с корнями дягиля лекарственного 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 минут, процедить. Натирать больные суставы 3-4 раза в день.

* Залить 100 г плодов жостеры слабительного 0,5 л водки. Настаивать 12 дней, процедить. Натирать больные суставы 2 раза в день.

* Залить 15 г сухой измельченной травы бедренца-камнеломки 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Залить 10 г сухой измельченной травы первоцвета весеннего 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Пить по 0,25-0,5 стакана 3-4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

* Залить 7 г сухой измельченной травы крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Залить 3-5 г сухого листа смородины черной 1 стаканом кипятка, настаивать 10-20 минут. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

Окончание следует



Я МУЖА ВЫЛЕЧИЛА



Эффект был потрясающий! Иммунитет повысился, энергия была ключом. Муж долго был здоров!

Рецепт для очищения крови

Спирт 96-процентный – 0,5 литра; мед – 0,5 литра; столетник – 0,5 литра (мясистый, с желтыми прожилками. Чем суше земля, тем он лучше. Провернуть через мясорубку); орешки кедровые – 1 стакан (промыть, просушить, провернуть через мясорубку со скорлупой); деготь (медицинский березовый) – 1 ст. ложка, аптечный йод 5-процентный – 1 ст. ложка.

Все это поместить в стеклянную банку. Настаивать 10-12 дней в темном месте. Отжать. Процедить через 4 слоя марли. Принимать утром и вечером по 1 ч. ложке за 30 минут до еды.

Лечитесь и вы! Не ленитесь! Повышайте иммунитет, и пусть энергия и в вас бьет ключом!

В. ТИХОНОВА, г. Курск

Скорлупа от диабета

Знаю способ, как снизить уровень сахара в крови. В эмалированную кастрюлю емкостью 5 литров влить 3,5 литра воды и поставить на огонь. Как только вода закипит, бросить туда две полные горсти скорлупы зрелых грецких орехов и кипятить полчаса. Вода станет коричневого цвета. Через полчаса положить туда же полную горсть сухих стручков фасоли и кипятить еще 5 минут, затем добавить полную горсть сухих листьев белой шелковицы и кипятить еще 5-10 минут. Потом снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть, после чего процедить отвар через 4 слоя марли и поставить в холодильник. 200 граммов состава понемногу выпить за ночь. Если нет проблем с сердцем, то дозу нужно увеличить и пить понемногу и днем. В конце концов, можно будет отказаться от таблеток.

Г. ПЕТИК, г. Владивосток

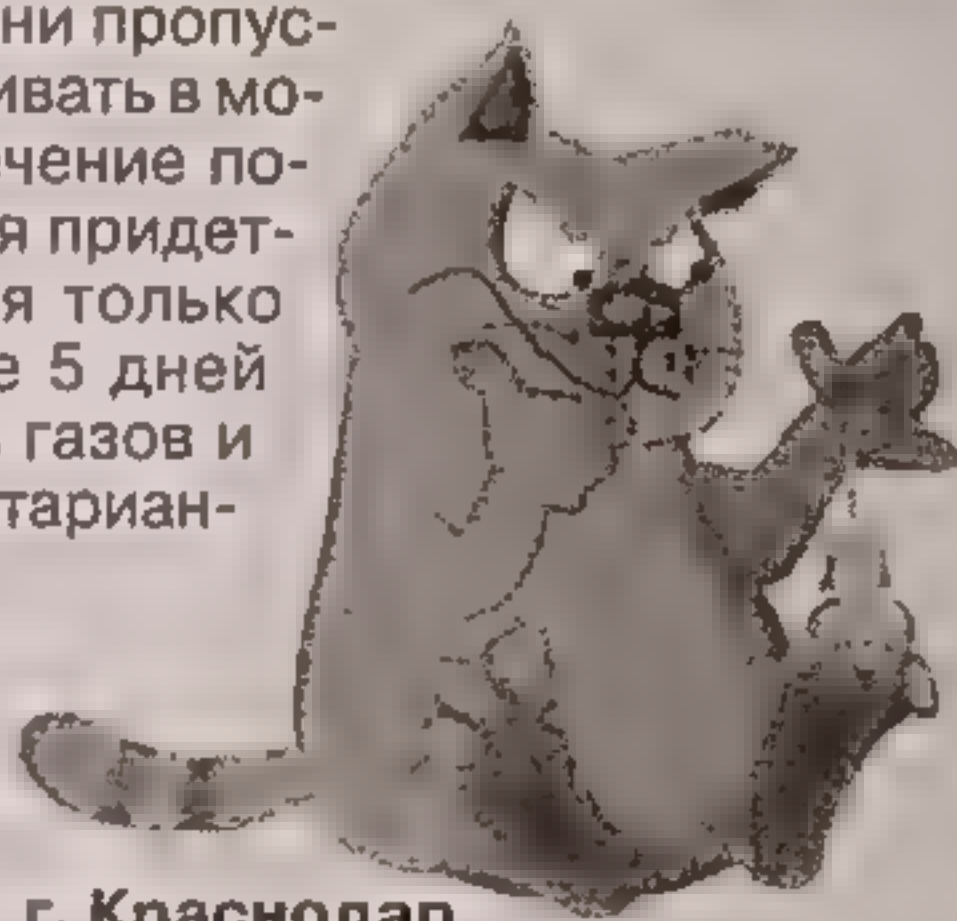
НАША ИЗ ПЕТРУШКИ ЧИСТИТ И ОЗДРАВЛИВАЕТ

Некоторые рецепты поражают своей простотой и эффективностью. К таким относится рецепт очистки поджелудочной железы.

Кстати, попутно оздоравливается селезенка и улучшается состояние суставов. Вам понадобятся 2 кг свежих корней петрушки и 3,5 л молока. Корни пропустить через мясорубку и отваривать в молоке на медленном огне в течение полутора часов. Правда, три дня придется "попоститься" и питаться только этой "кашей". Последующие 5 дней пейте минеральную воду без газов и придерживайтесь легкой вегетарианской диеты.

Этот рецепт я вычитала в "Ай, болит!", попробовала и теперь всем советую. Отличная штука!

А. ЛЕГКАЯ, г. Краснодар



ЕСЛИ НОС ВСЕГДА ЗАЛОЖЕН



У моей сестры всегда был заложен нос. Рот постоянно открыт, чувствовалось, что дышать ей тяжело, на лбу испарины. А раз застала ее зареванную. Оказалось, полипы в носу понаросли, надо удалять. Потасила ее к знакомой бабушке-травнице. Она и посоветовала полечиться чистотелом.

Сестра треть поллитровой банки измельченной травой заполнила и доверху кипятком залила, крышкой плотно закрыла, до комнатной температуры остудила и процедила. Потом настоем нос полоскала. С ладошки через нос втянет как можно глубже, а выплюнет через рот. И так 5-6 раз в день. К тому же пила настой этот 3 раза в день: по 100 г за 15 минут до еды. 5 дней пьет и полощет, 2 дня – перерыв. Сделала она 4 таких курса. Боже, что вышло! Два огромных полипа, куча гноя.

А после в голове, говорит, будто светлее стало, нос задышал.

В. НОСКОВА, г. Балаково

ПОЧИСТИМ ПЯТОЧКИ

Хочу рекомендовать проверенный рецепт – у меня как-то сильно разболелось колено (когда-то я неправильно повернула ногу), 3-4 дня я смазывала его ломтиком лимона. И с тех пор боли больше не беспокоят.

Еще рецепт от больных суставов. Набрать в ведро цветки цикория (больше половины ведра), залить водою – кипятить или залить горячей водою. Настоять, остудить, погрузить больные места. Часто хватает одного раза.

В № 13 было сказано о йодиноле. Да, это действительно замечательная вещь. Йодинолом я сняла боль после лечения зуба. Просто намочила тампон и держала на зубах часа два.

Еще йодинолом хорошо чистить пятки. Пропитываете мягкую ткань типа фланельки йодинолом, оборачиваете, а еще лучше наденьте целлофановые мешки, и зафиксируйте их носками. И на ночь. Утром – скоблите пятки. Йодинол – полностью впитывается, и никаких следов нигде не будет. Делать раза 3.

М. ХУДЯКОВА, Татарстан, Лениногорск

Сладкое ИЗГОНЯЕТ СОЛЬ

Предлагаю рецепт, с помощью которого я лет 20 назад избавился от отложения солей в ногах. Применяется при условии, что у вас нет сахарного диабета, потому что лечение связано со сладким. Нужно купить 1 кг незасахаренного свежего меда (перетопленный старый не годится) и 1 кг изюма без косточек и съесть перед завтраком по 100 г попеременно мед и изюм. Сегодня, скажем, изюм, завтра мед. Так я "завтракал" 20 дней, не соблюдая никакой другой диеты и не меняя образа жизни. Курс лечения – 1 раз в год, не чаще. Эффективность невероятно высока: невыносимая боль в ногах пропала, утих мой остеохондроз.

Кто только ни пробовал мой рецепт в действии – помогал безотказно.

А. ПЕТИН, г. Саратов

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ?



Измельчите 100 г ромашки (цветки), 100 г зверобоя (травы), 100 г бессмертника (цветки), 100 г березовых почек в кофемолке и пересыпьте в стеклянную банку с крышкой. Заваривайте 1 ст. ложку смеси в 0,5 л кипятка. Настаивайте 20 минут. Процедите. Принимайте по одному стакану теплой жидкости с добавлением чайной ложки меда натощак за 20 минут до еды и перед сном. Вечером после приема отвара больше ничего не есть и не пить. Курс проводить раз в пять лет. Он способствует похудению, во время лечения растворяются жиры, окружающие сердце, печень, поджелудочную железу и почки, усиливается обмен веществ, организм очищается от шлаков, сосуды становятся эластичными, исчезает шум в голове и головокружение. Это средство предупреждает развитие склероза, инфаркта и гипертонии.

И. ВАСИЛЬЕВА, г. Балаково

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

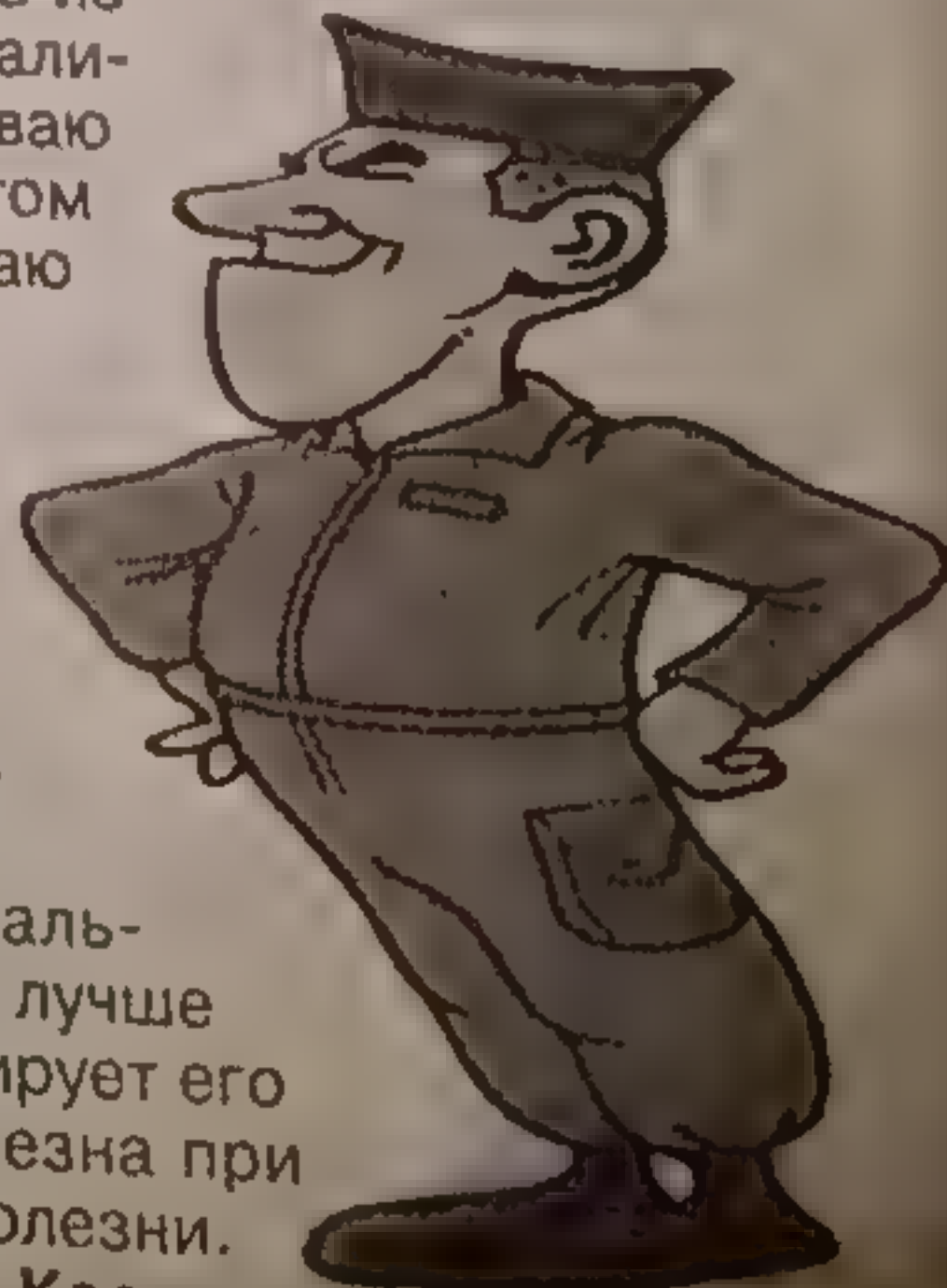
Прадед прожил 95 лет. Он не раз говорил, что при мужской и женской слабости помогает, да и организм омолаживает солодка.

Беру столовую ложку сухого измельченного корня солодки, заливаю стаканом кипятка и настаиваю полчаса на водяной бане. Потом даю минут 10 остыть, процеживаю и пью по столовой ложке 3 раза в день до еды.

А еще добавляю корень солодки в разные соленья и квашения – 5 г сухого корня на литр раствора. И вкус лучше, и сохранность, и польза очевидна.

Солодка – растение уникальное. Она помогает организму лучше усваивать лекарства, активизирует его деятельность. Поэтому и полезна при лечении практически любой болезни.

Л. ФЕДОРОВ, г. Казань



ВЕРАНДА - ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ!

По наследству от родителей мне достался дом в деревне. Несколько лет назад я приватизировала земельный участок при доме. Все это время моя семья ездила сюда отдыхать в теплое время года, а иногда и зимой. Воздух у нас - чистейший.

Но отношения с мужем испортились, и недавно он подал на развод. Вправе ли он претендовать на половину дома и часть земли? Муж утверждает, что благодаря ему дом капитально отремонтирован и к нему пристроена веранда. А потому он имеет право на дом и землю. Так ли это?

С. ПЕТРЕНКО, Псковская область

Статья 36 Семейного кодекса (СК) РФ устанавливает, что имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар в порядке наследования или по безвозмездным сдел-

кам (имущество каждого из супругов), является его собственностью. Следовательно, дом, доставшийся по наследству от родителей, является вашей собственностью и претендовать на него муж не вправе. Что касается земельного участка, то сперва

он был закреплен за вами на том же праве, на каком он был оформлен у родителей, а потом

вы его приватизировали, а не купили на вторичном рынке. При таких обстоятельствах и земля является только вашей собственностью, муж на нее прав не имеет.

Однако при всем этом следует иметь в виду статью 37 СК РФ. В ней записано, что имущество каждого из супругов может быть признано их совместной соб-

ственностью, если будет установлено, что в период брака за счет общего имущества супругов или имущества каждого из супругов либо труда одного из супругов были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и другие).

Поскольку по этому вопросу у вас с мужем возник спор, разрешить его может только суд. Так что будьте готовы к этому. Но земельный участок в любом случае останется в вашей собственности.

С. МАКАРОВА, юрист, "АиФ на даче"



ПЕРЕД ЗАКОНОМ ВСЕ ДЕТИ РАВНЫ

В 2000 г. семья переехала в другой город. В управлении соцзащиты нам отказали в оформлении пособия на том основании, что полным семьям пособие не положено. Мы не стали жаловаться и возмущаться, махнули рукой и ушли, но шло время, дети наших друзей, живущих в других регионах России, исправно получали пособие, а наш сын - нет. Заглянули в закон "О государственных пенсиях и пособиях гражданам, имеющим детей" и поняли, что в нашей стране установлена единая система государственных пособий гражданам, име-



ющих детей. Областные и республиканские власти на местах могут ее изменить, но только в сторону увеличения (если есть средства), но никак не уменьшения или исключения отдельных категорий граждан. Хотелось бы выяснить, что нам теперь делать?

Г. ГАВРОВА

Обращаться в суд. Но у вас на руках должен быть письменный отказ из органа социальной защиты. Если вы внимательно читали закон, то обратили внимание на статью 17-2, в которой сказано, что при обращении за ежемесячным пособием на ребенка по истечении 6 месяцев с месяца рождения ребенка оно назначается и выплачивается за истекшее время, но не более чем за 6 месяцев до месяца, в котором было подано заявление о назначении этого пособия со всеми необходимыми документами. Ответ из

соцзащиты, по закону, должен прийти по вашему адресу не позднее 10 дней после подачи. Если не пришлют, отправляйтесь сами и требуйте (надеюсь, вы не забыли при подаче сделать второй экземпляр заявления). Получили отказ, смело обращайтесь в вышестоящий орган соцзащиты. Или сразу - в суд. Только учтите, что у вас есть всего 3 месяца со дня отказа. Суд заявление может принять и позже, но придется доказывать уважительность причины пропуска срока.

А. ЕРЕМИН

ПРОПИСКА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНА, НО СУДИТЬСЯ ПРИДЕТСЯ

Я постоянно прописана в г. Вологде, но последние полгода проживала в деревне, ухаживала за тяжело больной матерью. Она умерла. Я - единственная дочь и наследница, собираюсь вступить в права наследования жилого дома. Меня интересует, нужно ли мне платить налог на наследство? Говорят, кто проживал вместе с умершим, освобождается от уплаты налога. Требуется ли при этом прописка? Каким документом можно подтвердить совместное проживание?

О. НОГОВА

Действительно, в соответствии со статьей 4 закона РФ от 12 декабря 1991 г. № 2020-1 "О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения", от налогообложения освобождаются жилые дома (квартиры) и паенакопления в жилищно-строительных кооперативах, если наследники проживали в этих домах (квартирах) совместно с наследодателем на день открытия наследства.

Совместная прописка в таких случаях необязательна. Закон ее не требует, но для налоговой инспекции нужно предоставить справку о совместном проживании из жилконторы или из поселковой

администрации, а они, как правило, таких документов без прописки не дают. Так что, скорее всего, факт совместного проживания вам придется доказывать в суде, приглашая в свидетели соседей.

Для других читателей сообщу, что не лишаются права на льготу по этому налогу граждане, временно выехавшие в связи с обучением, нахождением в длительной командировке, прохождением военной службы по призыву. В этих случаях основанием для предоставления льготы является справка соответствующей организации.

Е. АНДРЕЕВ

ГОД ВАШ!

В течение года после увольнения из Вооруженных Сил РФ устроился на работу в ЖКХ. Должны ли мне засчитать срок службы в непрерывный стаж, учитываемый при назначении доплат?

В соответствии с п. 5 ст. 23 Федерального закона "О статусе военнослужащих" от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ (в ред. от 24.12.2002 г.) гражданам, уволенным с военной службы, предусмотрен зачет времени военной службы в непрерывный стаж работы в соответствии со ст. 10 настоящего Закона, учитываемый при выплате пособий по социальному страхованию, единовременного вознаграждения за выслугу лет, процентной надбавки к оплате труда, предоставлении льгот, связанных со стажем работы, если перерыв между днем увольнения с военной службы и днем приема на работу (поступления в образовательное учреждение) не превысил 1 года, а ветеранам боевых действий на территории других государств, ветеранам, исполнявшим обязанности военной службы в условиях чрезвычайного положения и при вооруженных конфликтах, и гражданам, общая продолжительность военной службы которых в льготном исчислении составляет 25 лет и более, - независимо от продолжительности перерыва.



"ДОМАШНИЙ АДВОКАТ"

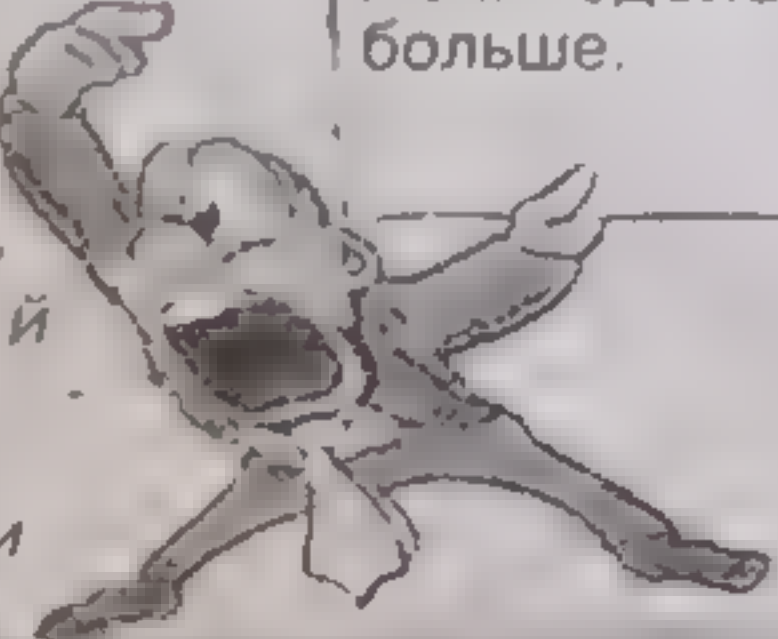
В номере:

- 2 стр.
Молодильная хурма
Кагор помогает заснуть
Не загорай, если пьешь лекарства
Записки К. Антаровой
Советы тем, у кого плохой сон
- 3 стр.
Выходите, девки, замуж
Советы красоты
Картофельная вкуснятина
Оливковое масло полезно
- 4 стр.
Родительский авторитет
Онанизм
- 5 стр.
От седалищного нерва
Холестерина в подсолнечном масле нет
Калган от рака
Маргаритки от лимфоденита
Как нужно молиться!
От нарыва - простокваша
От песка в глазах
От ломки волос
- 6 стр.
Артрит
- 7 стр.
Водка с маслом от рака
Кефир от язвы желудка
Мороженое улучшает настроение
Подсевшие на "Мак"
- 8 стр.
Льготы инвалидам
Жительница Белгорода
отсудила сбережения
Педстаж он и есть педстаж
Номер пенсионной страховки
надо выучить наизусть
Военным дают
беспроцентную ссуду

ПОДПИСАЛСЯ САМ - ПОСОВЕТУЙ ТОВАРИЩУ

Открылась досрочная подписка на газету "Бальзам на душу" на первое полугодие 2004 г. по ценам 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской области 14846, по России 41506.



Легко на сердце от песни

Осень

(В.Козин - Е.Белогорская, В.Козин)
Осень, прозрачное утро.
Небо как будто в тумане.
Даль из тонов перламутра.
Солнце холодное, раннее.

Где наша первая встреча
Яркая, острая, тайная,
В тот летний памятный вечер,
Милая, словно случайная.

Не уходи! - тебя я умоляю,
Слова любви сто крат я повторяю.
Пусть осень удверей, я это твердо знаю,
Но все ж не уходи, - тебе я говорю.

Наш уголок нам никогда не тесен,
Когда ты в нем, то в нем цветет весна.
Не уходи, еще не спето столько песен,
Еще звенит в гитаре каждая струна.

Бальзам на душу

19 августа 2003 г.

Почтовый индекс: Саратовская область, 41506 по России

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НАС СПАСЕТ ДОБРОТА

Победителем розыгрыша цветного телевизора среди подписчиков нашей газеты, который состоялся 10 августа, стала Н. И. Пудовкина из села Тепляковка Базарно-Карабулакского района Саратовской области. Выигрыш уже вручен, на фото вы видите Наталью Ивановну в этот радостный момент.

Вместе с ней радуемся и мы, но на эту радость тенью ложится грусть за не выигравших. Очень многие из них вообще не имеют телевизора и, что самое главное, нет никакой надежды его когда-нибудь купить из-за мизерных пенсий и заработков. Даже если мы каждое полугодие будем разыгрывать по несколько телевизоров, всех обеспечить не сможем. Тысячи людей живут без телевизоров, холодильников, стиральных машин и прочих, неотъемлемых для жителей 21 века, приборов. Конечно, можно развести руками, мол, се ля ви, кому везет, а кому - нет. Но ведь эти люди живут рядом с нами, иногда за стеной квартиры, и страдают. А мы не можем понять, откуда эта невыносимая щемящая грусть, которая охватывает вдруг ни с того ни с сего. Между тем, все объяснимо, это печаль наших одиноких, бедных соседей касается нашей души и тревожит ее. Ведь мы все связаны незримыми полями, особенно живущие рядом.

Давайте перетряхнем свои вещи. Некоторые из них никогда уже не пригодятся, их просто жалко выкинуть. А для кого-то они - необходимость. Объявим месячник доброты и взаимопомощи, ведь это так важно в наше трудное время - помогать друг другу.

В сентябре ребяташки идут в школу. Есть такие семьи, где просто не во что одеть малышей, поэтому они сидят дома. Особен-

но это распространено в деревнях, где страшная бедность.

А мы, со своей стороны, открываем рубрику "Нас спасет доброта", куда может написать любой человек и попросить все, в чем нуждается. Только обязательно с адресами, чтобы люди могли посылать по почте нужные вещи. Очень просим внимательно следить за письмами, а вдруг написавший живет на соседней улице, и вам достаточно просто перейти через дорогу и помочь.

М. ЕРЕМИНА



Нот несколько писем, которые пришли во время розыгрыша:

✉ Мне 74 года, инвалид 2 группы. Телевизора совсем нет. Правда, соседи добрые, зовут смотреть кино, но я хожу очень редко к ним, стесняюсь. Бабушка Аня.

Анна Гавриловна БАЛБАШОВА, 413865 г. Балаково Саратовской области, ул. 20 лет ВЛКСМ, 58-82.

✉ У меня телевизор маленький, видимость плохая, потому что он уже очень старый, новый приобрести я не в состоянии, мне 78 лет, часто болею, а смотреть передачу по телевизору очень люблю.

Анна Ивановна Пруцкова, 413617, Большая Гусиха Базарно-Карабулакского района Саратовской области

✉ Время сложное. Детей много - пять. Многого - элементарного - не хватает. А где взять, если доход очень мал - пенсия и алименты? Возраст мой - 54 года, детей - 25, 19, 16, 15, 11. Первая и третья - девочки, остальные мальчики. Замужем только

одна дочь. Внуки скоро два года. За все нужно благодарить судьбу, но видимо не очень умеем преодолевать трудности, оттого нам и сложно.

Не окончательно решен вопрос с жильем, в 54 года такая неопределенность! Сына окончивший техникум пальцем попал в деревообрабатывающий станок. Мечтали в нем увидеть работника, чтобы пошел зарабатывать семье, а получилась иная - болезнь, за которую больницы с малым процентом оплаты и хоть маленькое, но увечье.

Проблем очень много, но ужасно сознавать, что я просто не могу прокормить своих детей. А чтобы занять дорогостоящую новую вещь - это не реально.

Люди мало понимают бедных, беззащитных, многодетных же думают, что у них много льгот и доходов. В настоящее время я получаю детские в размере (70х2) 140 рублей. Вот и все доходы!

Т. Иванова, г. Пугачев (адрес в редакции)

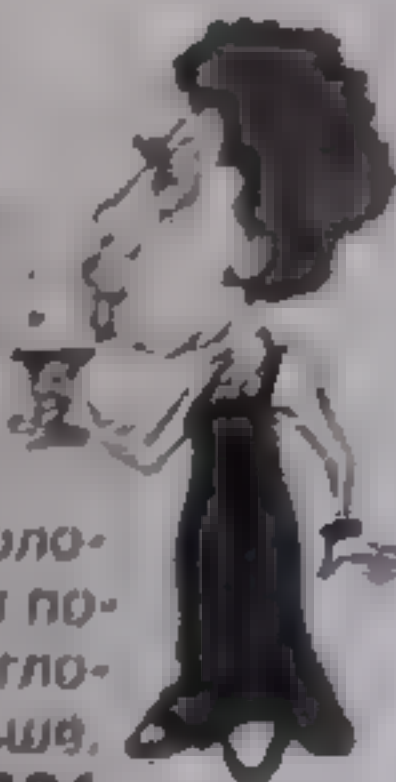
Молодильная хурма

В. ПЕТРОВ

**Ложечка
кагорчика**

Однако, чтобы
помогает заснуть,
также простой
прием. Одну сто-
ловую ложку го-
ря смешать со столо-
вой ложкой меда и по-
ддерживать во рту, не глотая,
как можно дольше.

Л. ПУСТЫРНИКОВА



В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?

Иногда достаточно просто прочитать чьи-то умные слова, чтобы перевернулось не только представление о мире, но и все свое существование. Так было со мной, когда я познакомилась с творчеством К. Е. Антаровой. Если вы тоже иногда задумываетесь о смысле жизни, прочитайте некоторые выдержки из записок К. Е. Антаровой - поповицы, писательницы, преданной ученицы К. С. Станиславского:

Жизнь — не задача простого человека
стать и покончить стать святым. Но задача —
каждому жителю обитателям задачи каждо-
го человека — прожить свои простоты, буд-
ничные страдания так, чтобы внести в свое и
чужое счастье, покой, добро, мир и радос-
ть. Прожить каждый день труда. Облагородить каж-
дого кто входит к вам.

Иногда мы ищем в трагических мо-
ментах жизни нечто такое, что вы еще живы, что вы мо-
жете бороться, что вы можете принести человеку аг-
регацию, что вы можете...

Не забудь на своем плече долгов и обя-
зательств. Авторские на тебя никто не взва-
ливал

Тем не менее сердце чужбину - в его про-
стом для Оно в том и заключается, чтобы
принять все обстоятельство своего для ад-
министратора, единственно свои и не очис-
тительною мужеством своим.

Старый я пережил, и с собой оставил с
родом из плена моего и условного в
составлении. В себе и на цветках губы и
бровей под ним и на счастливой
Привычки даешь и на счастливой

[illegible]

Страх задерживает не только самого человека, он заставляет повторять много раз в минуту то, что он уже выразил, выходя из

Многие лекарства и солнечные лучи, взаимодействуя друг с другом, образуют в буквальном смысле взрывоопасную смесь. К сожалению, в нашей стране инфогу, поэтому многие любя из загара и лекарств. Не внешнею виде и на здоро врач-дерматолог, кандида

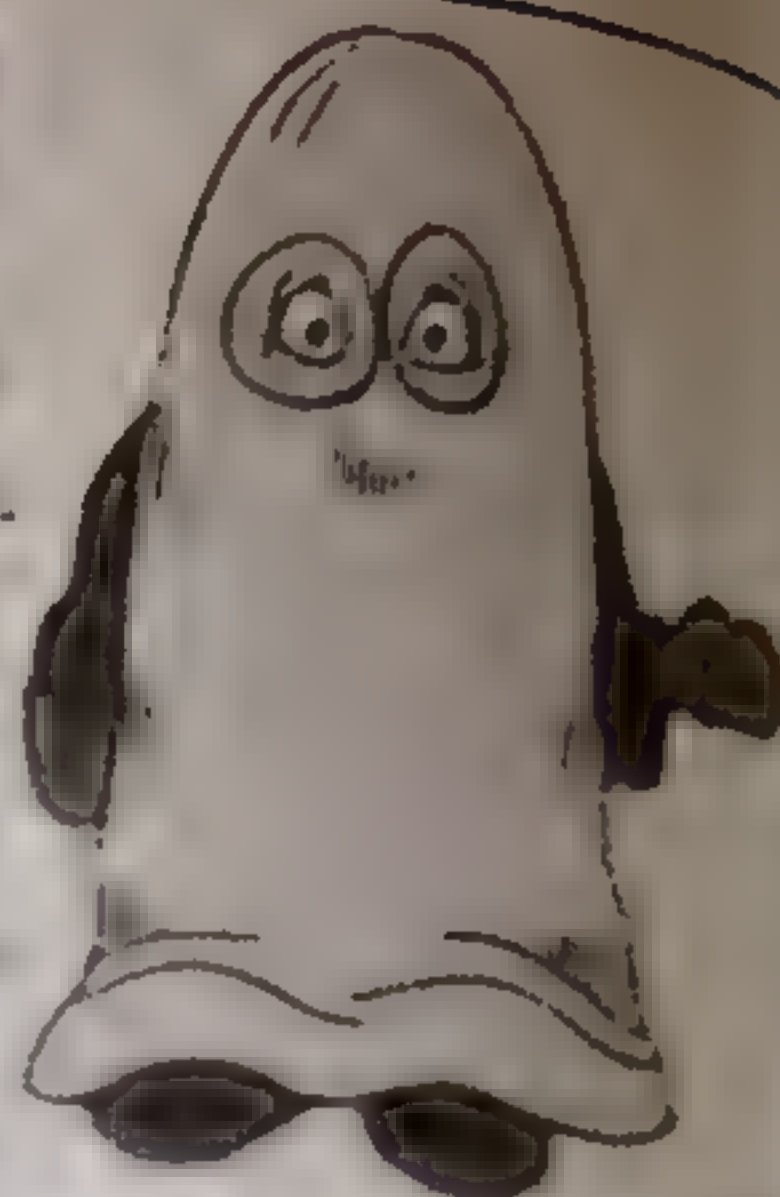
Есть немало медикаментов, которые
применяются для лечения различных заболеваний. Среди
известных препаратов, обладающих седативным
действием, являются азот, калий, кальций, магний
и антидепрессант мелитрамин.

Любопытно, что аналогичным составом лечатся и гады и некоторые компоненты дикой фауны рантов и антибактериальное мыло. Поэтому, не желая мучиться и думать о последствиях купания в солнечных ванн. Если у вас есть возможность добраться до места нанесения этих средств, то лучше всего появляться там регулярно.

Солнечные ожоги и некоторые лекарственные препараты с солнышком может вызвать аллергические реакции. Это так называемая фотосенсибилизация, когда тело покрывается крапивницей, сыпью и т.д. Такая аллергия становится заметной только на несколько дней запаса. Солнечные ожоги могут вызвать гормональные нарушения, например, фениламины, барбитураты.

Фотоаллергическим действием обладают
же и попавший на кожу сок...
это называется "луговой"
страдавшего легко узнать, из него...
ся покраснения в виде листиков...
дям, желающим избежать под...
ственный" отп...

ОПАСНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



...the ... of ...

...
...
...
...
...

Такие соединения могут

...
...
...

1. 在 1950 年 10 月 1 日以前，凡在 1949 年 12 月 31 日以前，
 2. 在 1950 年 10 月 1 日以后，凡在 1949 年 12 月 31 日以后，
 3. 在 1950 年 10 月 1 日以后，凡在 1949 年 12 月 31 日以后，
 4. 在 1950 年 10 月 1 日以后，凡在 1949 年 12 月 31 日以后，
 5. 在 1950 年 10 月 1 日以后，凡在 1949 年 12 月 31 日以后，

[illegible]

Подготовили О. ЯКОВЛЕВА, «ТРУД.7»

ЛЕТНИХ НОЧЕЙ
ДЛЯ СНА
НЕ ХВАТАЕТ

...имеет значение, что ...
...и, чаще других ...
...мучаются ...
...Почему много ...
...и ...

[Faint musical notation]

[illegible]

...и то что
...? Если так, то не
... и ...
... и в результате ...
... из ...
... эти потери

Стандартная подушка (50х80 см) для поддержки плеч, выгибаются шейные позвонки. В результате – головные боли и напряжение. Лучше всего пользоваться ортопедической подушкой, чтобы на ней лежала только голова. Матрац же должен быть жестким – это лучше всего для позвоночника.

А. ВАХОВА

ВЫХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ!

Как выйти замуж? Этот вопрос мучает многих женщин — и молодых, и не очень. На эту тему в газете "Мегаполис-Экспресс" был интересный разговор с профессором, доктором социологических наук ректором Русского гуманитарно-Интернет-университета Леонидом Аверьяновым. С некоторыми его размышлениями мы решили познакомить своих читателей:

Это важная проблема нашего, а может быть, и не только нашего века. Сколько у нас женщин в зрелом возрасте не замужем? 30 миллионов! Это чуть меньше половины всех женщин России. Почему часть из них не могут выйти замуж, а другие испытывают серьезные трудности? Только потому, что не умеют регулировать межличностные отношения при решении этой задачи.

Чем больше вы убеждаете себя, что трудно выйти замуж, чем больше вы себе говорите, что сегодня вообще невозможно выйти замуж, тем больше у вас шансов остаться старой девой. Три-четыре месяца такой аутогенной тренировки, и можете уже ни о чем не мечтать. У вас на лице будет написано, что никогда не выйдете замуж. От вашей фигуры, походки, манеры разговора будет веять старой девой.

Когда я вижу, как молодая девушка, страстно желая выйти замуж, начинает виснуть на шее

своего избранника, то могу со всей определенностью сказать, что у нее ничего не получится.

Не торопитесь приглашать понравившегося вам человека к себе домой, особенно если ему за 35. К этому времени у него свои взгляды на порядок в доме и вкус еды. Обстановка в вашей квартире или сваренный вами обед, как ни парадоксально, могут его отпугнуть, порой навсегда.

Если вам за 30, не бойтесь кому-то показаться "развратной" женщиной. Метод проб и ошибок — далеко не самый плохой метод, а порой и единственно возможный. К тому же поговорка "Не догону, так согреюсь" в равной степени применима к практике и мужчин, и женщин. Только помните: в любви, как и в жизни, никто никому ничего не должен.

Если хотите выйти замуж,

не ждите принца. Смотрите трезво на себя и на окружающий мир. И тогда успех обеспечен.

Смиритесь с отдельными недостатками потенциального жениха. Ведь миритесь же вы с недостатками своих друзей, товарищей по работе и даже своего начальника. Начальника всегда можно найти, мужа — намного труднее. Парадокс заключается в том, что по отношению к своему потенциальному мужу поступают как раз наоборот. Кроме того, не забывайте: у вас тоже есть недостатки.

Наличие у вас детей не имеет никакого принципиального значения для перспектив замужества. Все зависит от ситуации, от вас, от вашего партнера, от количества и качества детей и от удачи. Другой вопрос, что, решаясь на повторное замужество, вы должны просчитать и перспективы вашего потомства, что создает сложности скорее вам, чем вашему жениху.

Одно из основных мест

знакомств — совместная работа. Для многих она является единственным местом, где люди могут познакомиться. И все-таки работа — ненадежный вариант. Нельзя надеяться только на эту возможность. Значит, необходимо расширить круг своих знакомых.

Если вы решите "усовершенствовать" своего кавалера, лучше откажитесь от идеи замужества сразу.

У вас есть образ жениха и будущего мужа? Наверняка есть. Такой же образ дамы сердца имеется и у мужчины. Постарайтесь узнать его, понять и в соответствии с ним вести себя.

Мужчины ничто так не ценят, как подчеркивание их значимости. Повторяйте ему каждый день, что он самый умный и самый талантливый. Через неделю он уже не сможет жить без этой малой толики душевного настроя. Вы наверняка окажетесь единственной, кто подмечает все его успехи и достижения на деловом поприще и искренне им восхищается. В один прекрасный момент ему придет в голову сумасшедшая идея, которую он будет повторять сначала про себя, а затем выскажет вам: "Как хорошо вы меня понимаете, и я не могу жить без вас". Он никогда не узнает, что эту идею внушили ему вы.

Л. ГОРСКАЯ, "М-Э"

ЭТИ ЧУДЕСНЫЕ ОЛИВКИ

Есть сведения, что оливковое масло на 25% снижает возможность возникновения рака груди. Оливки богаты белком и витамином Е, которые оказывают чрезвычайно плодотворное воздействие на наш организм.

ВКУСНЯТИНА: КАРТОФЕЛЬ,

жареный в кляре

Картофель 10 шт., мука 4 ст. ложки, яйцо 1 шт., молоко 3/4 стакана, сыр тертый 1 ст. ложка, жир, соль. Картофель очистить, нарезать соломкой, опустить в кляр (жидкое тесто) и перемешать. Картофель переложить во фритюр и жарить до готовности.

Для приготовления кляра просеять муку, смешать с яйцом и тертым сыром, развести молоком, чтобы получилось жидкое тесто.

ШПИГОВАННЫЙ САЛОМ

Картофель 8 шт., шпик 120 г, маргарин 4 ст. ложки, зелень, соль. Клубни картофеля выбрать правильной формы среднего размера. Очистить, промыть. Ножом в картофеле сделать глубокое отверстие, в него вставить брусочки шпика и обжарить на сковороде. Картофель посолить после образования румяной корочки. Обжаренные клубни довести до готовности в духовке и подать на блюде, посыпав измельченной зеленью.

Запеченный с яйцом и помидорами

Картофель 8 шт., яйцо 6 шт., помидоры 5-6 шт., маргарин сливочный 1 ст. ложка, лук репчатый или зеленый, соль. Картофель очистить, промыть, нарезать ломтиками и обжарить. Помидоры тоже нарезать ломтиками и обжарить на сковороде. Зеленый или репчатый лук нашинковать и пассеровать. На сковороду, смазанную жиром, уложить по краям картофель, а в середину положить жареные помидоры, посыпать все пассерованным луком, залить взбитыми яйцами и запечь перед подачей. Подать на сковороде, посыпав измельченной зеленью.

Картофельные пантушки

Картофель 10-12 шт., мука 4-5 ст. ложек, яйцо 1 шт., масло топленое или растительное 2 ст. ложки, сметана, соль. Картофель отварить "в мундире", охладить и очистить. Пропустить через мясорубку, затем добавить соль, яйцо, муку и вымесить до получения однородной массы. Подготовленную массу раскатать до толщины 2 см. Полученный слой теста нарезать ромбиками и обжарить. Готовые пантушки полить маслом или сметаной.

"Место эксперимента — кухня"

СДЕЛАЙ СЕБЕ КРАСОТУ

В нашем роду много долгожителей, причем все до глубокой старости великолепно выглядели. Особенно женщины. И никто из нашей родни никогда не пользовался покупной косметикой, только своя, собственноручно сделанная. Если хотите продлить красоту, не ленитесь. Вот несколько рекомендаций и рецептов.

● **Время для сухой кожи:** 50 г сливочного масла или маргарина, 2-3 чайные ложки растительного масла растопить на водяной бане. В смесь добавить 2 желтка и растереть. Все время помешивая, влить туда раствор из меда (2 чайные ложки) и глицерина (1 чайная ложка) в настое ромашки (полстакана), а затем 30 мл камфорного спирта и продолжать помешивать до полного охлаждения. Для приготовления настоя ромашки столовую ложку (с верхом) сухих соцветий залить полстаканом крутого кипятка, накрыть и оставить на 1 час. Затем жидкость отцедить, выжав в нее осадок. Полученный крем поместить в стеклянную баночку с притертой пробкой, хранить в прохладном месте. Крем используют для маски, которую наносят на 20 минут.

Эта маска уменьшает количество морщин и делает лицо

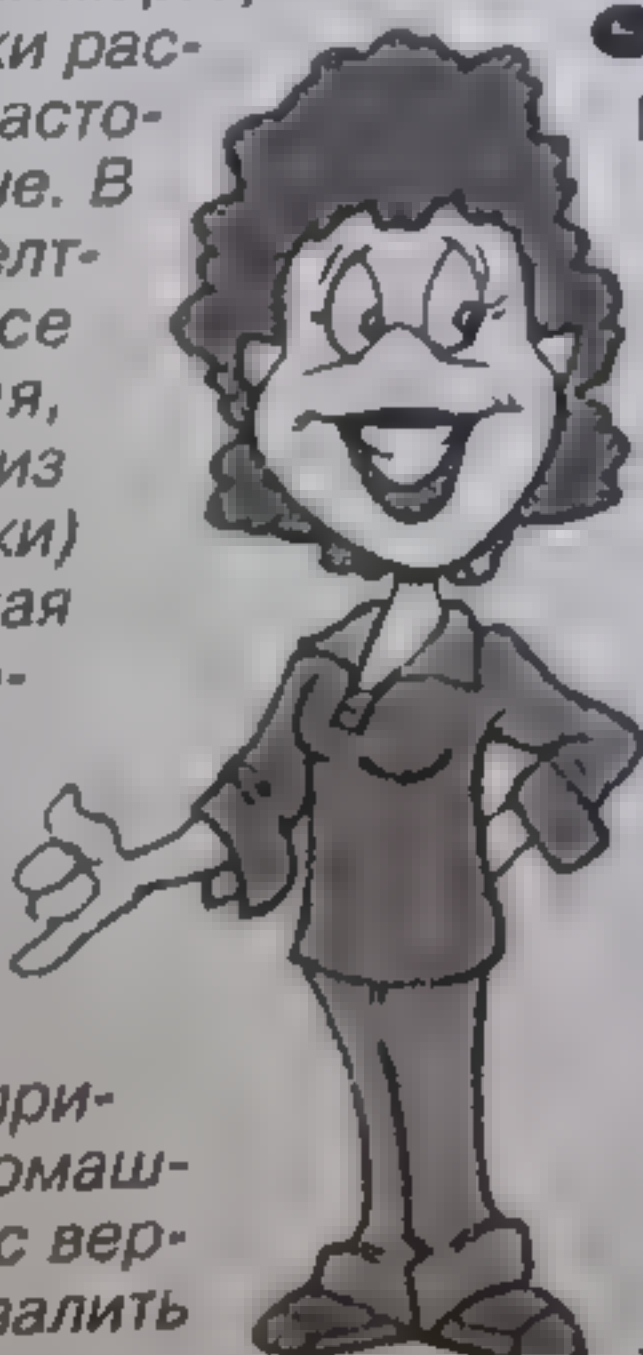
нежным, как в молодости.

● **Если утром вы посмотрели в зеркало и увидели отеки веки, не расстраивайтесь.** Возьмите столовую ложку соцветий ромашки, залейте кипятком, пусть настоится минут 15-20. Марлю, сложенную в 5-6 слоев, или вату смочите в процеженном настое и наложите на веки. Потом снова смочите и снова наложите. Прodelать так нужно несколько раз и через полчаса от ваших отеков следа не останется.

● **Чтобы быстро освежить вялую кожу, следует помассировать лицо и шею ломтиком свежего яблока.**

● **После умывания полезно споласкивать кожу любого типа водой, в которую добавлен яблочный уксус (1 ч. л. на 0,5 л воды).**

А. ФИОКТИСТОВА,
г. Пермь



В ЧЕМ ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ?

Вы должны знать все о своем ребенке, но это вовсе не значит, что надо преследовать его постоянными и надоедливыми расспросами и назойливым шпионством. С самого начала надо так построить отношения, чтобы дети сами вам рассказывали о своих делах, чтобы им хотелось это делать, чтобы они были заинтересованы в вашем знании.

Иногда вы должны пригласить к себе товарищей своего ребенка, угостить их чем-нибудь, иногда вы должны сами побывать в их семье.

Вы не должны неожиданно узнавать о разных неприятностях в жизни сына или дочери, вам следует их предугадывать и предупреждать. Для этого не требуется много времени, для этого нужно только внимание к детям и к их жизни. Дети очень уважают родителей за это. Авторитет знания необходимо приведет и к авторитету помощи. В жизни ребенка бывает много случаев, когда он не знает, как нужно поступить, когда он нуждается в совете и поддержке. Может быть, малыш не попросит вас ни о чем, потому что не умеет этого сделать, вы сами должны прийти с помощью. Но не навязчиво. В некоторых случаях совершенно необходимо предоставить ребенку самому выбраться из затруднения, нужно, чтобы он привыкал преодолевать препятствия и разрешать сложные вопросы. Но нужно всегда видеть, как ребенок совершает эту операцию, нельзя допускать, чтобы он запутался и пришел в отчаяние. Иногда даже нужно, чтобы ребенок ви-

дел вашу настороженность, внимание и доверие к его силам.

Он будет чувствовать ваше присутствие рядом с ним, вашу разумную заботу о нем, вашу страховку, но в то же время он будет знать, что вы кое-что от него требуете, что вы и не собираетесь все делать за него, снять с него ответственность.

Именно линия ответственности является следующей важной линией родительского авторитета. Ни в коем случае ребенок не должен думать, что ваше руководство семьей и им самим есть ваше удовольствие или развлечение. Он должен знать, что вы отвечаете не только за себя, но и за него перед обществом. Даже в самом малом возрасте он должен чувствовать, что его родители не живут вместе с ним на необитаемом острове.

Вы должны знать, с кем ваш ребенок дружит, с кем играет и во что, что читает, как воспринимает прочитанное, какие у него затруднения, как он ведет себя.

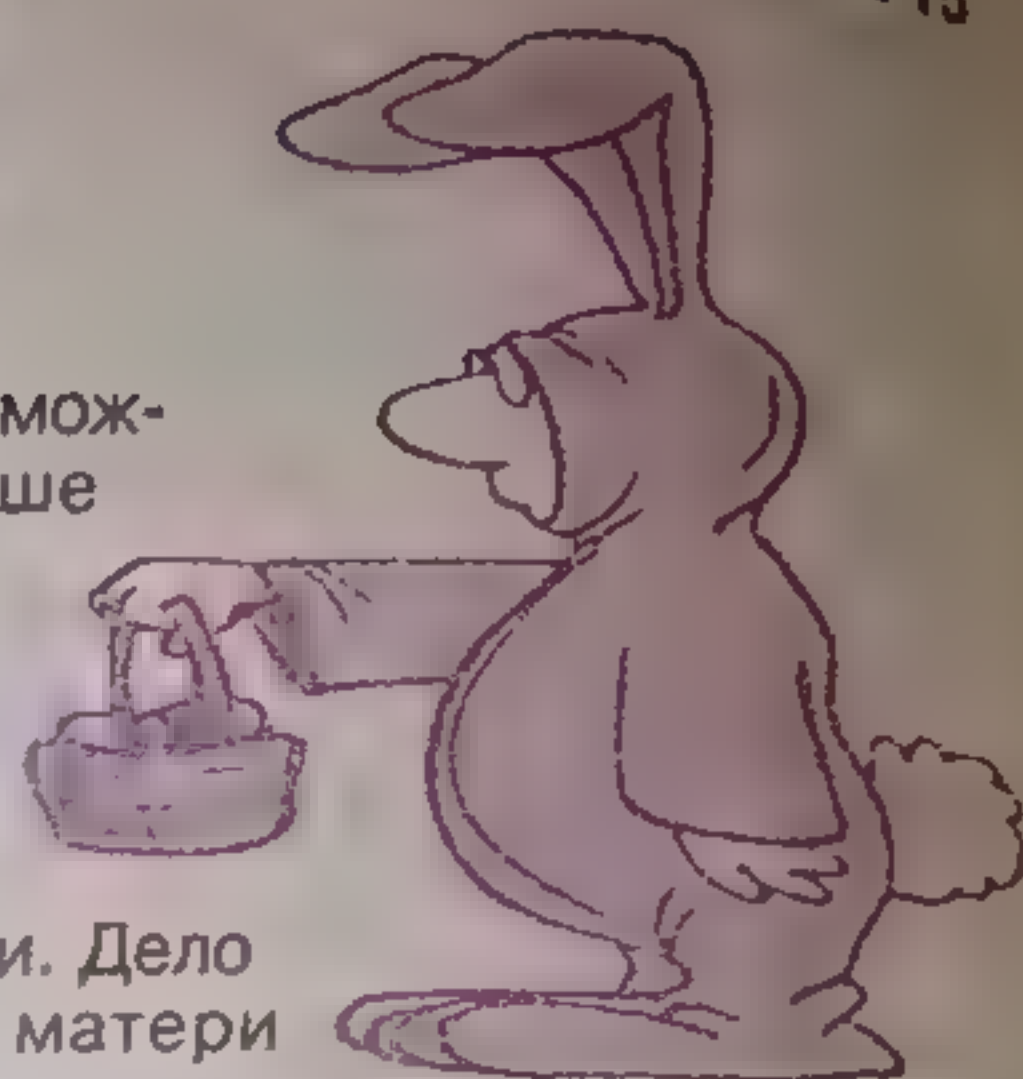
Когда он учится, вам должно быть известно, как он относится к школе и к учителям, как ведет себя в классе.

Но самым главным основанием родительского авторитета является жизнь роди-

телей. Как можно раньше дети должны узнать, чем живут, с кем рядом стоят их родители. Дело отца или матери должно выступать перед ребенком как серьезное, заслуживающее уважения. Дети должны видеть и заслуги других людей, и обязательно заслуги ближайших товарищей отца и матери. Если вам удастся воспитать своего сына так, что он будет гордиться целым заводом, на котором отец работает, если его будут радовать успехи этого завода, — значит, вы воспитали его правильно.

События международной жизни, достижения литературы — все должно отражаться в мыслях отца, в его чувствах, в его стремлениях. Только такие родители, живущие полной жизнью, — граждане нашей страны, будут иметь у детей настоящий авторитет. При этом не думайте, пожалуйста, что такой жизнью вы должны жить "нарочно", чтобы дети видели, чтобы поразить их вашими качествами. Это — порочная установка. Вы должны искренне, на самом деле жить такой жизнью. Будьте покойны, они сами все увидят, что нужно.

"Книга полезных советов"



МИФ О ВРЕДЕ ОНАНИЗМА

Подростковая и юношеская мастурбация самая массовая; по данным разных исследователей, ей отдают дань 70-90% мужчин. Обычно онанизмом начинают заниматься мальчики в возрасте 13-14 лет, и этот период продолжается у них в течение 4-5 лет, т.е. до начала половой жизни.

Среди мифов, окружающих половую жизнь, миф о вреде онанизма является, пожалуй, самым распространенным. Среди подростков, а именно их эта тема особенно волнует, ходят самые невероятные слухи о том, что от онанизма "усыхает спинной мозг", "сходят с ума", "атрофируется половой член и яички", "исчезает половая сила", "слабеет память" и т.д. Правда, в последние годы, благодаря пропаганде медицинских знаний, юноши больше тяготеют к "аморальности" этой привычке, усматривая в

Есть такая проблема, что стыдно в открытую обратиться. Мой 14-летний сынок (инвалид детства) стал "баловаться" половым органом. Я его стыдила и всякие примеры приводила, и говорила, что это неправильно. В общем, он стал как бы прятаться от меня. Уйдет мыться в ванну — надолго, в туалет — надолго. Любит оставаться один. Всегда один, хотя с ним хотят дружить и мальчики, и девочки, а он как зверек, говорит: "Мне никто не нужен".

Я не знаю, что делать и куда обратиться. Может, вы затронете эту тему в газете?

ней проявление слабой воли и порочных задатков.

В прошлом веке представления о греховности онанизма получили "теоретическое" обоснование в так называемой доктрине Эффертца, который на основании имевшихся анатомических исследований количества яйцеклеток в яичнике женщины пришел к ошибочному выводу, что человеку на жизнь отпущено 5 400 половых актов.

Если человек рано начинает половую жизнь, занимается онанизмом, проводит частые половые акты, то, по Эффертцу, он растрчивает запас "половой силы" и в сравнительно молодом возрасте остается ни с чем. И наоборот, если человек экономит "половую силу", постоянно сдерживает себя, то он всякий раз оказывается на высоте и может сохранить половую способность до глубокой старости.

Если бы Эффертц мог знать, сколько личных драм оказалось невольно связано с его доктриной! Отголоски этого учения можно встретить и сейчас в некоторых популярных брошюрах. Гигиенические рекоменда-

ции избегать факторов, способствующих половому возбуждению подростков, вполне обоснованы, но преувеличивать эти опасности не следует. Как пишет А. М. Святош, "умеренная мастурбация в юношеском возрасте обычно носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной".

Что представляет опасность? Мастурбация может закрепить в сознании подростка, юноши представление о сексе как о чем-то механическом, лишеном душевного начала. Доступность же этого способа половой разрядки может стать преградой к вступлению в сексуальные отношения с женщинами. Мастурбация обычно сопровождается яркими эротическими образами и фантазиями, в которых подросток может выбирать себе любых партнеров и любые ситуации. Закрепление в памяти этих ярких фантазий может создать у подростка нереалистичный эталон, по сравнению с которым его реальный сексуальный опыт, на первых порах почти всегда со-

пряженный с известными трудностями, может показаться разочаровывающим.

Представления о порочности и опасности мастурбации глубоко сидят в сознании подростка, поэтому мастурбация оставляет у многих подростков чувство вины и страха перед последствиями. Пытаясь бороться с "дурной привычкой" (самое мягкое выражение, употребляемое взрослыми), подросток обычно, как миллионы людей до него (но он-то этого не знает), терпит поражение. Это вызывает у него сомнение в ценности собственной личности, особенно волевых качеств, снижает самоуважение, побуждает воспринимать трудности и неудачи в учебе и общении как следствия своего "порока". Это не только доставляет неприятные переживания, но иногда способствует развитию невротических реакций.

www.MedLinks.Ru

В редакции: Если стремление вашего сына к одиночеству и нежелание общаться с друзьями возникло с того момента, как мальчик стал заниматься мастурбацией, и ко всему прочему вы замечаете какие-то отклонения в психическом состоянии ребенка, обратитесь к психоневрологу. В детских поликлиниках есть такой врач. Если ничего необычного нет, попросите его валерианой и прекратите стыдить и "воспитывать". Вы только усугубляете ситуацию. Попробуйте просить парнишку помочь вам, давайте ему побольше физической нагрузки, и его половая активность снизится.



Очень мое пис... Мы и лекарств... ют себя. которые могают... лает тра... мне вста... лишнего... ставов, с... бельника... аза. Кто з...

Здоровье

ПОМ... Этим... даче пора... нтем, п... могла на... ганарици... ней паль... уже был в... покойся... Она п... казал сгу... галец. За... окисшее... Больноч... е появил... ваша выт... мази. Я е... ресс. А снох... локот и т... ского и яз...

КОТ...

Знаю п... "песка" в г... ния. Взять... а не иску... одну чайну... ложке кип... вать в глаз... но не пуга... тельно по... себе. А. Волод...

Если хочешь быть здоров

МНЕ ПОМОГЛО ОТ ВОСПАЛЕНИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Очень прошу напечатать мое письмо в вашей газете.

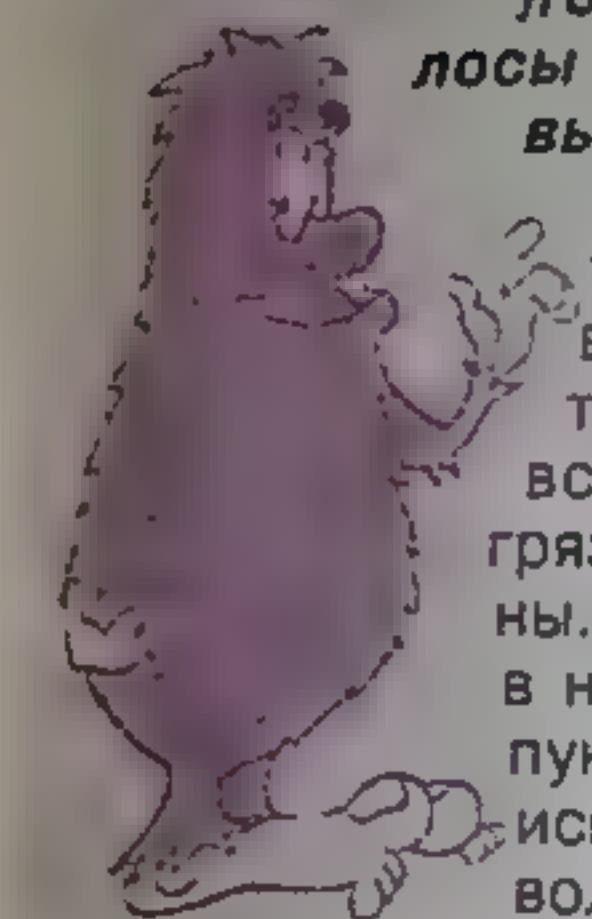
Мы ищем дорогие, редкие лекарства, но траты не оправдывают себя. В то же время есть лекарства, которые делают своими руками, и они помогают. Я имею в виду мазь, которую делает травница из Балакова. Она помогла мне встать на ноги при воспалении седалищного нерва и хорошо снимает боль суставов, особенно в комплексе с травой сабельника. А также очищает кожу и облегчает лечение псориаза.

Кто заинтересуется, телефон в Балаково (8453) 44-64-20.
Ф. СУХОВ, Лысье горы



Волосеем?

Что надо сделать, чтобы волосы перестали "ломаться" и выпадать?



Надо взять яичный желток, взбить его, нанести на волосы на 10-15 минут, затем голову помассировать и все смыть. В результате и грязь смыта, и волосы вылечены. Мы с дочерью только раз в неделю используем шампунь, а все остальное время используем яичный желток. И волосы моих милых девочек здоровые и красивые.

Е. СМЕРНОВА, г. Екатеринбург

ПОМОГЛА ПРОСТОКВАША

Этим летом во время огородных работ на даче поранила палец. И образовался нарыв под ногтем, появилась сильная стреляющая боль. Не могла найти себе места. Я поняла, что у меня панариций – гнойное воспаление глубоких тканей пальца. Надо было обратиться к врачу, но уже был вечер. Тогда моя сноха сказала: "Не беспокойся. Поможет молоко!"

Она принесла холщовую ткань, на которой лежал сгусток простокваши, и покрыла ею мой палец. Забинтовала и велела надеяться, что скисшее молоко вытянет всю боль. И, правда. Боль ночью стихла. А утром увидела, что на пальце появилась маленькая чистая ранка: простокваша вытянула нарыв и очистила лучше всякой мази. Я еще два раза накладывала такой компресс.

А сноха рассказала, что простоквашей, молоком и творогом лечат нарывы, воспаления, ожоги и язвы.

В. КАМОВА, г. Красноярск

КОГДА "ПЕСОК" В ГЛАЗАХ



Знаю простой рецепт лечения "песка" в глазах и ухудшения зрения. Взять мед (только настоящий, а не искусственный), растворить одну чайную ложку его в столовой ложке кипяченой воды и закапывать в глаза. Сначала будет жечь, но не пугайтесь, лечение обязательно поможет. Пробовал на себе.

А. ВОЛОДИЛИН, г. Ставрополь

ЭТО РЕКЛАМНЫЙ ТРЮК

Сейчас по телевизору рекламируют растительное масло, в котором нет холестерина, но его не всегда найдешь в нашем поселковом магазине. Мой муж гипертоник, и наличие или отсутствие холестерина в продуктах для него очень важно. Есть ли еще какое-нибудь растительное масло без холестерина?

В. КОТОВА, Пугачевский район

Растительное масло, главным достоинством которого, судя по рекламному ролику, является отсутствие в нем холестерина, не более чем рекламный трюк. На самом деле любое растительное масло, как и любые продукты, произведенные из злаков, овощей или фруктов, не содержат холестерина. Поскольку это вещество можно обнаружить только в продуктах животного происхождения: сливочном масле, мясе, яйцах, сале и т. д. Гораздо важнее при выборе растительного масла для человека, следящего за своим здоровьем, обращать внимание на качество его очистки, свежесть и условия хранения.

Масло нерафинированное портится уже через четыре месяца хранения, а на свету еще быстрее. Поэтому лучше предпочесть масло рафинированное. Срок его годности – год.

А. СМАЛЬКОВА

КАЛГАН ВЫЛЕЧИЛ РАК

На восьмом десятке лет жизни мне поставили диагноз – рак мочевого пузыря. Медикаменты не помогали. Посоветовали лечиться корневищем калгана. Знакомый пастух в августе нарыл корень калгана, которые сутки я отмачивала в воде, затем очистила и нарезала мелкими кусочками, а потом настаивала на водке (можно самогоне) неделю. Потом пила по 1 ч. ложке утром натощак две недели, потом перерыв одну неделю и опять повторяла. Пила настойку полтора года, проверилась в областной больнице, сказали, что опухоль уменьшилась, нужно продолжать пить настойку. Что и сделала. Потом опять обследовалась в больнице, сказали: рак исчез.

А. ХМЕЛЕВА, Н. Новгород

ВОПРОС "НА ЗАСЫПКУ"

1. В аптеках на этикетках травы написано "Корневища лапчатки", в других аптеках "Корневища лапчатки (калган)". Это одно и то же растение или нет?

2. Много пишут о целебных действиях расторопши. Мне одна женщина сказала, что расторопшей называют татарник. Так ли это?

На первый вопрос можно ответить "да". Калган – это народное название официальной лапчатки. Так что корневища идентичны.

На второй вопрос – ответ "нет". Расторопшу (народное название "остро-пестро") с татарником часто путают, так как они примерно одного роста, имеют колючие листья и похожие цветы. Однако это разные растения, и, прежде всего, они различаются по лечебному воздействию.

Расторопша применяется в качестве гепатозащитного средства, т. е. при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, а также селезенки.

Татарник же (иногда его называют чертополохом, хотя это тоже не совсем одно и то же) используют при болезнях сердца, как бактерицидное, кровоостанавливающее средство, а также для лечения злокачественных опухолей. В некоторых странах его применяют при ревматизме и заболеваниях мочевого пузыря.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

Лимфоденит шеи

3 столовые ложки травы маргаритки с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка, утром процедить. 2 стакана выпить в течение дня. Один стакан в виде теплого компресса положить вокруг шеи.

А. АКСЕНОВ, "Энциклопедия знахаря"

Как нужно молиться?

Завидую людям, которые знают, как нужно жить по-православному. Мои родители всегда были атеистами и не научили меня молитвам. Может, научит любимая газета? Я бы хотела знать слова, которые следует произносить перед трапезой и после нее.

В. ХОТЬКОВА, г. Саратов

Эту информацию мы нашли в книге Александра Аксенова "Энциклопедия знахаря". Читайте, говорите, заучивайте.

ПЕРЕД ОБЕДОМ И УЖИНОМ

Нужно читать или молитву "Отче наш", или:

Очи всех на Тя, Господи, уповают и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволение.

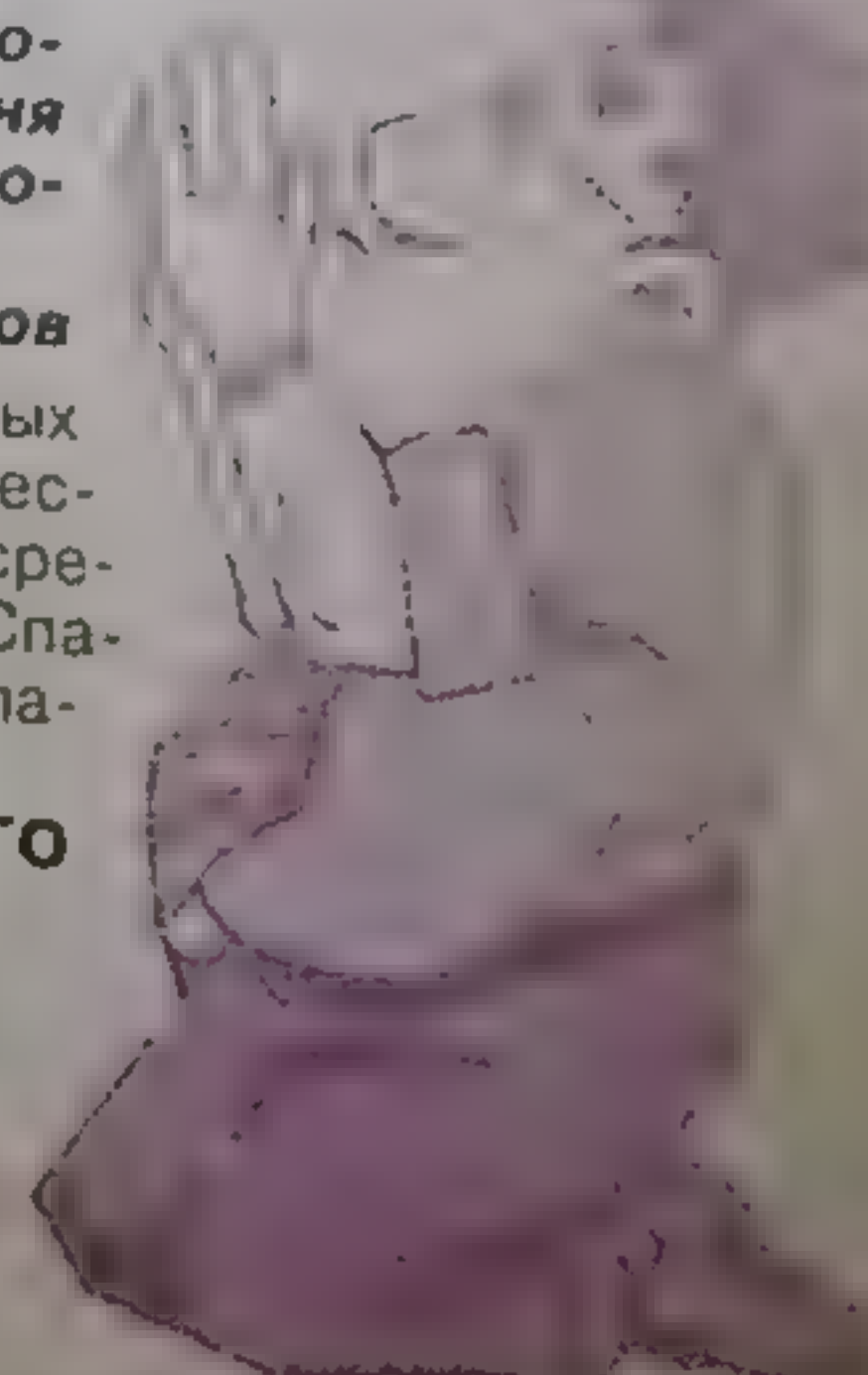
ПОСЛЕ ОБЕДА И УЖИНА

Благодарим Тя, Христе Боже

наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ: не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир давай им, приди к нам и спаси нас.

ПО ОКОНЧАНИИ ВСЯКОГО ДЕЛА

Слава Тебе, Господи, или: Исполнение всех благих Ты еси, Христе мой, исполни радости и веселия душу мою и спаси мя, яко един многомилостив.



АРТРИТ

Окончание. Начало в № 15.

* Смешать в равных частях траву багульника, траву донника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

* Залить 50 г коры черемухи 1 стаканом водки. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные суставы 2 раза в день.

* Молодые побеги и листья (не ягоды!) клюквы залить спиртом в соотношении 1:1. Настаивать в теплом месте в течение 24 часов, затем процедить. На 1 стакан теплой воды 1 ст. ложку настойки. Принимать 2 раза в день.

* Залить 2 ч. ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня глотками.

* Залить 1 ч. ложку сухих кукурузных рылец 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить как чай 3 раза в день. По желанию можно добавить мед. Принимая этот безвредный препарат, не следует применять другие способы лечения.

* Залить 1 ст. ложку всего растения земляники лесной 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, процедить. Пить как чай.

* Залить 4 ст. ложки сухих, мелко измельченных корней пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

* Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15-20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

* Залить 3-4 г сухих почек или 6-8 г сухих листьев (10-15 г свежих) березы белой 0,5 л воды, кипятить 15-20 минут. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

* Залить 10 г почек сосны 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

* Залить 15 г корней шиповника собачьего 1 стаканом воды, кипятить 20 минут, через 1 час процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

* Смешать 6 частей травы фиалки трехцветной, 5 частей корней лопуха, по 4 части корней пырея, травы череды и травы вероники. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 3 стакана в день.

* Смешать в равных частях цветки бузины, лист крапивы, корень петрушки и корень вербы. Залить 1 ст. ложку измельченного сырья 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 минут на слабом огне, охладить при комнатной температуре и процедить. Пить по 2 стакана в день.

* Смешать в равных частях цветки бузины, цветки липы, траву золотарника и траву зверобоя. За-

лить 1 ст. ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

* Взять по 3 части цветков липы сердцевидной и цветков бузины черной, 1 часть плодов каштана конского. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 15-20 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Применяется при артрите, подагре.

* Смешать в равных частях цветки бузины черной, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы. 1 ст. ложку измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день.

* Взять в равных частях корни стальника пахенного, корни мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной. 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут, варить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

* Взять по 1 части цветков календулы лекарственной, плодов можжевельника обыкновенного, коры крушины ломкой, по 2 части цветков бузины черной и листа крапивы двудомной, по 4 части травы хвоща полевого, коры ивы пурпурной и листа березы бородавчатой. 3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, варить 5-10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа.

* Взять в равных частях лист копытня европейского, цветки арники горной, цветки боярышника колючего, цветки и лист фиалки трехцветной, кору крушины ломкой, траву хвоща полевого, траву и корни чистотела большого. 1 ст. ложку смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

* Взять в равных частях лист березы белой, лист крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной, корень петрушки огородной. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25-0,5 стакана 3-4 раза в день в теплом виде при подагре, ревматоидных артритах.

* Взять в равных частях лист толокнянки обыкновенной, траву хвоща полевого, траву горца птичьего, почки березы бородавчатой, кукурузные рыльца, цветки василька синего, стручки фасоли обыкновенной. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25-0,5 стакана 4-5 раз в день через 30-45 минут после еды. Применяется при подагре, ревматоидных артритах.

* Взять по 1 части травы вереска обыкновенного, листа ежевики сизой, по 4 части листа мать-и-мачехи и листа березы бородавчатой. 1 ст. ложку смеси варить 10-15 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день. Применяется при подагре, артритах.

* Взять в равных частях лист березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной. 1 ст. ложку сбора за-

варить 7-10 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1-2 стакана утром при подагре, артритах.

* Взять в равных частях корни стальника пахенного, корни мыльнянки лекарственной, траву паслена сладко-горького, кору ивы белой. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды при ревматоидных артритах.

* Взять по 4 части листа брусники и травы череды трехраздельной, по 3 части побегов багульника болотного, травы донника лекарственного, корневищ пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, по 2 части травы зверобоя продырявленного, семени льна посевного, листа крапивы двудомной, листа мяты перечной, корневищ и побегов спаржи лекарственной, 1 часть травы петрушки огородной. 2-3 ст. ложки сбора заварить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза). Применяется при метаболических артритах (подагрический артрит и хондрокальциноз). Курс лечения не менее 2 лет.

* Смешать и тщательно измельчить по 10 г травы донника, травы хмеля и травы зверобоя. Добавить 50 г вазелина и тщательно растереть. Мазь втирать в больные суставы.

* Смешать шишки хмеля и вазелин в соотношении 1:4. Натирать больные суставы.

* Смешать 800 г свежего несоленого масла с 400 г березовых почек и уложить слоями в глиняный сосуд, закрыть и поставить в теплое место на 24 часа (если использовались сухие почки — на 48 часов). Затем полученную массу пропустить через густое сито и добавить 1 щепотку порошковой камфары (не более 7 г). Мазь перемешать и убрать в холодное место. Больные места натирать мазью на ночь.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

* Свежесрубленные ветки ели залить кипятком, настоять. В остывший до 37-38°C настой погрузить ноги или руки на 30 минут. Затем тепло укутать их и лечь в постель на 1 час. Лечение повторить через 2 дня. При ревматическом полиартрите курс лечения — 5-7 ванн.

* Залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну с

водой (температура 32-34°C). Принимать ванны через день по 15-20 минут. Применяются при остеохондрозах и полиартритах различной этиологии.

* Взять траву мяты, собранную во время цветения и высушенную в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Мятую залить водой в ведре в соотношении 1:3, кипятить 15 минут. Полученный отвар настаивать в течение 30 минут и вылить в ванну с горячей водой. Больной должен находиться в ванне до тех пор, пока тело не распарится. После ванны необходимо растереть больные суставы сухим полотенцем, надеть чистую шерстяную одежду, носки и лечь в постель под теплое одеяло. Применять при лечении позвоночника и суставов.

ВНИМАНИЕ! Процедура противопоказана людям с заболеваниями сердца, сосудов, нарушениями психики.

* Положить 1 кг свежих березовых листьев (сухих — 0,5 кг) в хлопчатобумажный мешок и кипятить в 9 л воды в течение 30 минут. Затем эту воду вместе с мешком поместить в горячую ванну. Принимать по 1 ванне на ночь в течение 30 дней.

* Залить 1 кг сенной трухи (сено для ванны непригодно, используется только труха) 1 ведром воды, кипятить 30 минут. Настаивать 30-40 минут, процедить через марлю. Вылить отвар в приготовленную ванну с горячей водой. Принимают ванну до сильного распаривания тела. После ванны растереться сухим полотенцем, укутаться и лечь в постель. Отвары и настои сенной трухи можно использовать при болях в пояснице, шее, суставах. Такие ванны являются сильнодействующим лечебным средством при заболеваниях суставов и позвоночника.

ВНИМАНИЕ! Людям с больным сердцем, психическими заболеваниями ванна с сенной трухой противопоказана.

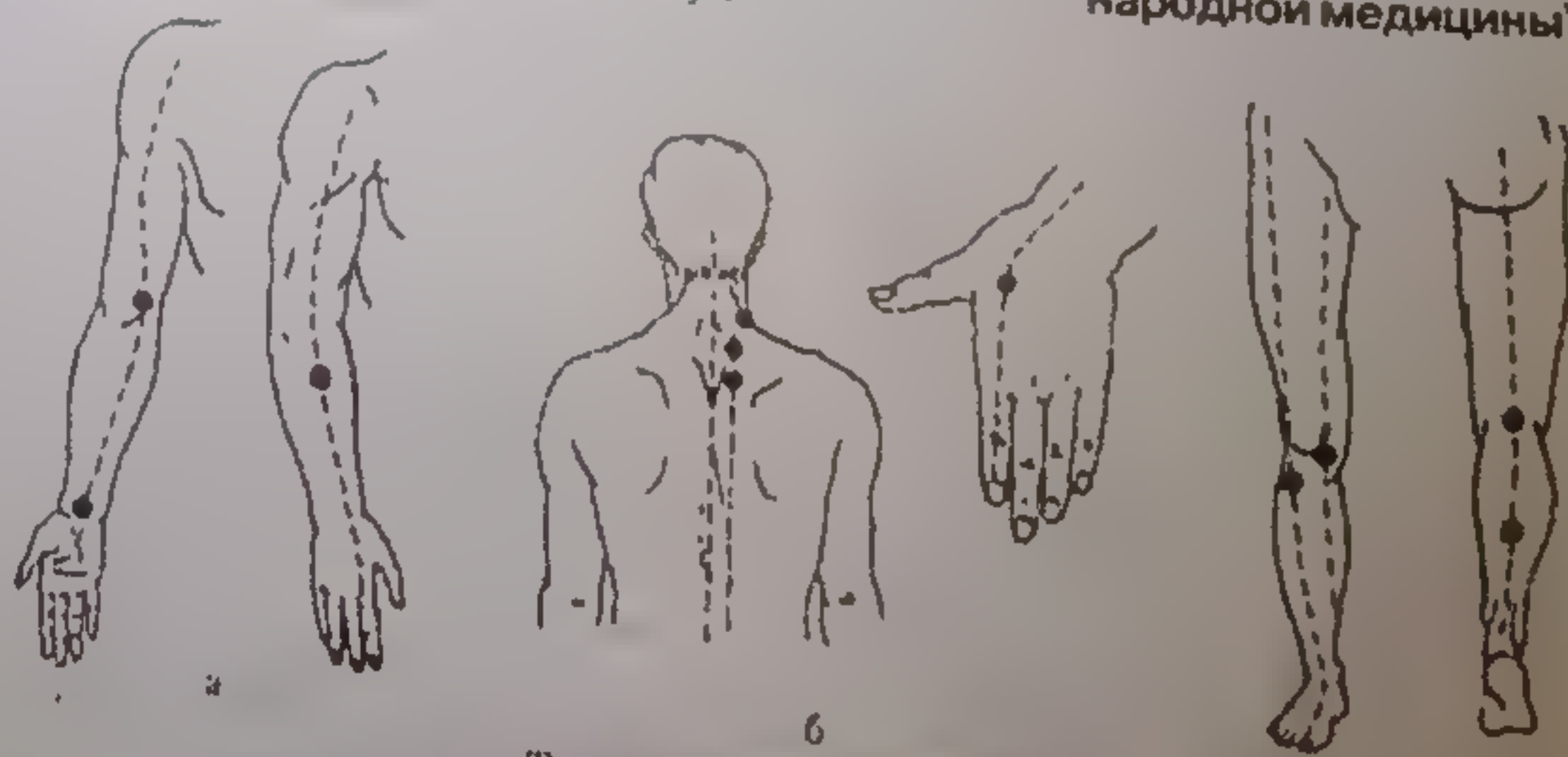
* Смешать корни лопуха, траву вереска, траву крапивы, траву багульника, траву татарника и лист брусники. Смесь заварить кипятком, настоять, процедить и добавить в ванну. Дозировка трав произвольная.

* Залить 200 г ягод можжевельника 1 л воды, настоять, процедить. Применять для ванн.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

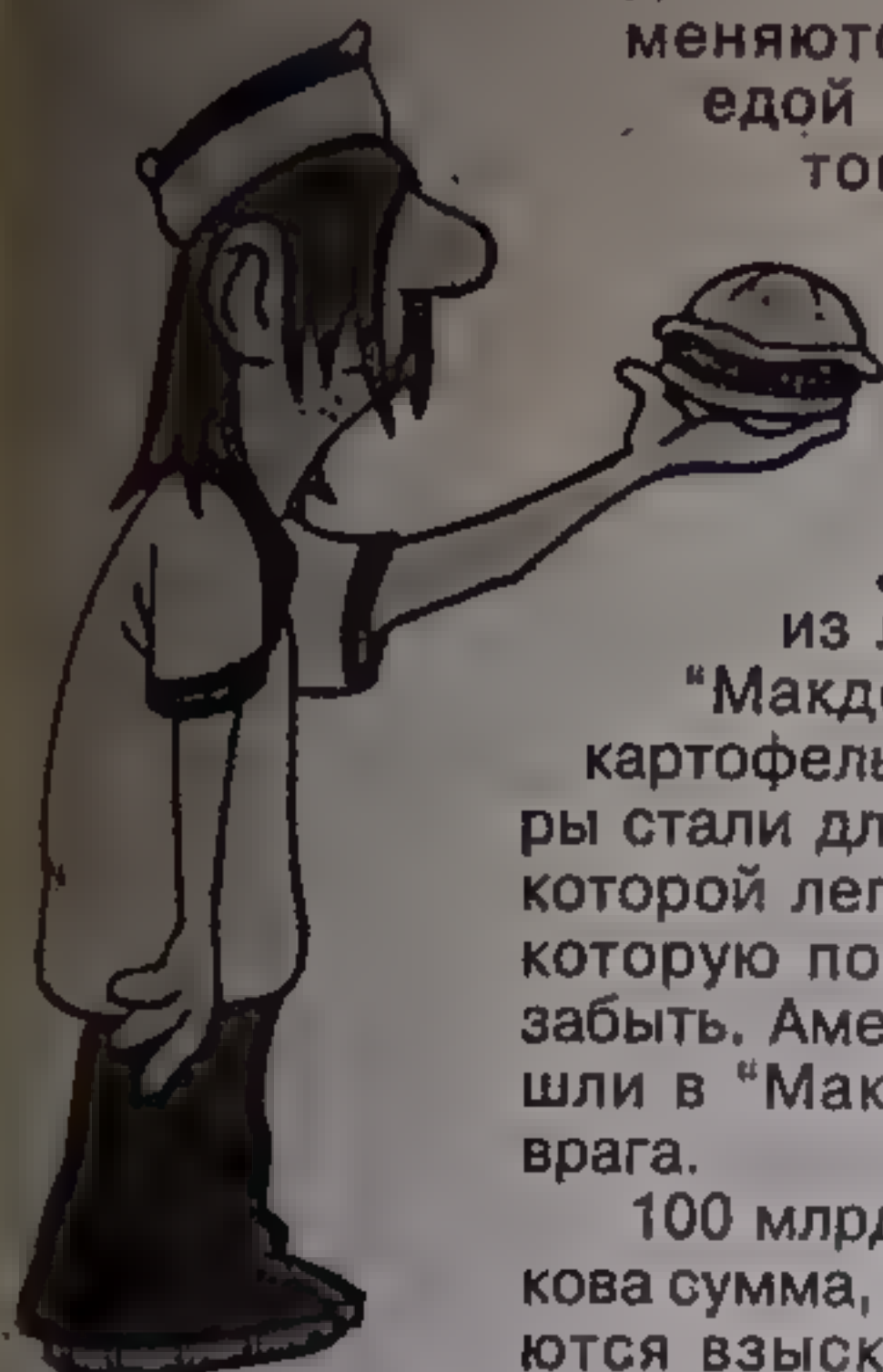
При болях в суставах следует выполнять точечный массаж. При острой форме заболевания делать легкий круговой массаж, при хронической форме — проводить сильные надавливания на точки. Продолжительность — до наступления улучшения состояния.

"Полная энциклопедия народной медицины"



Точечный массаж при болях в области локтевого (а), плечевого (б) и коленного (а) суставов

ПОДСЕВШИЕ НА "МАК"



Астоятельные обеды с супом, горячим блюдом и салатом все чаще заменяются россиянами едой быстрого приготовления. Фаст-фуды, уличные закусочные захватывают все больше и больше городов России. Один из лидеров здесь – "Макдоналдс". Соусы, картофель фри и гамбургеры стали для многих едой, к которой легко привыкнуть и которую почти невозможно забыть. Американцы уже нашли в "Макдоналдсе" себе врага.

100 млрд. долларов – такова сумма, которую собираются взыскать с компании "Макдоналдс" граждане США, страдающие избыточным весом. Они обвиняют эту компанию в том, что гамбургеры, чизбургеры и другая еда, которую продают в "Макдоналдсе", вызывает привыкание, а впоследствии приводит к ожирению.

Практически весь фаст-фуд наносит "удар по печени", поскольку содержит консерванты, вкусовые добавки, которые нейтрализует именно этот орган. Быстрое питание богато углеводами, но скупо на полезные микроэлементы, клетчатку, витамины и на полноценный белок, из которого организм строит новые клетки. В результате через два месяца такого питания вы можете заработать гастрит, язву желудка, анемию и ожирение.

"АиФ"

Смех на палочке?

Когда я ем мороженое, у меня всегда улучшается настроение. Можно ли это объяснить с точки зрения химических процессов, которые происходят в организме?

П. ВАХРУШЕВ, г. Кирово-Чепецк.

Не так давно ученые установили, что ингредиенты, из которых состоит мороженое, влияют на содержание в организме серотонина. Именно этот гормон отвечает за регуляцию настроения и памяти, прекрасно нейтрализует воздействие стрессов. Может быть, и поэтому у мороженого так много поклонников? Кстати, больше всех холодное лакомство любят американцы – они съедают его 15 кг в год на душу населения. На каждого россиянина приходится всего лишь 2 кг. Однако, если в других странах его едят преимущественно в жаркое время года, то у нас – и в трескучие морозы.



И. СМОЛЕНЦЕВА, врач-диетолог, "Труд-7"

Про кефир и язву

Я долго с язвой мучилась, около 7 лет она у меня постоянно болела. Уж, бывало, не знаешь, чего и поест.

А тут я вычитала, что может помочь морской рис. Еще его называют кефирным грибом или японским грибом. В общем, это такой гриб, который внешне напоминает крупными рисинки, его кладут в молоко, а через сутки получается что-то вроде кефира. Процеживаешь и пьешь, а рисинками заправляешь новую порцию молока. Я его взяла у своей знакомой. Он очень быстро размножается и лишнее приходится выбрасывать.

И что главное-то, рецепт уж больно простой: 1 ст. ложка растительного масла на стакан свежего грибкового кефира перед сном. Я стала пить каждый день. Втянулась, через полгода вспомнила: что-то язва меня забыла. Думаю, может, от того, что кушаю все осторожно. Но вот представьте – прошло полтора года – и ни одного обострения. При случае сказала врачу, она говорит: морской рис ни при чем, а просто свежий кефир с маслом помогает. Но я все-таки думаю, это не так. Хотя, кто пока в поиске гриба, можно попробовать пить и магазинный кефир, только свежий.

И. ЛЮТИКОВА, г. Казань

ЛЕЧЕНИЕ РАКА ВОДКОЙ С МАСЛОМ

Почему в последнее время перестали писать про методу Н. Шевченко? Получены какие-то новые сведения, что смесь не помогает? Если это не так, то очень прошу, напечатать, пожалуйста, рецепт, мне очень нужно.

Водка с маслом по-прежнему лечит людей, как и все другие средства. А рецепт мы готовы повторять сколько угодно раз, если нужно.

Итак, налить в баночку 30 мл (1 мл = 1 см³) нерафинированного подсолнечного масла и 30 мл 40-процентного спирта (водки), плотно закрыть ее крышкой и активно потрясти пару минут, сделать выдох и, как можно быстрее, выпить. Принимать смесь следует 3 раза в день за 15-20 минут до еды и, по возможности, через равные промежутки времени, например, в 9, 14 и 19 часов. Минимум за два часа до приема смеси ничего не есть. Минимум за час до приема смеси – ничего не пить.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается что-либо есть или пить – от этого зависит полнота всасывания смеси. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно потом все выплюнуть – глотать нельзя.

Пить лекарство надо 10 дней подряд. После первой и после второй декад (десятидневок) приема лекарства делать перерывы 5 дней. После третьей де-

кады приема лекарства необходим перерыв в две-три недели (лучше две). Это первый курс (или цикл) лечения. Далее следует повторять курсы (циклы) лечения таким же образом до полного излечения, но не менее двух, лучше трех, лет.

Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах нельзя менять указанные выше дозы и сроки лечения.

В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте, никакие другие противораковые методы лечения применять нельзя.

Верьте и по вере вашей воздастся вам!

Стрессы очень вредны при раке! При лечении рака пищевода и желудка любых стадий (и с любыми метастазами) лучше помогает смесь из 40 мл масла и 40 мл водки в течение всего срока лечения.

Детям старше 12 лет надо принимать "взрослую" дозу лекарства: 30 мл масла + 30 мл водки. Детям младше этого возраста дозу следует рассчитывать так: 0,6 мл масла + 0,6 мл водки на каждый 1 кг веса. Например, для ребенка, вес которого составляет 20 кг, разовая доза со-

ставляет 20х0,6=12 мл масла и 12 мл водки. Все остальное в методике остается без изменений, и диета тоже.

Возможны неприятности: могут появиться и усилиться боли в очагах болезни, а, возможно, и в других местах, возможны кровотечения из больных распадающихся опухолей (в этих случаях помогают уколы викасола (колоть не более 3 дней), может заметно снизиться мочеотделение, моча принять красноватый цвет – это временные явления, возможен жидкий стул, подташнивание, изжога и рвота (сосать лимон), слабость, ухудшение аппетита, могут возникнуть ощущения комка в горле и одышка, могут появиться и усилиться отеки (нужно существенно ограничить прием жидкости), тахикардия. В любом случае нужно терпеть и продолжать лечение.

Запрещается категорически пить алкоголь в любых видах и количествах, курить. Кроме всего молочного, кисломолочного и сладкого, есть можно все, но в меру, сократить потребление жиров и мясных продуктов. Голодать нельзя! Через 15-20 минут после приема лекарства обязательно что-нибудь съесть, а только потом (как можно меньше) пить жидкости – иначе появится тошнота. Ограничения в питании действуют и в перерывах

вах между приемом лекарства.

Нельзя пить сладкие овощные, все фруктовые, ягодные соки и много несладких соков.

Можно принимать ненаркотические обезболивающие, перечисленные ниже, а также успокаивающие, снотворные, мочегонные, сердечные и прочие лекарства, назначаемые врачами. Трамал (он же трамадол, кристин) является наркотиком, а пенталгин, седалгин, солпадеин содержат наркотик кодеин, поэтому они запрещаются. Разрешаются: анальгин, но-шпа, баралгин, димедрол, вольтарен, диклофенак, ортофен. Не советую принимать неизвестные лекарства, изготовленные из крови человека или животных, прежде всего иммуностимуляторы (интерферон, реаферон, интрон-А, Т-активин, тималин), нельзя также переливать кровь или ее фракции (эритромасту, плазму).

Но самое главное, считает Шевченко, это вера в Бога и следование Его пути: "...разрывай узы неправды; раздавай голодным хлеб твой, если видишь раздетого – одень его, и соплеменников твоих не презирай. И тогда откроется как заря свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и пойдет пред тобой правда твоя, и слава Божия будет с тобой" (Исайя, 58:4-11, ЦСБ).

М. ЕРЕМИНА

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ ЕСТЬ

Если ветеран труда получил инвалидность, приобретает ли он какие-либо дополнительные льготы к тем, что он уже имеет?

Д. МАРКОВ, Ульяновская область

Да, приобретает. Статья 17 Федерального закона "О социальной защите инвалидов в РФ" устанавливает для инвалидов целый ряд жилищных льгот. Если инвалид нуждается в улучшении жилищных условий, то он принимается на квартирный учет и обеспечивается бесплатно на условиях социального найма жилыми помещениями в первоочередном порядке. Более того, некоторые категории инвалидов имеют право на дополнительную площадь в виде отдельной комнаты. Это - инвалиды, страдающие определенными заболеваниями, включенными в особый перечень, утвержденный Правительством РФ (с этим перечнем можно ознакомиться в местном жилищном комитете, управлении, отделе).

Однако, надо иметь в виду, что льготы ветерана и льготы инвалида не суммируются. И если, допустим, ветеран труда признан инвалидом, он получает те же 50-процентные скидки, а не 100-процентные.

Инвалидам предоставляется

право на первоочередное получение земельных участков для индивидуального жилищного строительства или для ведения садово-огородного хозяйства и дачного строительства.

Помимо права бесплатного проезда на всех видах городского транспорта (кроме такси) в любом городе страны, которое имеют ветераны труда, - инвалидам предоставляется еще право бесплатного проезда на всех видах транспорта общего пользования (кроме такси) пригородного сообщения, а также 50-процентная скидка со стоимости проезда на междугородних линиях железнодорожного, воздушного, водного и междугородного автомобильного транспорта в период с 1 октября по 15 мая без ограничения числа поездок, а в иное время - один раз в году (проезд туда и обратно). Для льготного проезда инвалиды получают специальные талоны в органах социальной защиты населения.

Ю. ЖУКОВ, "Труд"

Ссуда беспроцентная, но с возвратом

Я хочу поступить на военную службу по контракту. Слышал, что контрактникам предоставляется безвозвратная ссуда на обустройство хозяйства. Так ли это?

Г. ПОЛОЗОВ, Курганская область

Ссуда контрактникам действительно положена, только не безвозвратная, а беспроцентная. Согласно п. 7 ст. 13 Федерального закона "О статусе военнослужащих" военнослужащим-контрактникам (за исключением курсантов военных училищ) она выдается в размере до 12 окладов денежного содержания на срок до 3-х лет в одном из следующих случаев:

1) при назначении на воинскую должность после окончания военного образовательного учреждения профессионального образования (училище, военный университет, академия) - в течение 3 месяцев со дня назначения на воинскую должность и получения в связи с этим офицерского звания;

2) при поступлении граждан на военную службу по контракту, включая военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и желающих поступить на службу по контракту, - в течение 3 месяцев со дня заключения первого контракта о прохождении военной службы сроком на пять лет и более;

3) при вступлении военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, в первый брак - в течение 3 месяцев со дня заключения брака.

Погашение ссуды производится ежемесячно.

В. ГОЛУБЕВ, "Труд-7"

ПЕДСТАЖ ОН И ЕСТЬ ПЕДСТАЖИ

Я работаю учителем. Стаж работы 26 лет. В 1986 г. была избрана секретарем сельского совета и проработала в этой должности до 1988 г., затем вернулась в школу. Теперь мне эти 2 года из педстажа выбрасывают. Правильно ли это?

О. КАМЕШКИНА, Ивановская область

К сожалению, да. Согласно Федеральному закону "О трудовых пенсиях" и утвержденным постановлением правительства РФ от 29.10.2002 г. № 781 в соответствии с этим законом Правилам исчисления периодов работы, дающей право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости лицам, осуществлявшим педагогическую деятельность в государственных и муниципальных учреждениях для детей, выборная работа в специальный стаж работы, дающий право на досрочное назначение пенсии, не включается.

"ТРУД"

Деньги можно разморозить?

Ростая сельская библиотекарьша из Белгородской области Анна Рябых сумела вернуть свои сбережения, сгоревшие в начале 90-х во время кризиса. Всего у Анны было отложено 11600 дореформенных рублей. Европейский суд по правам человека в Страсбурге обязал Россию выплатить ей 27300 долларов (с учетом инфляции и изменения курса доллара).

Россия выполнила решение суда не до конца: Анне Рябых Министерство финансов и местный бюджет выплатили лишь 340 тысяч рублей (11333 долл.), после чего районная администрация

уговорила ее подписать мировое соглашение.

"Мы выполняем решения судебных инстанций безоговорочно", - сказали "АиФ" в Сбербанке. Получается, разморозить деньги, если суд примет такое решение, вполне реально. Однако в Министерстве финансов считают по-другому. "Нам доподлинно известно, - сказали "АиФ" в Минфине, - что в Европейском суде по правам человека при рассмотрении иска Анны Рябых были допущены процессуальные нарушения. Поэтому последующие подобные иски от россиян судом отклонялись".

"АиФ"

НОМЕР ПЕНСИОННОЙ СТРАХОВКИ НАДО ВЫУЧИТЬ НАИЗУСТЬ

К числу наиболее важных для граждан документов сегодня, безусловно, относится страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования. Во всяком случае, устроиться на нормальную работу без его предъявления почти невозможно. Но, как и другие документы, свидетельство обладает серьезным недостатком. Оно теряется... Что же делать в случае такой утраты?

Согласно установленному порядку информация обо всех застрахованных лицах сосредоточена в органах Пенсионного фонда РФ, где каждому из нас присвоен специальный номер лицевого счета. Именно этот номер указывается на страховом свидетельстве. Поэтому при утрате страхового свидетельства надо сообщить в территориальный орган Пенсионного фонда РФ.

Правда, самому ходить по инстанциям придется только тому из "растерях", кто по установленным правилам самостоятельно уплачивает страховые взносы. В территориальном органе Пенсионного фонда ему выдадут специальный бланк, в котором помимо сведений о личности заявителя надо указать и номер утраченного документа. Иначе и без того длящаяся более месяца процедура

получения дубликата может неоправданно затянуться. Остальным при потере страхового свидетельства достаточно сообщить о случившемся в бухгалтерию по месту работы. Восстановлением документа займется администрация.

К сожалению, многие застрахованные в системе обязательного пенсионного страхования не знакомы со своими правами. Напомним их. Прежде всего застрахованное лицо раз в год может бесплатно получить сведения о своем личном счете. Это, между прочим, очень важно. Ведь некоторые работодатели пренебрегают своими обязанностями и "забывают"

передать сведения и взносы в Пенсионный фонд. В результате работник лишается части пенсионных накоплений.

Можно, опять же бесплатно, получить копии индивидуальных сведений (в том числе в электронном виде) о трудовом (страховом) стаже за период до регистрации в системе обязательного пенсионного страхования. Если какие-либо данные не соответствуют действительности, необходимо требовать внесения соответствующих исправлений. Для чего разрешено обращаться с заявлением не только в территориальный орган Пенсионного фонда, но и в суд.

В. ГОЛУБЕВ, "Труд-7"

Учредитель
А. Е. Еремин

Редактор
М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14200 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 05 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,
г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

В номере:

2 стр.

Каротиновое масло
Мумие от аллергии
Почему растет количество браков?
Заговоры "От преследования врагов"
и "Как поправить порчу дома"

3 стр.

Насколько близки близкие люди
Женская ботва
При обильных и
болезненных менструациях
Компьютер сосет красоту
Как выйти замуж?

4 стр.

Пивные дети
От диатеза
От дерматита
Сын — не brave солдат Швейк
Советы матери школьника
Клей вместо повязки

5 стр.

От остеохондроза
Заблуждения о еде
Медь от артрита
От ожогов

6 стр.

Картофельный сок от многих болезней
Какие травы кому противопоказаны
Чай для молодости
Мазь Бальниных

7 стр.

Гайморит

8 стр.

Отдельная комната для инвалида
Что нужно знать про свадьбу
Кто заверит завещание?
15 суток за шлепок

Легко на сердце от песни

ЭТО Я ТОЧНО ТЕБЕ ГОВОРЮ

музыка Л. Афанасьева, стихи Л. Куксо

Птицы поют в сосняке придорожном,
В ясное небо подолгу смотрю.
Жить на Земле и не петь невозможно, —
Это я точно тебе говорю.
Жить на Земле и не петь невозможно, —
Это я точно тебе говорю.

Надо б друзей выбирать осторожно,
Но без опаски им сердце дарю.
Жить на Земле без друзей невозможно, —
Это я точно тебе говорю.
Жить на Земле без друзей невозможно, —
Это я точно тебе говорю.

Сотни ночей ты провел бы тревожно,
Лишь бы с любимой встретить зарю.
Жить на Земле без любви невозможно, —
Это я точно тебе говорю.
Жить на Земле без любви невозможно, —
Это я точно тебе говорю.

Бальзам на душу

2 сентября 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл. 14846, по России: 41506

Нас спасет доброта

НЕ ГРЕХ ПРОСИТЬ, ГРЕХ СТРАДАТЬ ОТ ГОРДЫНИ!

У нас раньше было все: фермы, ток, клуб, детский сад. Сейчас нет ничего. Люди сидят без работы. Детям и молодежи некуда сходить, погулять. В общем, выживаем, кто как может.

У меня пятеро детей, и я не знаю, как жить, как выжить. Не можем позволить себе абсолютно ничего. За каких-то 3 года обнищали, не на что купить макарон, а уж о конфетах и речи нет. Живем одни без папы. Адрес оставляю в редакции.

Галина

Я понимаю, что не слишком приятно признаваться в том, что попал в затруднительное положение, что нет денег и вообще жуткая нищета, не хочется во всеуслышание называть свой адрес и имя. Но давайте порассуждаем, вот получил человек газету с криком души Галины, у него возник порыв собрать посылочку и отправить ребятишкам. Что он должен сделать? Сначала написать письмо в редакцию, спросить адрес. В лучшем случае неделю будет идти письмо в редакцию, столько же обратно. А если таких писем много, придется подождать, пока дойдет очередь до вас. Это может затянуться на весьма продолжительный срок. К тому времени всякое может случиться: у того, кто захотел помочь, кончились деньги, он уехал, слег в больницу, просто передумал, да мало ли что?! Не зря ведь есть поговорка, куй железо, пока горячо. Поэтому, друзья мои, очень вас прошу, не бойтесь просить и открыто указывать свои координаты. Не грех просить, грех быть гордым и страдать от своей гордыни. Просящему дается.

Так что, давайте сразу договоримся, публикуются только те письма, где есть точный адрес с именем и фамилией.

И еще. После выхода номера, в котором я объявила о начале акции "Нас спасет доброта", в редакцию стали поступать звонки

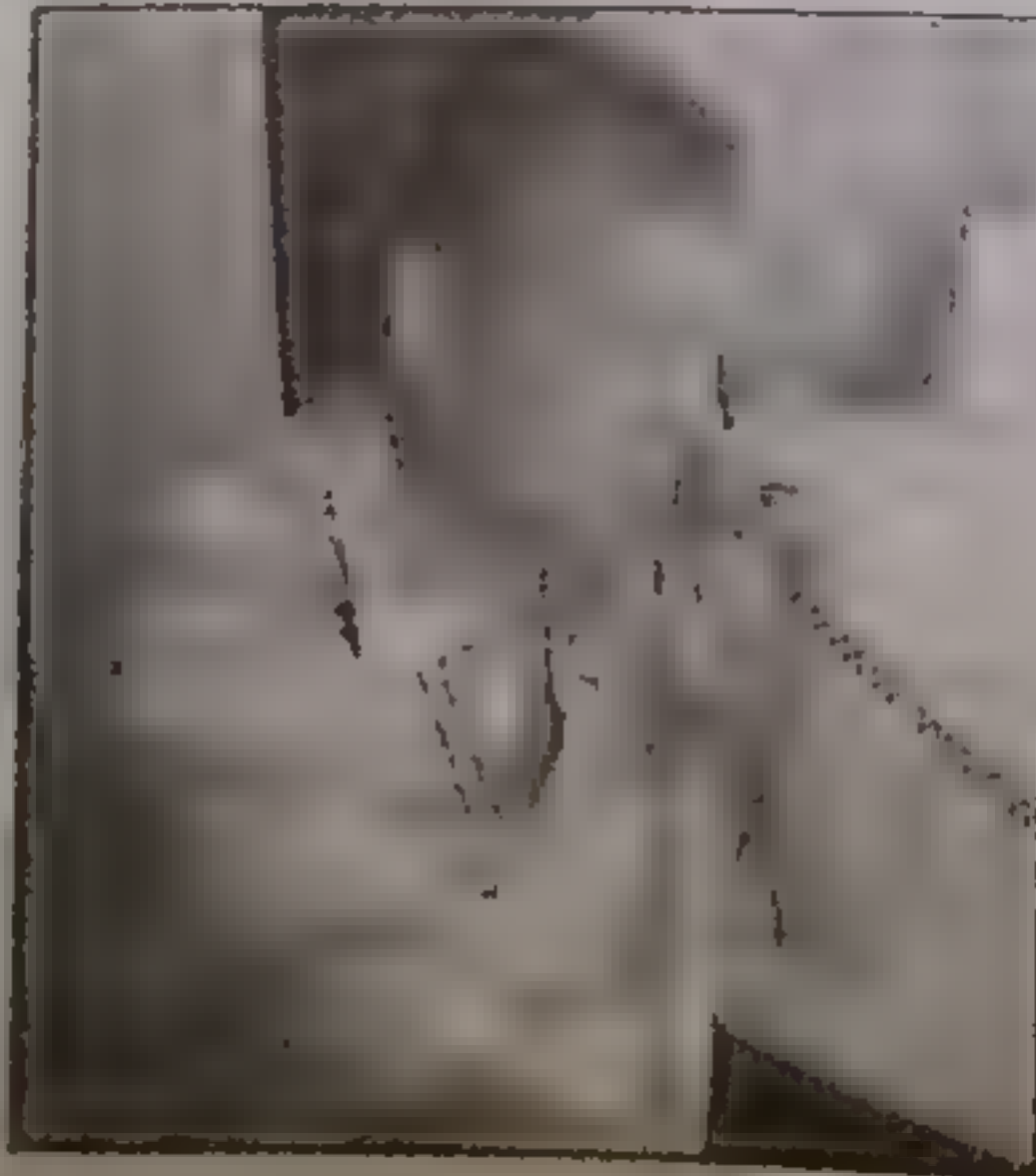
от добрых людей, готовых помочь. Только вот незадача — они почему-то подумали, что "Бальзам на душу" сам будет собирать вещи и отправлять их по назначению. К сожалению, мы не имеем такой возможности, поэтому, люди добрые, если можете что-то сделать хорошее, делайте! Если у вас есть то, чем вы не будете пользоваться — одежда, бытовая и электронная техника, мебель, посуда, продукты (например, на даче полно яблок, которые гниют), поделитесь с БЛИЖНИМИ, теми, кто живет рядом с вами, у кого не хватает средств даже на хлеб.

Если хотите очистить свою душу и улучшить судьбу через добрые поступки, не откладывайте это на потом, делайте прямо сейчас!

И напоследок мне бы хотелось попросить вас. В рамках акции не стесняйтесь благодарить через газету тех, кто помог вам. Это даст импульс другим, тем, кто еще не почувствовал в себе желания сделать что-то хорошее.

Марина ЕРЕМИНА, редактор

КОНЕЧНО, ЕСЛИ ВЫ ВЕРИТЕ В ЭТО!



С 1 сентября начинается подписка на первое полугодие 2004 года! Сагитируйте хотя бы одного своего родственника или знакомого. Это нужно не только для укрепления материальной базы редакции (что немало важно в условиях постоянно растущих цен на типографские, транспортные и почтовые услуги), но и для усиления взаимопомощи наших читателей. Чем больше людей, тем больше интересных писем, больше опыта и советов.

Когда я представляю, сколько человек почти ежедневно читает нашу газету, у меня мурашки по коже — сила-то какая! И чем больше читателей, тем мощнее информационно-энергетическое поле, которое создается коллективным разумом. А поскольку наши помыслы положительные, то это такая подпитка, от которой можно черпать и силы, и здоровье безгранично. Конечно, при условии, что вы верите в это.

Данила КОРШАКОВ, издатель газеты

Будь здоров ЧТО ТАКОЕ КАРОТИНОВОЕ

Слышала, существует какое-то каротиновое масло, вроде по своим целебным свойствам сильно напоминающее облепиховое. Не могли бы вы сказать, как его делать.

А. СИДОРЦЕВА, г. ПЕТРОВСК

Действительно есть такое масло, а делается оно из самой обыкновенной моркови. стакан тертой моркови поместите в эмалированную посуду с закрытой крышкой. Залейте доверху растительным маслом. Поставьте на кипящую баню и нагревайте 15 минут до закипания. Охладите при комнатной температуре, а затем отожмите через 2 слоя марли. Каротиновое масло готово! Давать его можно детям с самого раннего возраста, начиная с нескольких капель и постепенно увеличивая дозу. Влияет на рост и зрение.

А. СОТНИКОВА, г. Хвалынский

ПОЧЕМУ РАСТЕТ ЧИСЛО ЖЕЛАЮЩИХ ОФОРМИТЬ БРАК?

Г. Колесников, психолог:

В наше время люди особенно остро чувствуют свое одиночество среди людей, свою незащищенность в этом мире. В нашем современном социуме человек сам по себе, то есть его личность, остается без внимания. И он подсознательно ищет психологической опоры. Но найти ее все сложнее. Работа скорее нервнует, чем дает ощущение спокойствия и уверенности в завтрашнем дне. Дружить просто так из взаимного бескорыстного интереса людям становится некогда. А без душевной стабильности человек не может, без нее он становится неврастеником. Поэтому точку опоры сейчас люди пытаются искать в семье: чем менее эмоционально отзывчиво общество, чем больше разобщенности в нем, тем сильнее желание людей спрятаться, укрыться, уединиться. Отсюда поиск человека, который будет всегда с тобой. Даже если пары живут, не оформив брак, но переживая друг за друга, - это тоже полноценный брачный союз.

"Российская газета", 2003 г.



КОЕ-ЧТО ПРО АЛЛЕРГИЮ

Пишет вам Назарова Людмила Степановна. Прошу помочь советом. У меня аллергия на ультрафиолетовые лучи (солнце). От этого солнца зуд по всему телу. Только начинается день, прибавляется - даже не выходи на улицу, тело горит огнем. Зимой этого зуда нет. Пью супрастин, но он дорог и мало чем помогает. Я - пенсионерка.

Может быть, есть какие-то народные средства, чтобы помочь мне? Помогите советом, очень прошу. От этого супрастина начинает болеть печень, приходится пить расторопшу, это еще плюс деньги.

Заранее благодарю. Л. НАЗАРОВА, 641919, Курганская обл., Каргапольский район, с. Тагильское, ул. Совхозная, 4

Одно из сильных средств лечения аллергии - мумие. Его разводят в концентрации 1 г на 1 л теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворяется без признаков мути).

Принимать утром один раз в сутки: детям 1-3 лет по 50 мл, 4-7 лет - по 70 мл, 8 лет и старше - по 100 мл раствора мумие.

Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием днем, но дозу уменьшить вдвое. Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. При экземе смазывать высыпания более концентрированным раствором - 1 г на 100 мл воды.

Действие мумие обычно бывает очень сильным: даже отеки слизистой оболочки горла, приводящие к ночному храпу у самых маленьких детей, проходят в первые же дни лечения.

Но нельзя довольствоваться этими быстрыми результатами. Необходимо провести курс лечения не менее 20 дней. Если принимать по 100 мл раствора (1 г - на 1 л) в день, то 1 г мумие хватит на 10 дней.

Авиценна рекомендовал проводить курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

При бронхиальной астме особенно хорошо помогает мумие, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл отвара солодки растворить 0,5 г мумие. Принимать отвар по 200 мл (детям до 8 лет порцию уменьшить) утром 1 раз в день. Отвар хранить в холодильнике. Через 2 дня готовить новый.

"Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения"



ЗАГОВОРЫ СИБИРСКОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ Н. СТЕПАНОВОЙ

От преследования врагов

Если против вас ополчились враги, на работе или дома, то раздайте 40 милостынь, по-



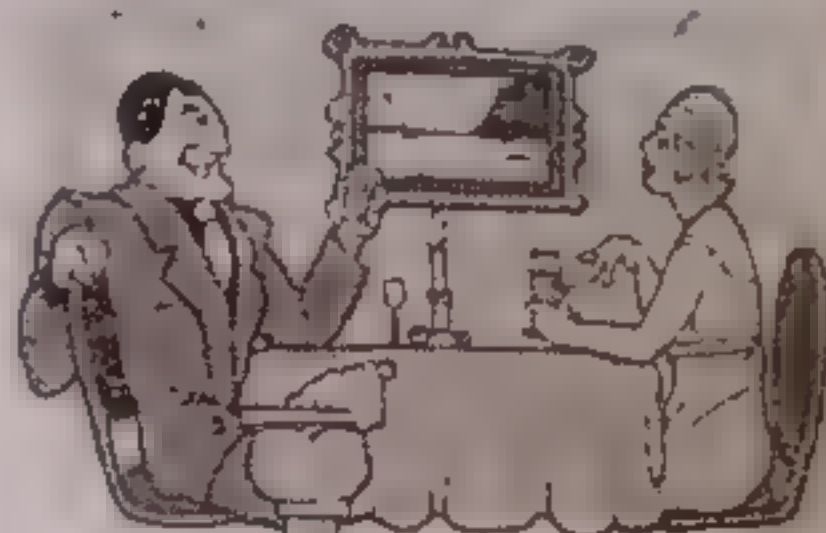
давая, говорите про себя:

Укрошаю сердце льва, змеи и собаки.

Льву не рычать, змее не жалить, собаке не лаять. Аминь.

Как поправить порчу дома

Если люди вселились в порченный дом и все у них пошло не впрок, нужно принести святой воды, взятой в среду у церкви, и обрызгать углы дома и окна со-



словами:

Господь всех прощает и всем помогает. Помоги, Господи, нашему дому и всякому живущему в этом доме. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

НАСКОЛЬКО БЛИЗКИ

Специалисты выявили несколько кризисных периодов в развитии семейных отношений.

ПЕРВЫЙ кризис семья переживает в первый год супружеской жизни. Третья часть супружеских пар не выдерживают этого испытания и распадаются.

ВТОРОЙ кризисный период связан с появлением детей. У супругов появляются новые обязанности, которые часто сдерживают их профессиональный рост и реализацию других интересов. Возможны столкновения супругов по вопросам воспитания детей.

ТРЕТИЙ кризис приходится на 10-15-й год совместной жизни и характеризуется пресыщением друг другом и дефицитом взаимных чувств.

ЧЕТВЕРТЫЙ кризисный период наступает после 18-24 лет супружеской жизни и связан с усиливающейся тревогой стареющей жены по поводу возможных изменений мужа.

Самые распространенные семейные ссоры происходят на почве того, что один из супругов долгие годы выполняет перевоспитание своей половинки.

И. ВАГИН, "Психология зла"

Вот простейший эксперимент, который часто проводят в практике семейного консультирования. Приходят муж и жена, но мужа просят подождать в коридоре. Супруга начинает ярко, подробно и образно рассказывать, как непорядочно и плохо ведет себя ее муж. Тогда консультант обращается к ней с просьбой описать ситуацию от лица мужа. Видели бы вы, какое недоумение, затруднение и растерянность на лице жены. Ой, как не хочется ей ставить себя на место мужа и смотреть на ситуацию и себя его глазами. Готовы ли вы к подобному эксперименту? Вы не можете считать, что правы, пока не посмотрите на ситуацию глазами другой стороны.



Вот еще один аналогичный эксперимент, выявляющий взаимопонимание между супругами и, кстати, способствующий его улучшению. Супругам даются ли-

сточки бумаги, и они должны (каждый отдельно друг от друга) дописать незаконченные предложения. Какие? - Например, предлагается фраза "Я больше всего ценю в тебе..." - и надо дописать 5-10 пунктов, предположим: порядочность, чувство юмора, справедливость, твою зарплату, любовь ко мне, терпимость... Каждый пишет то, что ему важно.

КОМПЬЮТЕР СОСЕТ КРАСОТУ

В последние три года я очень подурнела: кожа стала сухой, дряблой и морщинистой, начали выпадать волосы, часто болела голова, расстроилась память, повысилась нервозность, стала плохо спать. Сколько ни анализировала, не могла найти более-менее подходящего объяснения.

До тех пор, пока, разгребая руины скопившейся периодики, не натолкнулась на статью, написанную директором центра электромагнитной безопасности О. Григорьевым. Вот тут все и прояснилось. Дело в том, что ровно 3 года назад я поменяла работу, устроившись машинисткой в одну частную фирму. Работа не пыльная, спокойная, сижу, набираю тексты на компьютере и ничего больше не делаю.

А оказывается, работа за компьютером — это постоянное влияние электростатического поля и аэроионной обстановки. Как утверждает О. Григорьев, в ходе экспериментов было доказано, что повышенный уровень электростатического поля способствует отложению аэрозольных частиц на коже лица. От этого бывали даже случаи экземы и дерматита. Кроме того, вся эта "петрушка" способствует подсушиванию кожи, ее шелушению, изменению щелочного баланса. Не помогает даже супер-косметика. Фирмы, которые ее выпускают, рассчитывают, что их изделия будут применяться в нормальных условиях, когда организм не подвергается воздействию физи-

ческих факторов, по вине которых меняются физические и химические параметры кожи, причем, как считает директор центра электромагнитной безопасности, изменения происходят как на клеточном, так и на системном уровне. Так что, женщинам, работающим с персональным компьютером, не стоит ждать обещанного от косметики эффекта.



Блики, мерцания, искажения и продолжительная непрерывная работа за компьютером вызывают покраснение век, резь в глазах, ухудшение зрения.

Может, я чего не так поняла, но кроме всего прочего, компьютер увеличивает содержание тяжелых положительно заряженных аэроионов в воздухе. Из-за них человек испытывает нехватку кислорода, отсюда и головная боль, которую не снять никакими пилюлями.

Увольняться не хочется по многим причинам, прежде всего из-за хорошей зарплаты, но меры предосторожности теперь соблюдаю. Во-первых, все время сижу с открытым окном, а в холодное время постоянно проветриваю помещение. Во-вторых, раз в час делаю перерыв на 15 минут и стараюсь выйти на улицу. В-третьих, приходя домой, первым делом умываюсь или, если есть возможность, становлюсь под душ и смываю все загрязняющие микрочастицы. Ну, и, наконец, начала бегать. Результаты не замедлили сказаться.

И. ТРУКСИНА, г. Ульяновск



Если в паре неблагополучные отношения, им предлагаются, как правило, следующие фразы:

Меня часто раздражает в тебе... (пишут быстро и энергично. "Можно больше, чем 10 пунктов?").

Я хочу, чтобы ты... (тоже пишут без затруднений).

Я ценю в тебе... (Это уже существенно сложнее. "А можно меньше 5 пунктов?" Такое ощущение, что они что-то вспоминают: видимо, то, что ценили друг в друге раньше. А ведь полезный вопрос, не правда ли?).

БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

Ему не нравится во мне... Он хочет, чтобы я... Он ценит во мне... (люди с напряженным интересом начинают смотреть друг на друга, как будто в первый раз...).

Но надо сразу предупредить, что нельзя, например, писать по типу "Меня раздражает в тебе то, что ты — эгоист". Что здесь имеется в виду? То, что муж любит смотреть телевизор, а не занимается с сыном уроками или ничего не делает по дому? (Или: "А что он утром поест, а посуду за собой не поможет?") Тогда, пожалуйста, так и напишите. Иначе написанное вами непонятно, но может сделать другому больно.

Никто не отменял еще ста-

КАК Я ВНУЧКУ ВЫДАЛА ЗАМУЖ

Мне нравится, что мой любимый "Бальзам на душу" стал уделять внимание такой важной теме, как замужество. Мужики всегда себе жизнь устроят, а женщинам, особенно в возрасте, это гораздо трудней. Да что — в возрасте?! Моя внучка до 27 лет сидела в девках, пока я не взялась.

Все разложила по полочкам и направила внучку в нужном направлении. Вот эти "полочки":

Полочка № 1. Не ищи большую любовь. Молодежь смеялась над прежними-то временами, когда выдавали замуж родители. Иногда чуть ли не на свадьбе встречались, а жили потом всю жизнь душа в душу. Сейчас модно всякие исследования проводить. Читала я, будто провели и такое: брали несколько пар и наблюдали их 10 лет. Так вот, через 10 лет среди тех, кто женился по страстной любви, лишь 20% говорили, что любят друг друга. Зато среди тех, кто просто уважал и с симпатией относился, в любви супругам признались аж 65%. Вот как!

Полочка № 2. Не ищи мужа обязательно старше себя. "Паспортный" возраст с "психологическим" и фактическим далеко не всегда совпадают. Возраст вообще мало что значит, как, впрочем, и красота. Лишь бы человек не вызывал категорического неприятия или отвращения, был чутким и душевным.

Полочка № 3. Не домайся, а будь хитрей. Мужчине показывают фото женщины и говорят, что за нее борются несколько мужчин, но нравится

ей только он. Мужчине этого достаточно, чтобы обратить самое пристальное внимание и начать ухаживания.

А вот недоступные женщины, вопреки общепринятым представлениям, не вызывают у мужчин жгучее желание покорить, лишь единицы кидаются "на амбразуру", большинство же предпочитает отойти.

Полочка № 4. Устрой мужчине экстремал. Оказываются, ситуации, провоцирующие тревогу и беспокойство, вызывают появление того же вещества, которое возникает в нашей крови на стадии ранней влюбленности. Поэтому первые свидания должны проходить не в кафе, а где-нибудь в более жестких условиях, как в той песне поется, "парня в горы тяни, рискни".

После всех этих моих "внушений" внучка вышла замуж. Такие пироги!

В. ХОЩЕВА,
г. Симферополь

ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Листья малины (4 чайные ложки) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают и процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день.

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Цветки ромашки аптечной (1 часть), цветки боярышника кроваво-красного (1 часть), трава тысячелистника (1 часть). 1 ст. ложку этой смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по третьей части стакана 3 раза в день.

"Травник", М., 2001 г

ЖЕНСКАЯ БОТВА

Я так называю огуречную ботву, потому что действует на фибромиому матки. Делают настой и пьют. Делать его можно как из свежей ботвы, так и из сушеной. Одну столовую ложку мелко нарезанной ботвы залить 600 г воды, прокипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить. Это количество (примерно 3 стакана) разделить на 3 части и каждый день выпивать по стакану. Но не сразу, а по столовой ложке через каждый час. Потом нужно сделать перерыв — месяц — и повторить, пока не вылечитесь.

Пока не убрали ботву, собирайте, сушите.
С. КУРИЛОВА, с. Ивановка
Ставропольский край

ПИВНЫЕ ДЕТИ

Строго говоря, заболевания "пивной алкоголизм" нет. Есть просто "алкоголизм". Но в зависимости от того, на каком напитке он "растет", течение болезни может быть разным. Пиво приводит к нему своих поклонников в таком же успехе, как и водка, только медленнее (обычно), и здоровье человека "рушится" "по-своему". За счет поглощения большого количества жидкости в виде пива прежде всего нарушаются функции почек и развивается болезненное увеличение сердца (гипертрофия миокарда). В наркологические больницы поступают подростки, для которых выпить до 3-5 (!) л пива в день – привычное дело. При том, что для человека норма – всего 1,5 л общей жидкости в день.

Плюс своеобразные нервно-психические изменения – определенная апатичность, что связывают с неблагоприятным влиянием кадмия. Печень тоже страдает, все ее ферменты резко повышаются, что говорит о самом настоящем токсическом поражении. Долго ли несформировавшийся организм подростка выдержит такие атаки?

У детей и подростков механизмы мозга не такие, как у взрослых, – во многом благодаря этому, с одной стороны, они не так быстро спиваются, с другой стороны, – подростковый алкоголизм практически не лечится.

Обычно классические проявления алкоголизма (абстинентный синдром и запои)

сдвигаются на более старшие года. Но вы посмотрите, о каких годах идет речь.

"При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11-12 лет симптомы алкоголизма у подростка могут сформироваться к 14-15 годам, – предупреждает главный детский нарколог Минздрава РФ А. НАДЕЖДИН. – Как правило, это подростки,

у которых семья неблагополучная, или это дети безнадзорные. Но если ребенок растет в нормальной семье, родители должны понимать, что для подростка и две бутылки пива в месяц – это уже очень опасная система!"

Многие до сих пор верят, что алкоголь полезен для здоровья. В этом есть рациональное зерно, но точнее – рациональная крупинка. По данным ВОЗ (всемирная организация здравоохранения), алкоголь может быть полезен лишь в старшем возрасте и не более 12,5 мл чистого алкоголя в неделю. Если вы считаете себя вступившим во вторую половину жизни, можете определить вероятно-полезную для себя дозу, учитывая, что в бутылке пива примерно 20 мл чистого алкоголя... В конце концов, пить или стать абсолютным трезвенником – это глубоко личное дело каждого человека. И каждая отдельная личность вправе решать это по-своему. Главное, чтобы личности наших детей формировались не только под влиянием рекламы, которая сегодня внушает, что неотъемлемая часть жизни – это пиво. Тоже мне великая ценность...

Ольга ИЗВЕКОВА,

"Аргументы и факты", № 34, 2003 г.

СЫН – НЕ БРАВЫЙ СОЛДАТ ШВЕЙК!

Мне очень понравилась статья о родителе-авторитете. У нас учат всему, чему угодно, кроме того, как воспитывать детей. А ведь это далеко не так просто, как кажется.

Расскажу о себе. Я очень хотела знать все об интересах своего сына, но на моем пути стояла его природная немногословность. И вот однажды мы с 5-летним Игорьком поехали к бабушке в Сочи. Ехали в купе с молодым человеком, буквально через двадцать минут пути мой сын болтал с ним, как с лучшим другом, а я сидела в стороне и не могла понять, как это получается.

Когда малыш заснул, мы разговорились. Оказалось, что молодой человек учится в педагогическом институте и пишет диплом как раз на тему родительского авторитета. "Если спросишь "Как дела в детском саду?" – с удовольствием просвещал меня будущий педагог, – не получишь никакого результата. И совсем по-другому пойдет разговор, если задать вопрос "С кем ты сегодня качался на качелях (играл в машинки, куклы и т. п.)?" Тут малышу волей-неволей придется отвечать конкретно (с Машей, Витей или на качелях сегодня не качались), тогда напрашивается вопрос, во что же тогда играли и дальше по ходу дела. Ну и так далее".

В. ТИКНЯКОВА,
г. Ставрополь

Интересно, – обрадовалась я возможности поговорить о том, что меня волновало. – А как быть, если приходится по 100 раз повторять одно и то же. Не слушается хоть убей. Как избежать этого?

– С помощью слов.

– То есть?

– Предположим, Игорек намочился. Вы говорите: "Малыш, иди сюда, нужно сменить маечку". Но он не обращает внимания. Второй раз говоришь, третий... Тишина. Пора принимать меры, потому что трех раз вполне достаточно, чтобы понять, что тебя не слушают. Что делать? Подходить к ребенку и объяснять, почему нужно снимать мокрую одежду, чтобы он понял и согласился.

– И что, каждый раз объяснять? Может, лучше в угол?

– Скажите, часто вы пребегаете к наказанию (ссоре, бойкоту и т. п.) со взрослыми?

– Ну, вы сравнили!

– А какая разница? Ребенок нуждается в понимании и снисходительности гораздо больше, чем взрослый, хотя бы по той причине, что он делает свои первые шаги по жизни, и ему многое еще не понятно. Хорошо, если ему помогают, а не муштруют, как бравого солдата Швейка.

Мы долго тогда говорили, и этот разговор с молодым педагогом крепко засел в душе. Я многое изменила в своем отношении к сыну. Конечно, пришлось тратить гораздо больше времени на него, но это того стоило! Сын вырос отличным человеком.

ОТ ДИАТЕЗА

Смесь равных количеств фиалки и череды издавна использовали для лечения диатеза у детей. Пить ее нужно как обычный чай, а точнее, вместо него. Заваривайте по 1 ст. ложке в стакане кипятка и давайте пить ребенку по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, разводя теплой водой.

Одновременно из этого настоя очень полезно делать ванночки и примочки.

С. СОНИНА, г. Балаково

КЛЕЙ ВМЕСТО ПОВЯЗКИ

Часто какая-либо маленькая ссадина или порез способны причинить большие беспокойства. Повязка мешает при работе, а без нее ранка может загрязниться и вызвать осложнение. Особенно проблемно сделать повязку малышу.

В этих случаях я всегда пользуюсь клеем марки БФ-6. Наносу на ранку и окружающую ее кожу тонким равномерным слоем и подую 3-5 минут. Клей высыхает, образуя тонкую пленку, поверх которой не требуется накладывать никаких сухих повязок.

Об этом я прочитала в старинной книге полезных советов. Даже запомнила имя профессора, который предложил этот удобный и безвредный метод наложения "повязки". Это профессор Школьников. Спасибо ему.

И. ТИХРОВА,
г. Балаково

КАК МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ДЕРМАТИТ

Нарвите побольше листьев подорожника и привезите их домой. Дома листья как следует промойте, дайте воде стечь и пропустите через мясорубку. Из полученной зеленой массы через марлю отожмите сок, перелейте его в стеклянную бутылочку и поставьте в холодильник.

Этим соком я смазывала дочери пораженные дерматитом места два, а то и три раза в день на протяжении примерно месяца. Первые признаки улучшения я заметила уже через неделю, а к концу месяца кожа совсем очистилась. Вот так всего за месяц я вылечила дерматит, с которым безуспешно боролась несколько лет.

З. МИХАЛЕВА, г. Омск

КАК ПОМОЧЬ БЫСТРО УСТАЮЩЕМУ РЕБЕНКУ С УРОКАМИ

Ребенок не может не быть усталым после школы, поэтому первое, что нужно сделать, – накормить и отправить его гулять.

Как только он сел за уроки, приглушите музыкальный центр, уберите звук у телевизора и т. д. Разговоры по телефону лучше перенести на потом.

Если ребенок зевает – пусть поспит. Не будите его, пока сам не проснется.

Лучше, если он переоденется после школы – залезет в родные джинсы и старый удобный свитерок.

Постарайтесь, чтобы ребенок ложился не позже десяти. Тогда он наверняка выспится и встанет отдохнувшим, с ясной головой.

"Семейный доктор", 2001 г.

Балезан на душу № 17

ВКУСНЯТИНА

Сельдь по-киевски

Очистите сельдь от костей. Нарежьте на мелкие кусочки и порубите или проверните 2-3 раза через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, черным или белым — кому как нравится. Добавьте размягченное сливочное масло, тертый сыр, горчицу, перец и перемешайте. Выложите на блюдо или в салатницу, придав форму рыбы, приставьте очищенную, промытую голову и хвост, украсьте розочками из сливочного масла, листиками зеленого салата, маслинами.

На большую селедку (200-250 г): 200 г масла, 150 г сыра, 150 г хлеба, полстакана молока, молотый горький перец и горчица по вкусу.

Яблочный чай

Стакан сушеной яблочной кожуры, 1 л воды. Яблочную кожуру залить кипящей водой, закрыть посуду крышкой, поставить в теплое место и дать настояться 5-10 минут. Вкус изумительный, а про пользу и говорить нечего.

Омлет "Болгарский"

Перец сладкий (50 г), помидоры (100 г), лук-порей мелко нарезать, обжарить на растительном масле, посолить. Яйца (2 шт.) взбить с молоком (2 ст. л.), добавить муку (1 ч. л.) и соду (на кончике ножа). Взбитой массой залить пассерованные овощи. Омлет запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

ЛОВИ МОМЕНТ ОТ ОЖОГОВ

Зверобойное масло отлично помогает при лечении ран и ожогов. Особенно хорошо оно помогает от ожогов, если добавить небольшое количество скипидара.

Зверобойное масло легко сделать самим. 100 г зеленой травы зверобоя заливают 600 мл свежего оливкового или подсолнечного масла, кипятят 30 минут, охлаждают, профильтровывают — масло готово.

А еще я знаю рецепт, тоже ранозаживляющий. Его делают так: свежие листья зверобоя и шалфея дикого в соотношении 1:1 растереть со свежим свиным салом, выжать через марлю. Хранить в закупоренной банке в холодильнике.

Просто и эффективно. Главное — не лениться, пока пора не кончилась. Лечитесь на здоровье!

А. ФЕДОРОВ, г. Хвалынский

НАМ НЕ СТРАШЕН ОСТЕОХОНДРОЗ

Что делать с позвоночником, если он то и дело дает о себе знать, а на дорогостоящие лекарства нет средств?

М. ВАЛИН, г. Саратов

Самое дешевое — регулярные водные процедуры. Наполните ванну водой температурой 38-39 градусов, полежите в ней минут 15, а затем, смочив холодной водой грубую ткань, энергично разотрите тело. Не вытирайтесь, наденьте халат или закрывающую телорубашку, накройте одеялом и потейте под ним минут 10.

Чтобы усилить эффект, растворите в ванне 4-6 кг поваренной соли.

ВМЕСТО ПЛАЩА КОВЕР

Эту процедуру называют испанским плащом. Смочите простыню в холод-

ной воде, отожмите, закутайтесь в нее и лягте на предварительно постеленное шерстяное одеяло, накрывшись сверху двумя тоже шерстяными одеялами. Их можно заменить дубленками, шубами, чиштошерстяными коврами, шальями (если паутинка или тонкошерстяная, то 3 будут равны одной большой шерстяной или меховой вещи). Когда простыня высохнет, повторите процедуру.

Вместо соли можно воспользоваться травами. Самое простое, что есть в любой аптеке, —

ромашка. 300 г цветков залить 5 л воды, кипятят пар минут, настаивают 2 часа. Настой выливают в ванну комфортной температуры. Процедура тоже продолжается 15 минут.

Хорошо помогают ванны с листьями хрена. При обострении нужно взять 12 сухих или свежих листьев хрена, положить их в 10-литровую кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 3 суток.

В ванну, наполненную на четверть или на половину теплой водой, влейте 3 л этого настоя. Принимайте ванну по 20-30 минут в зависимости от самочувствия, не погружая в воду левую часть груди. Процедуру эту желатель-

САМЫЕ БОЛЬШИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЕДЕ

Спагетти толстят.

Неправда! В одной порции (60 г несваренных макарон) лишь 220 ккал, в то время как в одной порции картофеля фри — 360! На самом деле прибавляют наш вес соусы, которыми мы заправляем спагетти.

От маргарина не так сильно, как от сливочного масла. Абсолютно не верно. 100 г масла содержат 750 ккал, 100 г маргарина — 745. Как видите, разницы почти никакой.

Хрустящие хлебцы помогают оставаться стройными. Совсем нет! В 100 г хлебцев 318 ккал, а в 100 г ржаного хлеба — лишь 210.

Сырая пища полезнее, чем сваренная. Не всегда. Например, в фасоли и баклажанах есть токсины, которые становятся безопасными для человека только после термической обработки.

Если есть на ночь, растолстеешь. Распространенное заблуждение! Важны общий объем пищи, съеденной



за день, наличие в ней жира и калорий, а также ваша физическая активность.

Острая пища вредна для желудка. Наоборот! Чили, перец, карри, хрен, горчица — настоящие киллеры болезнетворных бактерий, при этом

они еще и способствуют лучшей работе печени и желчного пузыря.

Яйца повышают уровень холестерина. Нет и нет! В яйцах действительно много холестерина (200 мг в яйце), но этот холестерин никогда не поступает прямо в кровь. Если у вас нет проблем с обменом веществ, можете безбоязненно съедать по яйцу в день, не нанося себе никакого вреда.

Птица постнее свинины. Спорный вопрос. Так, в жареной вместе с кожей курице более высокое содержание жира, чем в свином филе (17,5% против 2%). А вот куриная грудка без кожи содержит лишь 1% жира.

"ЗДОРОВЬЕ", 2001 г.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ, НЕ ОБРАЩАЯСЬ К ВРАЧУ?

Уже давно известно, что медный браслет облегчает боли при артрите. Он популярен и сегодня. Исследования показали, что организм некоторых людей, страдающих артритом, с трудом усваивает медь из продуктов питания, которые они потребляют, а это приводит к усилению боли. На основании этого наблюдения доктор Х. Доллуэт из университета в Акроне сделал вывод, что страдающим артритом, возможно, нужен другой источник получения меди. "Медь медного браслета поступает в организм через кожу", — пишет он в своей книге "Медный браслет и артрит". Доктор Доллуэт думает, что, возможно, это единственный способ для больных артритом получить необходимую для организма медь, которая, как показали исследования, действительно уменьшает боль.

Врачи по-прежнему относятся скептически к медному браслету, но полностью не отвергают его.

"Очищение", 2002 г.

КАК ВСТАВАТЬ?

Когда мы вскакиваем с кровати, позвоночник испытывает неожиданные резкие перегрузки. Это может привести к смещению межпозвоночного диска с нарушением функции позвоночника и других органов.

Не вставая с постели, делаем несколько упражнений. Потянитесь сначала руками, потом ногами (причем тянемся не носком, а пяткой!). Теперь поворачиваемся на живот, встаем на колени и снова вытягиваемся на кровати, растягивая позвоночник по всей его длине.

Только после этого, встав на колени и опираясь руками о постель, можно подниматься с кровати.

По материалам различных газет

СЪЕДАЙТЕ ВСЮ МЕЛОЧЬ



Пока идет молодая картошечка, варите ее в мундире, делайте сок, и вы уберете себя от многих болезней. Чистить не надо, кожура содержит больше всего полезных веществ.

Для сока особенно хорош мелкий картофель, потому что в общей сложности получается больше кожуры, в которой полным-полно витаминов и минеральных веществ. Этот напиток обладает сильнейшим противовоспалительным эффектом, избавляет от изжоги, отрыжки, метеоризма, вздутия живота, лечит гастрит с повышенной кислотностью, язвенную и другие болезни желудка, печени и кишечника.

Картофельный сок молодых клубней очень целебен при болезнях щитовидной железы (зобе), снимает повышенное давление, усталость и нервное напряжение, очищает организм, обладает мочегонным свойством, оказывает сахаропонижающее действие, поэтому полезен в начальной стадии диабета (в этом случае его надо разводить водой 1:1). Мало того, в картофельном соке есть вещества, которые губительно действуют на зарождающиеся раковые клетки, а сок, сделанный из картофеля с синеватой или розоватой кожурой, убивает туберкулезную палочку.

Пить надо утром натощак от 1/4 до 3/4 стакана ежедневно (10 дней пьете, 10 дней — перерыв и так до конца картофельного сезона). Не хранить, а пить сразу, если во рту неприятно — выпить воды или пополоскать горло, есть через 30 минут после приема сока.

А. КРЫЛОВА, г. Пермь

ВОТ ВАМ И "МОРОЗНАЯ СВЕЖЕСТЬ"!

С интересом прочитал в № 13 2003 г. полезной газеты "Бальзам на душу" статью "Это было малокровие" М. Сидорцевой. Хотелось бы, однако, уточнить некоторые моменты в отношении применения некоторых растений и плодов, поскольку многие из них имеют противопоказания.

Следует знать, что щавель содержит большое количество щавелевой кислоты, которая, связываясь с кальцием, образует в организме, особенно в почках, плохо растворимые в воде соли, прежде всего щавелекислый кальций. Вывод такой: у кого проблемы с почками, будьте поосторожнее со щавелем, могут образоваться трудно растворимые камни.

Полынь горькая (серебристая). Ядовитое растение. Применение требует осторожности и точной дозировки. Избегать длительного применения, т. к. могут возникнуть судороги, галлюцинации и даже психические расстройства. Применение полыни горькой при беременности противопоказано. Ни в коем случае нельзя применять при язвенной болезни.

Большое количество **чеснока** и его препаратов нельзя применять больным в стадии обострения геморроя, а также тем, у кого имеются воспалительные процессы в почках (нефриты и нефрозы), чеснок нельзя употреблять больным ладучей болезнью, полнокровным людям и беременным женщинам.

Гранатовый сок обязательно пить разбавленным водой, так как в нем содержится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов (после приема обязательно ополоснуть ротовую полость!). Осторожно применять кору граната, так как передозировка может вызвать головкружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Морковь огородная. Не применять корнеплоды, верхние части которых находились над поверхностью земли и имеют зеленый цвет. Отрицательно влияет на деятельность сердца.

Петрушка (в статье говорится, что надо есть в каждую еду по пучку. Не приесться ли?! Ведь приедается все, кроме хлеба?) Доказано, что эфирное масло петрушки обладает мочегонным действием, а вытяжка из корней и листьев растения повышает тонус гладкой мускулатуры матки. Противопоказанность. Петрушка особенно опасна для слабых беременных женщин, у которых частые выкидыши.

Крапиву нельзя применять людям с повышенной свертываемостью крови, высоким гипертоническим давлением и атеросклерозом, а также не следует применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и придатков.

Мята перечная в больших дозах способна стать причиной бронхоспазма и рефлекторной остановки дыхания (вот вам и морозная свежесть!).

Душица противопоказана при беременности, т.

Чай для молодости и здоровья

Взять по одной пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек.

Все это перемолоть и закрыть крышкой. Вечером взять одну столовую ложку смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 минут. Процедить через ткань (но не марлю) и выжать.

Налить стакан этой жидкости, растворить чайную ложку меда, выпить за 15-20 минут до завтрака, так поступать ежедневно, пока не кончится смесь. Через 5 лет можно повторить.

Каков результат? — спросите вы. Резко улучшается обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений.

А. ПЕТАКОВ, г. Москва

Надо обязательно освятить!

Много слышала про мазь Балыниных, будто она здорово помогает от гайморита, излечивает послеоперационные гноящиеся швы и даже предотвращает гангрену. А уж про "банальную" ангину и какой-нибудь фурункул и говорить нечего. Очень прошу, напишите рецепт этой мази.

Э. ЖАРИКОВА, г. Петровск

На 100 г елея (деревянное, лампадное, но обязательно желтое, неочищенное масло, которое сильнее очищенного) берете 100 г чистого воска.

В эмалированную посуду кладете кусочки чистого воска, заливаете елеем, кладете 5 г сахарного песка. Все это на слабом огне при помешивании доводится до кипения и снимается с огня. Остужается — и мазь готова. Хранить ее можно при комнатной температуре в течение года.

Теперь что касается применения. Кладете мазь на чистую плотную ткань (не на марлю или бинт!), сложенную в несколько слоев, чтобы толщина ее была 3-4 мм, накладываете на больное место, бинтуете, повторяя процедуру 3 раза в день: в 9 часов утра после завтрака, в 14 часов после обеда и в 21 час после ужина. При лечении насморка 5-6 раз в день слегка смазывают мазью носовые ходы. При лечении гайморита, гноящихся швов, ожогов, суставов повязка не требуется. Достаточно 5-6 раз в день помазать мазью (не втирая) больное место.

Противопоказаний к применению мази нет. Никаких побочных явлений она не вызывает.

Этот рецепт я вычитала в вестнике "ЗОЖ". В первый раз сделала — не слишком понравилось. Лечит, но не так, как о нем везде пишут. Стала спрашивать знающих людей, они говорят: "Надо обязательно освятить в церкви". И точно! Можно освятить "сырые" компоненты, но лучше саму готовую мазь. Вот тогда ей цены нет.

С. ТИМОНИНА, г. Челябинск

к. действует abortивно.

Календула при длительном и бесконтрольном применении может вызвать дисбактериоз.

При приеме внутрь ядер **орехов грецкого и фундука (лесного)** надо соблюдать дозировку, то есть принимать в небольшом количестве (некоторые авторы рекомендуют не более 6-8 штук за раз), так как при избыточном приеме у человека начинаются головные боли в передней части. Это объясняется тем, что прием ядер орехов вызывает спазм сосудов головного мозга.

Применение **алоэ** бесконтрольно вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказано при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Валериана (корни). Нельзя употреблять длительно и в большом количестве. В этом случае она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

Женьшень (корень) — применять только в холодное время. Длительное же применение женьшеня и применение его в больших дозах вызывает отрицательные явления: бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции и т. п.

Калина обыкновенная. Из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Красный стручковый перец жгучий. Внутреннее применение настойки может вызвать острые тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

Кукурузные рыльца. Сильное кровоостанавливающее средство. При повышенной свертываемости крови не применять.

Крушина ломкая (кора). Как часто ее назначают, советуют во многих изданиях! Но это ядовитое растение! Следует применять кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при 100 градусах в течение 1 часа. В противном случае употребление коры связано с опасностью отравления (тошнота, рвота).

Ламинария. Нельзя применять при болезнях почек. **Левзея сафлоровидная (маралий корень).** Противопоказана людям с повышенным кровяным давлением и заболеванием глазного дна.

Лимонник китайский. При нервном возбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, нарушениях сердечной деятельности не применять.

Любисток лекарственный. Нельзя применять при беременности ввиду опасности наступления аборта.

А. ПРОКОПОВ, г. Моздок

Я ПОНЯЛА... ГАЙМОРИТ

Я всегда думала, что гайморит (или синусит, что, в принципе, одно и то же) — это такая болезнь, при которой не имеющие выхода приносные пазухи заполняются гноем, и "выудить" его оттуда можно только либо с помощью мощных антибиотиков (которые уничтожают микробы и "рассасывают" в поликлинике. Это мое заблуждение сильно влияло на лечебный процесс, поскольку я такой человек, что мне обязательно надо представлять, что происходит, чтобы лечение подействовало. А в данном случае я не могла "увидеть" естественный "путь" решения проблемы. Ситуацию изменила книжка, которую я откопала у бабушки. Книжка старая, потрепанная, но со множеством рисунков и описанием анатомии человека.

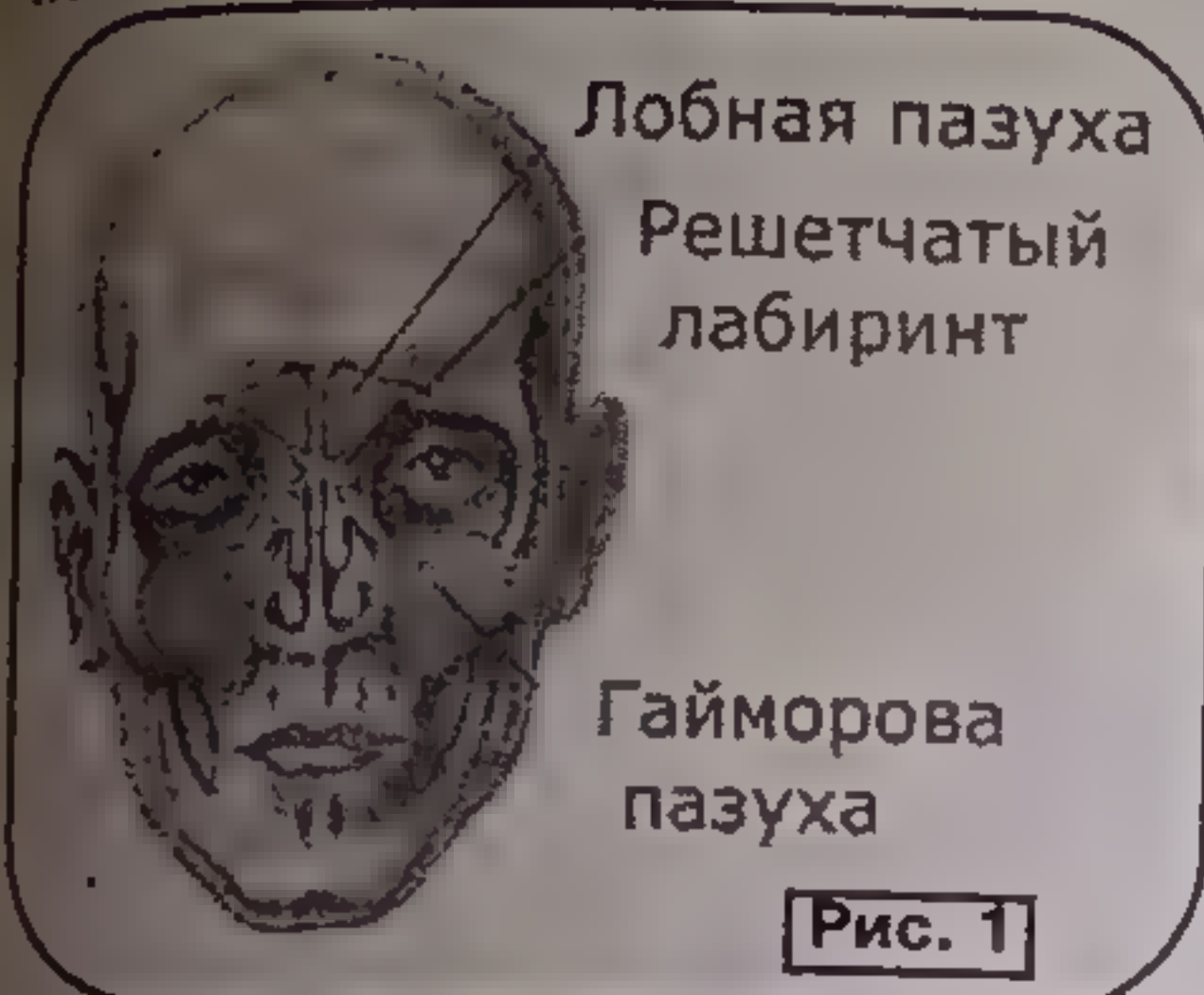


Рис. 1



Там-то я и разглядела строение своего "носового хозяйства". Стало ясно, что придаточных пазух (или, по-другому, синусов) носа у нас несколько, причем большинство из них парные: верхнечелюстные (гайморовы), лобные (фронтальные), решетчатые (этмоидальные). И только основная пазуха — одинарная (ее на рис. 1 нет).

Все эти пазухи представляют собой небольшие пещерки, имеющие сообщение с полостью носа. Они выстланы оболочкой, сходной со слизистой носа. В обычном состоянии воздух свободно проходит по всем этим "ходам", очищается и питает мозг и вообще весь организм кислородом. Про какое очищение идет речь? Вдыхая воздух, мы захватываем микробы, маленькие частички твердых тел. Вырабатываемая слизь придает пазухам носа всю эту "гадость" улавливает и, благодаря так называемому мерцательному эпителию, "выгоняет" из пазух в полость носа вместе с выделяемой жидкостью.

Таким образом, я для себя четко уяснила, что ОТВЕРСТИЯ СУЩЕСТВУЮТ, только во время болезни они сужаются, а порой и вообще закрываются (см. рис.

2, закрытый проход обведен кружком), в результате чего и копится гной и появляется боль. Стало быть, главная моя задача — открыть и очистить пазухи. Как это сделать — дело техники.

Основное лечение должно быть направлено на борьбу с отеком слизистой оболочки носа (чтобы открылся проход) и на опустошение пазух от содержимого. Вот тут и надо стараться. По собственному опыту скажу, первое дело — это ингаляции:

- Ментол сухой в крупинках растворить в кастрюле с кипятком. Укутав голову, дышать носом над этой кастрюлей. Процедура длится до тех пор, пока идет испарение из кастрюли. Здесь следует оговориться, что применение ментола недопустимо одновременно с применением любых гомеопатических препаратов, так как он нейтрализует их действие.

- Картофель в мундире. Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться над кастрюлей и дышать паром.

- Прополис, настойка на спир-

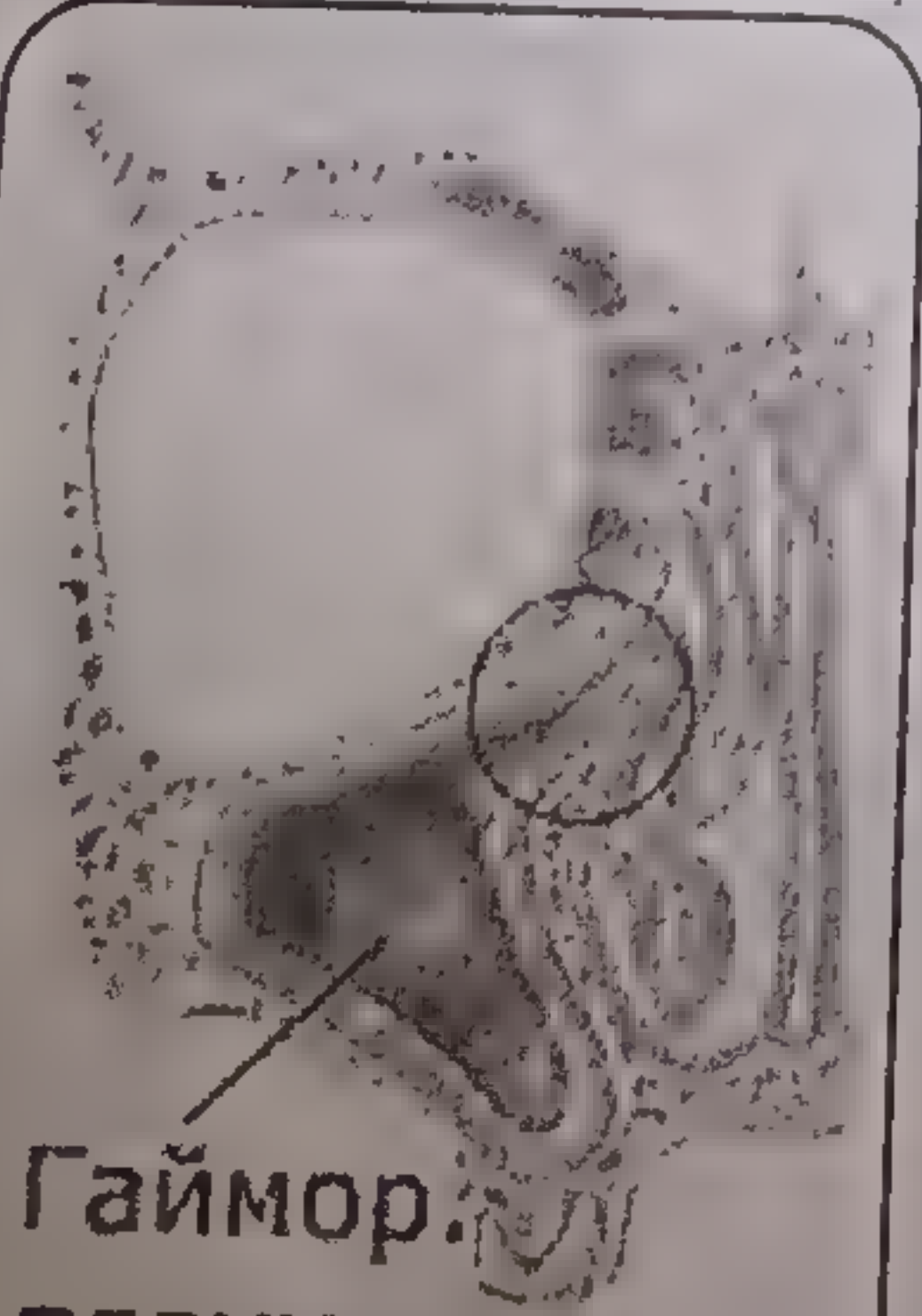


Рис. 2



ту. Вскипятить воду в кастрюле, влить туда 0,5 чайной ложки прополиса. Укутаться и дышать над этой кастрюлей.

- Залить 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайную ложку яблочного уксуса 0,5 стакана крутого кипятка и вдыхать пары, укрывшись одеялом. Доливать кипятка по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10-15 минут 3-4 раза в день до полного выздоровления.

- Взять 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г цветков календулы, 5 г герани луговой. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

- Взять 15 г листа подорожника большого, 10 г травы тысячелистника и 5 г листа грецкого ореха. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

Я обычно дышу, а в руке держу вафельное полотенце или какую-нибудь тряпочку, чтобы можно было время от времени высмаркиваться. Когда нос очищен, можно приступать к закапыванию.

- Заварить по отдельности в 1 стакане кипятка следующие травы: 15 г зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной и 10 г сушеницы болотной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляций длительностью по 5 минут. Курс лечения — 10-12 процедур.

Вообще зверобой снимает спазмы кровеносных сосудов, улучшает кровообращение, что способствует снижению отеков слизистой оболочки, поэтому не мешает и попить настой его в течение 7-14 дней.

- 1,5 ст. ложки сухого, измельченного растения (зверобоя) на 1 стакан (200 мл) крутого кипятка нагревают на кипящей бане 15-20 минут, процеживают, доводят до первоначального объема и пьют по третьей части стакана за 30 минут до еды.

- В старину синуситы с успехом лечили хреном. Для этого корень хрена тщательно мыли, снимали верхний слой и натирали на терке. Третью часть стакана этой массы смешивали с соком 2-3 лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по половине чайной ложки утром через 20-25 минут после еды ежедневно. Курс лечения — 3-4 месяца. После двухнедельного перерыва — повторный курс. Лечение надо терпеливо продолжать 2 раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через 2 года приступы в большинстве случаев прекращаются.

- Тертую мякоть небольшой луковицы залить горячей медовой водой (0,5 стакана воды

смешать с 0,5 ч. ложки меда), настоять, укутав, 4-6 часов, процедить. Полученным настоем промывать нос несколько раз в день.

- Заварить в 0,5 л кипятка 2 ст. ложки травы иван-чая, довести до кипения и настоять 30 минут. Принимать по 0,3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

- Довести до кипения 200 г порошка еловой смолы, 1 измельченную луковицу, 15 г порошка купороса и 50 мл оливкового масла, тщательно перемешать деревянной лопаточкой. Мазь использовать для компрессов на область воспаления пазухи.

- При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

- При полинозном воспалении пазух рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в

равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. За-



Рис. 3

капывать или вводить в полость носа на турундочках.

Напоследок хочу напомнить, что при синусите необходимо достаточно обильное употребление чистой питьевой воды, по крайней мере, не менее 1,5 — 2-х литров в сутки.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

При гайморите хорошо помогает массаж точек на лице, голове и руках (рис. 3, 4). Массаж проводят легкими движе-

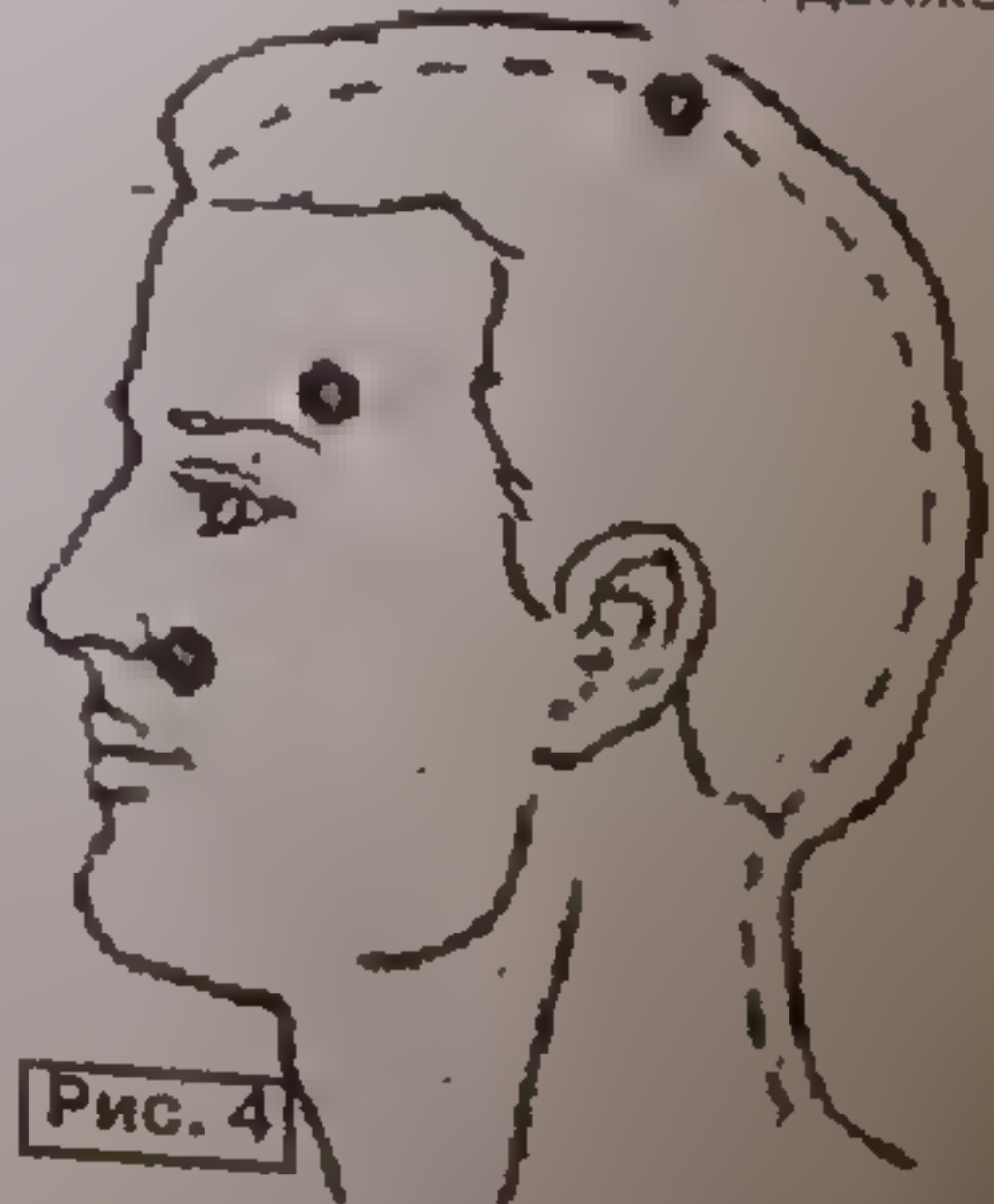


Рис. 4

ниями кончиками указательных пальцев. На симметричные точки на лице воздействуют одновременно. Каждую точку следует массировать 1 минуту.

М. ТЕЛЕГИНА

ЗАВЕЩАНИЕ СОСТАВЛЕНО БЕЗ НОТАРИУСА

Можно ли считать действительным завещание, заверенное сельским советом без нотариальной конторы?

З. Диндарова

По общему правилу, записанному в статье 1124 Гражданского кодекса РФ (далее ГК), завещание должно быть составлено в письменной форме и удостоверено нотариусом. Несоблюдение этих правил влечет за собой недействительность завещания. Однако ГК предусмотрен целый ряд случаев, когда допускается удостоверение завещания не нотариусом, а другим должностным лицом.

В частности, должностным лицам органов местного самоуправления (председателям сельсоветов, волостных управлений, районных управлений и т. д.), предоставлено право удостоверить завещание (ст. 1125 п. 7 ГК), например, в тех случаях, когда в данном населенном пункте нет нотариальных контор и не практикуют частные нотариусы (инструкция "О порядке совершения нотариальных действий должностными лицами органов исполнительной власти").

Кодекс учитывает также экстраординарные случаи, когда гражданин, желающий составить завещание, лишен воз-

можности обратиться к нотариусу (находится на излечении в больнице или госпитале, работает на судах дальнего плавания, в разведочных, арктических и других подобных экспедициях, наконец, содержится в местах лишения свободы). В этих случаях завещания удостоверяют соответствующие должностные лица, и подобные завещания приравниваются по закону к нотариальным.

Завещательное распоряжение правами на денежные средства в банке может быть удостоверено служащим банка, имеющим право принимать к исполнению распоряжения клиента в отношении средств на его счете (п. 2 ст. 1128 ГК).

"Труд-7", 2003 г.

За шлепок по мягкому месту можно схлопотать 15 суток

"Начальник меня достал: хлопает по заднице, активно намекает на постель. Могу я засудить его за сексуальное домогательство?"
А. Д., Свердловская область



В общем, да. Перечисленные действия подпадают под ст. 133 УК России "Понуждение к действиям сексуального характера", в которой сказано: "Понуждение лица к половому сношению, мужеложству, лесбиянству или совершению иных действий сексуального характера путем шантажа, угрозы уничтожением, повреждением или изъятием имущества либо с использованием материальной или иной зависимости потерпевшего (потерпевшей) - наказывается штрафом в размере от двухсот до трехсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до одного года".

Вы можете подать в суд, но при этом надо понимать, что ваших слов будет недостаточно, понадобятся доказательства (свидетельства очевидцев, видеозапись, которая была произведена без нарушения закона, любой другой законный способ).

Если доказать сексуальные домогательства затруднительно, то шлепок по мягкому месту российским судом может рассматриваться как мелкое хулиганство по ст. 20.1 Кодекса об административных правонарушениях. Наказание по ней - штраф в размере 5-15 минимальных размеров оплаты труда или ареста до 15 суток.

В любом случае, если вам внимание шефа не нравится, то имеет смысл ознакомить его с приведенными выше статьями законов и предупредить о возможных для него и его репутации последствиях. В ряде случаев этого оказывается достаточно.

А. ЕРЕМИН

ОТДЕЛЬНАЯ КОМНАТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Имеют ли право инвалиды по общему заболеванию на получение дополнительной жилой площади? Я вот, к примеру, состою на учете в психдиспансере.

А. В., г. Симферополь

В соответствии с Федеральным законом "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации", на дополнительную жилую площадь в виде отдельной комнаты имеют право инвалиды, которые страдают заболеваниями, указанными в особом перечне, утвержденном правительством РФ в 1998 году. В перечень включены тяжелые заболевания, исключющие или ограничивающие возможность совместного проживания в одной комнате с инвалидом (туберкулез, тяжелые психические расстройства и др.). С перечнем можно ознакомиться в любой поликлинике. Если ваше заболевание входит в этот перечень, то вы имеете полное право на дополнительную жилую площадь в виде отдельной комнаты. Это должно учитываться при постановке на учет для улучшения жилищных условий и при предоставлении жилого помещения в домах государственного или муниципального жилищного фонда социального использования.

Дополнительная жилая площадь, занимаемая инвалидом (независимо от того, в виде отдельной комнаты, или нет), не считается излишней и подлежит оплате в одинарном размере с учетом предоставляемых льгот (скидок с оплаты).

В. ИВАКИН

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО СВАДЬБУ?

Бракосочетание - один из самых важных дней в жизни человека. От того, как правильно будет проведен этот обряд, зависит дальнейшая судьба супругов.

Когда речь идет об удачных семейных парах, то мы видим одну картину - энергетические оболочки супругов начинают дополнять друг друга, их защитная реакция усиливается.

Влюбленные не болеют - врачи уже давно заметили этот феномен.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА НА СВАДЬБЕ

Если у жениха или невесты нет родителей, то назначаются названные родители. Свидетелем выбирают близкого друга жениха - веселого молодого человека с бойким языком.

Свидетельница - подруга невесты - также должна отличаться жизнерадостным характером.

Свидетели должны быть только незамужние, незамужние и незамуженные. Если, к примеру, свидетель уже был женат, то жених поделится с ним своим счастьем, если свидетельница

уже выходила замуж, то счастья не будет у невесты. Возраст свидетельницы должен быть не моложе 14 лет.

Сват и свашка выбираются из числа близких людей, постарше, чем жених и невеста. Сват и свашка могут быть семейными людьми, даже супругами. Они берут на себя организацию всей свадьбы.

ДЕНЬ СВАДЬБЫ

Приглашать на свадьбу гостей должны жених, невеста и мать жениха. По заранее составленному списку они лично объезжают всех гостей. Устное приглашение должно дополняться письменным. К тем гостям, которые живут далеко, отправляется только письменное приглашение.

Личное приглашение на свадьбу - дань уважения гостям.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАСТОЛЬЯ

Желательно, чтобы это был дом жениха. В крайнем случае дом невесты или какое-нибудь другое закрытое помещение. Играть свадьбу посреди улицы - дурная примета. Это значит, у молодых вместо дома будет проходной двор или еще хуже - проезжая дорога.

Играть свадьбу в ресторанах, кафе тоже не рекомендуется. Там очень много посторонних людей.

Застолье должно быть укрыто от посторонних взглядов - любопытствующие взоры добра и удачи не принесут, одно расстройство.

Р. ГАРИФЗЯНОВ,
"Откровения ангелов-хранителей"

Продолжение следует

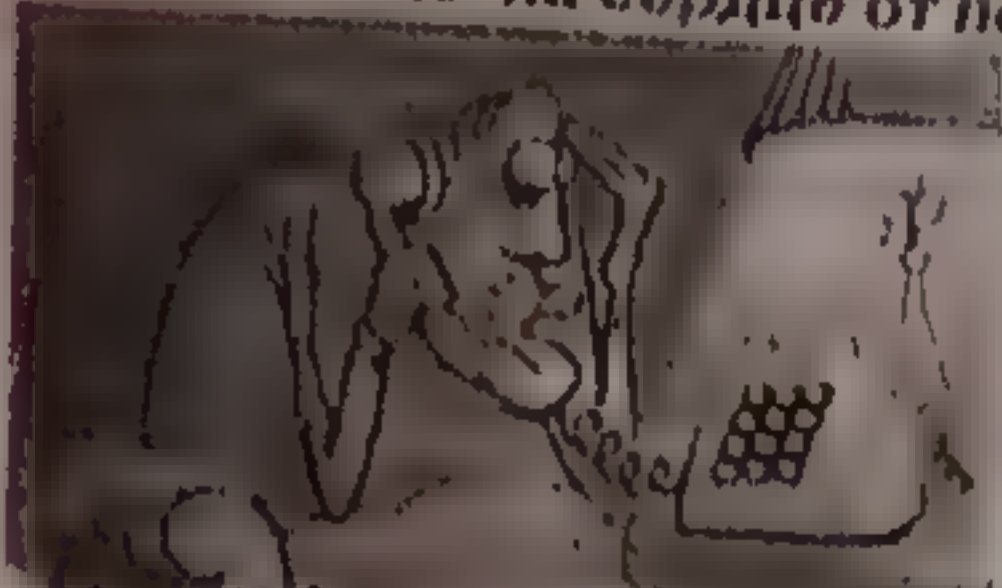
Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 06
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,
г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Легко на сердце от песни



Моей душе покоя нет

Роберт Барнс, пер. С. Маршака
(к/ф «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН»)

Моей душе покоя нет,
Весь день я жду кого-то.
Без сна встречаю я рассвет,
И все из-за кого-то.

Со мною нет кого-то,
Ах, где найти кого-то?
Могу весь мир я обойти,
Чтобы найти кого-то.
Чтобы найти кого-то
Могу весь мир я обойти.

О вы, хранящие любовь
Неведомые силы,
Пусть невредим вернется вновь
Ко мне мне кто-то милый.
Но нет со мной кого-то -
Мне грустно отчего-то,
Клянусь, что все бы я отдал
На свете для кого-то.
На свете для кого-то
Клянусь, что все бы я отдал.

В номере:

2 стр.

После инсульта -
мысленная гимнастика
Мазь от ушибов, ран
и переломов костей
Средство от трясучки
Сон и алкоголизм
Дёготь - от описторхоза
При полиартрите
Эхинацея - от бронхита
От защемления седалищного нерва

3 стр.

Развод лишил работы
Заговор от колдуньи
Мамочка с кислинкой
Как сделать грудь упругой?
Идеальное средство косметики

4 стр.

Почему нельзя угощать
свадебным караваем?
Фэн шуй - от бесплодия
Почему мы разрешаем
себе переживать?

5 стр.

Подорожник и тысячелистник -
от расстройства кишечника
Дождевик и мухомор -
от рака и ревматизма
Рецепт от ангины
Яблоко - от катаракты
Золотой ус - от артроза
Липа - от всех бед
Калган - от ушибов,
порезов, поноса, ожога
Облепиха - от колита

6 стр.

Атеросклероз

7 стр.

От отложения солей - конский каштан
Кому можно и кому нельзя
есть грибы?

От судорог - горчица
Поль Брэгг - о жизни
Пижма - от глистов
Су Джок

8 стр.

Что надо знать о завещании?
Кто платит за ДТП?

Полезная газета

№ 19 (66)

Бальзам ДУШУ

7 октября 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл. 14846; по России 41506

НО ТОЛЬКО НЕ МОЛЧИТЕ!

Торопитесь,
пока не началось!

Подписной ин-
декс по Саратовской
области - 14846,
по России 41506.



Уважаемые читатели
«Бальзама на душу»!

Весь коллектив редакции
приносит свои извинения за
тот негатив в вашей душе,
который вызвало повышение
цены (в розницу) на газету, но
это вынужденная мера. В те-
чение полутора лет мы всеми
силами удерживали цену, но
пришел момент, когда это
стало невозможно из-за рез-
ко возросшей стоимости ти-
пографских услуг. Повыше-
ние мы сделали минималь-
ным, надеемся, оно не силь-
но ударит по карману, и чита-

тели «БД» оста-
нутся с нами.
Хотя, прекрас-
но понимаем,
что жизнь не
становится луч-
ше, и буквально
каждая копейка
на счету.

Хотелось бы сказать еще
раз о подписке. Что бы ни
случилось, а, подписавшись
на газету, Вы ее все равно
получаете по прежней цене
(мы не ждали повышения,
поэтому на следующее полу-
годие ничего не меняли). Так
что, спешите на ближайшее
почтовое отделение и офор-
мляйте подписку. И не забы-
вайте агитировать друзей и
знакомых подписаться на
«Бальзам на душу».

Кстати, уважаемые чита-
тели, в последнее время мы
очень мало получаем от Вас

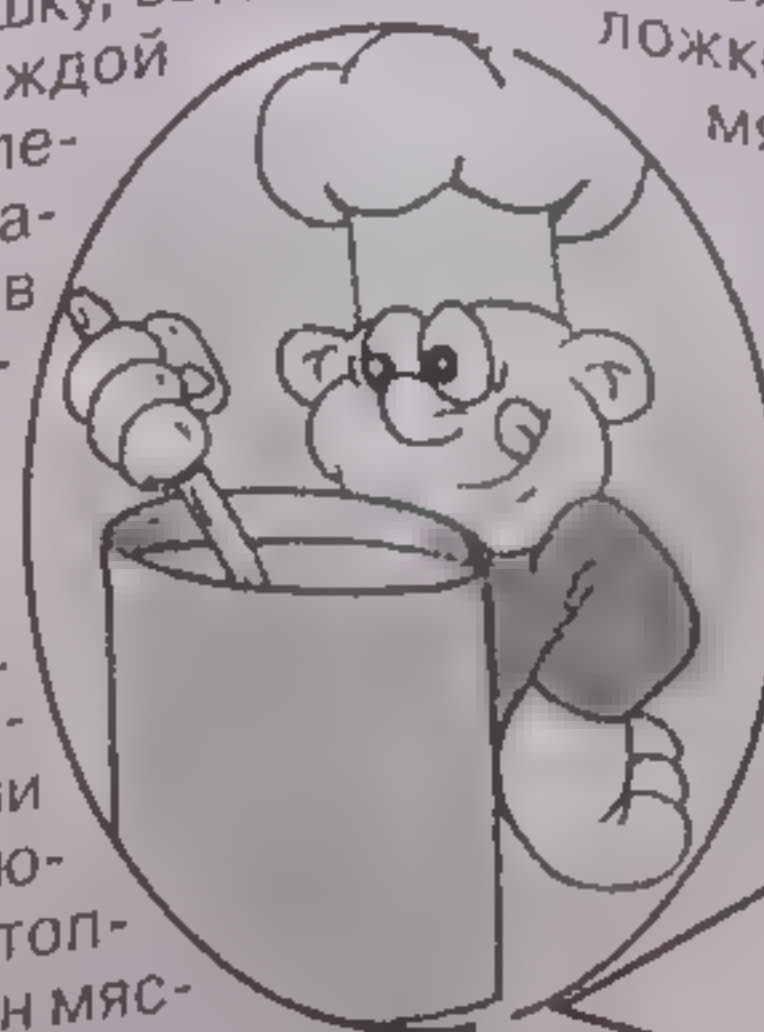
писем, может быть, из-за до-
роговизны почтовых услуг, а,
может, есть тому другие при-
чины. Убедительно просим,
пишите, нам очень важно
знать Ваше мнение по пово-
ду газеты, что бы Вы хотели
видеть на ее страницах. За-
давайте вопросы, рассказы-
вайте свои истории, произо-
шедшие в Вашей жизни, при-
сылайте свои способы лече-
ния различных заболеваний,
которые помогли Вам и Ва-
шим близким, но только не
молчите! Как говорится, имея
встречный поток информа-
ции, даже отрицательной
(критикуйте, не стесняйтесь,
если что не так), мы будем
иметь точку опоры, от кото-
рой можно оттолкнуться, что-
бы сделать «Бальзам на
душу» интересней.

Данила КОРШАКОВ,
издатель

ВКУСНЯТИНА

Фаршированный картофель

Очистить 12 штук крупного сырого кар-
тофеля, ополоснуть в холодной воде, сре-
зав одну сторону горбушку, выдолбить
половину внутренности каждой
картошки и заложить туда сле-
дующий фарш: отварить 2 ста-
кана свежих белых грибов
(можно и не белых), мелко из-
рубить с мякотью булки,
добавить 1 сырое яйцо, доба-
вить 1 ст. ложку сливочного
масла, посолить, размешать.
Когда фарш будет вложен, от-
верстия покрыть срезанными
горбушками, сложить в кастрю-
лю, облить 0,5 стакана растоп-
ленного масла, влить 1 стакан мяс-
ного бульона и варить до мягкости.



Свинные почки

Сварить 2 или 3 свинные почки в соле-
ной воде с 1 луковицей, 1 петрушкой, 2 мор-
ковьями. Вынув их, обвалять в муке и отста-
вить. Затем приготовить соус так: 1 столо-
вую ложку муки поджарить в 1 столовой
ложке масла, развести 1,5 стаканами
мясного бульона, положить 1 растер-
тую печеную луковицу, вскипятить,
процедить через сито. За час до
обеда соус слить в кастрюлю, по-
ложить приготовленные почки,
накрыть крышкой и поставить ту-
шить.

Печенье из двух пачек творога

Растопить 2 пачки маргарина, поло-
жить 500 г творога и 3 стакана муки, раз-
мешать до однородной массы: тесто дол-
жно свободно отходить от рук. Раскатать
тесто в пласты толщиной в 5 мм, стаканом
или чашкой вырезать кружочки, посыпать
сахаром, каждый кружок сложить пополам
и еще раз пополам, чтобы получились тре-
угольники, положить на противень и выпе-
кать при температуре 180-200 градусов 20-
25 минут. Достать и позвать всех к столу.

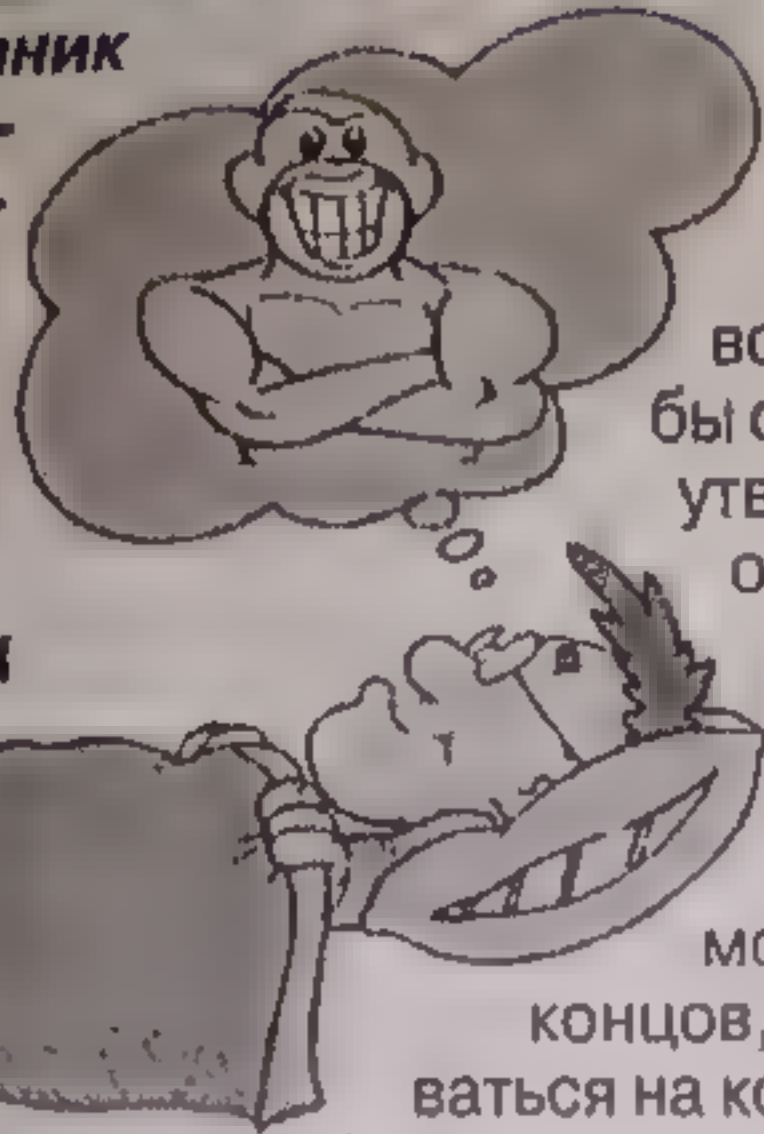
Закуска «Де Голь»

Укладываем на противень слой сала,
затем крупными кольцами репчатый лук и
слой мяса, снова слой лука, очищенный
картофель кольцами. Все заливается сме-
таной или майонезом. Сверху можно поло-
жить, если есть, кольцами сладкий перец.
Все солится по вкусу - и в духовку, до го-
товности.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ДАЙ КОМАНДУ И ИДИ!

Валентин Дикуль повредил позвоночник и долгое время не мог двигаться, но благодаря силе духа и упорным тренировкам он встал на ноги. Его пример может стать тем лучиком надежды, который поведет вперед тех, кто попал в подобную ситуацию или был парализован вследствие инсульта. Почему я так уверенно говорю? Да потому что мой отец начал двигаться и жить дальше именно из-за того, что поверил в методику Дикуля. Он столько всего прочел про этого замечательного человека, что поверил в него, как в Бога, и стал следовать его советам.



минки, воображая, как работают ноги, как сгибаются и разгибаются мышцы. Представлял во всех подробностях, как бы он активно двигался. По утверждению Дикуля, это очень важно, настолько, что без такого процесса мысленной разминки добиться исцеления практически невозможно. Мышцы, в конце концов, начинают сами отзываться на команду.

Дикуль писал, что каждую тренировку после травмы он начинал с мысленной раз-

Мой отец никогда не был спортсменом, он был военным летчиком и, как все люди

его профессии, имел огромную силу воли, выносливость и умение концентрироваться. Целыми часами он "работал" парализованной левой ногой и рукой. Подойдешь к нему что-нибудь спросить, он качает головой: "Не мешай!", а на лбу капли пота, как будто и в самом деле физически напрягается.

Мы не верили в успех, но виду не подавали. Каково же было наше удивление, когда через 8,5 месяцев паралич стал отступать. Уже прошло три года, отец нормально двигается, ходит без всяких палочек, ведет активный образ жизни. А мы все смотрим на него с восхищением и считаем, что он совершил настоящий подвиг во имя жизни. Дай Бог каждому такую силу воли!

С. БАЧКОВА, г. Иваново

Пробрава до костей

Я попал в аварию и сломал несколько ребер, причем, случилось это в такой глухомани, что ни о какой медицинской помощи нечего было и мечтать. Занесли меня в хату, которая стояла на краю деревеньки, уложили на громадный сундук и стали лечить какими-то снадобьями, а утром и вечером смазывали какой-то мазью. Довольно-таки неприятная процедура, но именно она и подняла меня на ноги через весьма короткое время. Я записал рецепт этой мази, потом жена сделала ее сама, и с тех пор она в нашем доме никогда не переводится. Мазь обладает жгучим действием, активно лечит нарывы, ушибы и переломы костей. Состав у нее такой:

Еловая смола живица – 20 г. Луковица растертая (растолченная) – 1 штука. Масло растительное, лучше оливковое – 50 г. Медный купорос в порошке – 15 г. Все тщательно растирают и топят на огне, не доводя до кипения.

П. ХРЕМОВ, г. Гатчина

СРЕДСТВО ОТ ТРЯСУЧКИ



Потому что дали мне совет, который и избавил от проклятой трясучки. Взять 100 г

У меня за последнее время столько было неприятностей, что я перестала сопротивляться. А потом вдруг задрожали руки. Дрожат и дрожат. Очень неприятно, как у алкоголика. Собралась было ехать в райцентр к невропатологу, да дела задержали, не смогла. Видать, так и надо было.

шалфея, залить 200 мл кипятка, затем настаивать, укутав, в течение 8 часов. Принимать по 1 чайной ложке через час после еды, обязательно запивая молоком или киселем.

При лечении этой болезни необходимо сочетать прием шалфея внутрь с ваннами из шалфея. Для этого заварить 300 г шалфея на 8-10 литров воды. Настаивать, закрыв посуду крышкой, 30 минут. Налить в ванну сначала холодной воды, а потом горячей и добавить туда процеженный отвар.

Спасибо добрым людям за совет. Прошла трясучка. Посылаю в газету, может, кто тоже мается. Дай Бог ему здоровья!

М. ФИЛИМОНОВА, с. Сусанино

Хочу написать о редком растении – эхинацее пурпурной. Это растение издавна используется в традиционной североамериканской медицине при обморожениях, змеиных укусах, при плохо заживающих и гнойных ранах.

Препараты эхинацеи повышают защитные силы организма, стимулируют иммунную систему. Это действие проявляется не только у взрослых, но и у детей с неустановившейся иммунной системой, а также у людей преклонного возраста, у которых ослабление функции этой системы связано с общим старением организма.

Эхинацея стимулирует иммунную систему, ослабленную вследствие хронических воспалительных заболеваний, воздействия ионизирующей радиации, ультрафиолетовых лучей, токсических хими-

ЭХИНАЦЕЯ излечила от бронхита

ческих соединений, содержащихся в воздухе и продуктах питания, химиотерапевтических препаратов, длительной терапии антибиотиками. Экстракты эхинацеи обладают антибактериальным, противовирусным и противомикробным действием, угнетают рост и размножение стрептококка, кишечной палочки, вирусов гриппа, герпеса.

Препараты эхинацеи эффективны при воспалительных заболеваниях: ревматизме,

полиартрите, простатите, гинекологических расстройствах, заболеваниях верхних дыхательных путей, при раз-

личных раневых процессах, трофических язвах, остеомиелите. Широко применяются для лечения гепатита, нефрита, наружно при псориазе, экземе, абсцессах, карбункулах, инфицированных ранах, ожогах 1 и 2 степени, тяжелых пролежней.

Эхинацея используется также с профилактической целью при первых признаках простуды. В настоящее время в ряде стран выпускают настойки эхинацеи. Рекомендуемая

доза: 10-30 капель утром и днем в течение 3-8 недель. В Словении выпускается "Иммунал", содержащий сок эхинацеи.

Я сама могу поделиться настойкой эхинацеи пурпурной, вырастила на своем дачном участке. Пропив осенью и весной настойку, я перестала простывать уже в течение 2 лет. Излечилась от хронического бронхита, пневмонии, которыми болела 20 лет и на год 3-4 раза колола антибиотики.

Так что не понаслышке, а на себе я испытала препараты эхинацеи, стимулирующие иммунную систему.

Звоните по телефону 44-64-20 в г. Балаково (код 8453).

Н. ЛАБУТА, травница

ПРИ ЗАШЕПЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

17 лавровых листочков залить 250 г воды, закрыть и поставить в темное место на трое суток. Готово! Натирайтесь и бегайте на здоровье.

Э. МИХАЙЛОВА, г. Балаково

Спи спокойно, неизвестный алкоголик!

Бессонница способствует рецидивам алкоголизма, даже если алкоголик находится под строгим наблюдением врача и проходит все необходимые в этом случае процедуры. К такому выводу пришли американские ученые, которые провели специальное исследование. В течение пяти месяцев они наблюдали за 74 пациентами, которые пытались избавиться от алкогольной зависимости. Исследование показало, что более 60 процентов алкоголиков, которые во время реабилитационного процесса страдали от недостатка сна, после выписки снова потянулись к рюмке.

Что касается любителей поспать и людей, по крайней мере не страдающих бессонницей, то они возвращаются к алкоголю в шесть раз реже. Как пишет "San", теперь рекомендуется при приеме больных алкоголизмом прежде всего выяснять их "отношения" со сном.

Это поможет определить шансы алкоголиков на излечение.

"М-Экспресс"



Деготь от описторхоза

У меня нашли описторхоз. Хотите - верьте, хотите - нет, но вылечилась я обыкновенным медицинским дегтем. Пила его раз в день по следующей схеме:

1-й день - 2 капли на 1 ч. ложку воды или молока;
2-й день - 4; 3-й день - 6;
4-й день - 8; 5-й день - 10;
6-й день - 8; 7-й день - 6;
8-й день - 4; 9-й день - 2.

Если кому поможет так же, как мне, буду счастлива.

С. ЧИЖИКОВА, г. Нижний Новгород

ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ

В одинаковых долях медицинская желчь, глицерин, нашатырный спирт, мед, йод. Все соединить, взболтать, оставить на сутки. Втирать в больные места. Неплохо при этом работать на тренажере.

"Твое здоровье"

Балезан на душу № 19

Честность допущения лишила



Вообще-то, наверное, мой случай нужно отнести скорее к курьезным, чем поучительным, но все-таки расскажу, может, кому пригодится. Я являюсь психотерапевтом. Моей непосредственной обязанностью было "спасение" семей от крушения, чем я, собственно, и занималась.

Но вот однажды ко мне на прием пришел мужчина, который прожил со своей женой 25 лет, а теперь решил жениться на другой женщине.

Всю жизнь этот человек отработал в милиции, дослужился до полковника, имел награды, но никогда не слышал доброго слова от своей собственной жены. Он по-прежнему не сходил с дежурства в выходные и праздники — не слишком приятны для жены, поэтому постоянно чувствовал свою вину и соответственно вел себя, вроде как на вторых ролях. Жена сразу почувствовала преимущества и взяла бразды правления се-

мью в свои руки. Мало того, стала покрывать, а потом и унижать его даже в присутствии посторонних людей. Когда он требовал прекратить такое поведение, жена устраивала скандалы, напоминая ему о тех страданиях, которые испытывает из-за его работы. И он замолчал.

Причем с самого начала она взяла моду наказывать его интимными отношениями. Чуть что — иди ложись в зал. Доходило до того, что целыми месяцами он жил на голдном сексуальном пайке.

Несколько раз ему в голову приходила мысль развестись, но останавливал себя, потому что очень любил дочерей.

Шли годы, дочери выросли, завели

свои семьи, а он неожиданно встретил женщину, которая увидела в нем настоящего мужчину, а не "тряпку", в которую его превратила жена. Это было как сказка, романтическая, чудесная, как награда за все годы его семейной "каторги". Но на дыбы встала вся семья. Дочери умоляли оставить "все эти глупости, пожалуй маму, которая так страдает". Они и уговорили его сходить к психотерапевту, чтобы он помог сохранить семью.

Я долго молчала после его длинного рассказа, а потом прошептала крамольное для консультации "Брак и семья" слово: "Разводитеесь!". И он ушел.

В этот же день был подписан приказ на мое увольнение. Как оказалось, этот мужчина был мужем моей начальницы.

Спустя некоторое время он пришел ко мне с охапкой цветов, и, глядя на его счастливое лицо, я поняла, что правильно сделала.

В. ХОЛИКОВА, г. Москва

"Вокруг меня круг..."

Работаю в киоске продавцом. Ни один день не проходит без какой-нибудь истории. 5 годами научилась справляться с ними, но в самом начале я почти все заработанное отдавала всевозможным проходивцам. Приходили тетеньки с пронзительными взглядами, вкрадчивыми голосами и начинали: "Вы знаете, что на вас наложена порча?" Я испуганно отвечала, что нет, тогда они предлагали ее снять. Я, как идиотка, соглашалась. В общем, мрак и ужас.

Прошло время, дамочки по-прежнему иногда заглядывают, но уходят ни с чем, потому что я научилась отпугивать их. Способ очень простой. Как только вижу нацеленный глаз и услужливый голос, сразу мысленно сооружаю броню из прозрачного непробиваемого стекла, говорю: "Вокруг меня круг, чертила его не я, а Богородица моя. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь" и только после этого спокойно устремляю взор на вымогательницу. Она несколько обескуражена, но пока не понимает, в чем дело, поэтому по инерции начинает: "Знаете ли вы, что на вас порча?" "Конечно, знаю", — не моргнув глазом, отвечаю. "Я могу снять ее", — менее уверенно продолжает непрошенная гостья. "Не можете!" — отрезаю я. "Почему?" "Потому что моя порча очень серьезная, для нее нужны свечи, соль и еще много того, чего у вас нет. К тому же у меня есть человек, который делает это профессионально". Дамочка, как загипнотизированная, кивает головой и уходит, а я в очередной раз благодарю Богородицу и крещусь.

Советую воспользоваться, если у вас такие же проблемы.

Н. ПУШИНА, г. Москва

Идеальное средство косметики

Как-то раз в "Справочнике по народной медицине и нетрадиционным способам лечения" я искала что-нибудь от головной боли, а натолкнулась на косметическое средство, которое авторы книги называли идеальным. Там так и было написано, "идеальное средство, которое в короткий срок поможет избавиться от морщин и дряблости кожи благодаря его омолаживающему воздействию на клетки организма". Это его свойство "особенно ощущается после приема горячей (38 градусов) ванны с добавлением в нее 3-5 капель: через 15-20 минут появляется чувство легкости, моло-

дости, исчезает усталость, снимается стресс". А более длительное нахождение в такой ванне "помогает расслаблению мышц, быстрому засыпанию. Сон при этом становится спокойным и глубоким". Вы заинтригованы и, возможно, будете удивлены, когда узнаете, что речь идет о пихтовом масле, но я почему-то поверила и на другой же день, купив его, намазала лицо и сделала ванну. Эффект был великолепным.

Теперь постоянно им пользуюсь и не устаю получать комплименты.

М. НИКИТИНА, г. Саратов

МАМОЧКА... С КИСЛИНКОЙ

Педиатры давно заметили, что у многих спортсменок после родов возникает проблема — малыш неохотно берет грудь. И вот, наконец, американцы нашли этому простое объяснение. Грудное молоко образуется из продуктов, поступающих в молочные железы из крови и тканевой жидкости. От качества этих "полуфабрикатов" во многом зависит, каким молоко получится, сколько в нем будет белков, жиров, углеводов, минеральных солей, какого оно будет вкуса. Если все нормально — то сладковатого. А у спортсменок концентрация молочной кислоты в мышцах повышена. Точь-в-точь как при молочнокислом брожении — скисании молока в простоквашу, созревании сыра и т. п. Из мышечной ткани кислота поступает в кровь и тканевую жидкость, откуда в молоко. Вот почему оно по вкусу ближе к простокваше и поэтому не нравится малышу.

К слову, на пути к младенцу эта "простокваша" может получить еще ряд малоаппетитных вкусовых добавок... Под ареолой (пигментированный кружок вокруг со-

ска) находятся большие потовые железы. Строго говоря, мать кормит младенца молоком с крошечной добавкой пота. А в нем содержатся вещества, способные усугубить процесс брожения, — ацетон, аммиак, мочевины, лимонная кислота. Понятно, что у женщин, занимающихся спортом, потоотделение более интенсивное. Сладости молоку это не прибавляет.

Но не всякая физическая нагрузка обязательно испортит вкус грудного молока, это бывает только при чрезмерной нагрузке.

Нередко женщина сразу же после родов бросается к тренажерам, чтобы вернуть фигуру былую стройность. Милые мамы, не забывайте при этом о своих малышах! Пусть первое общение с вами, с вашей грудью будет ему в радость.

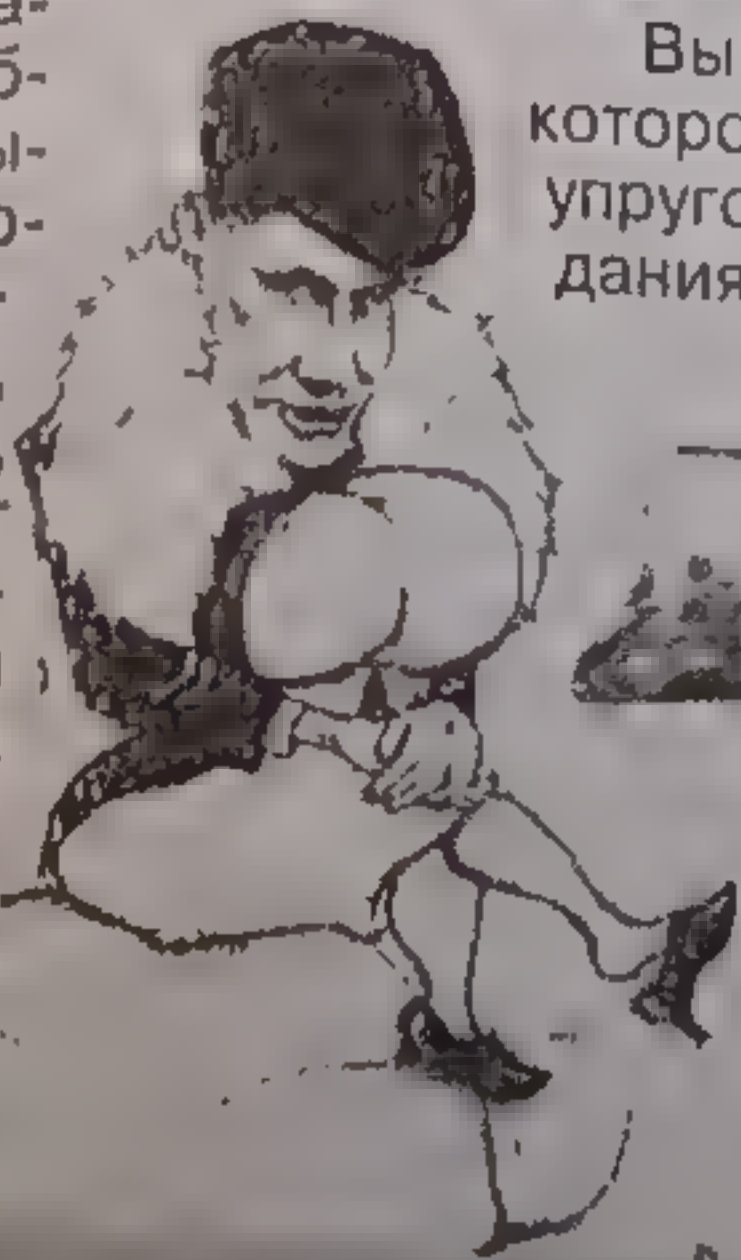
И. КВЕТНОЙ, доктор медицинских наук, "С-И"

Как сделать грудь упругой?

Вы слышали что-нибудь про волшебное средство, которое не только обновляет кровь, но и делает грудь упругой? Я попробовала. Результат превзошел все ожидания. Теперь по моим стопам идут подружки, коллеги, родственники. Впрочем, ничего удивительного в этом лекарстве нет. Каждый из его составляющих отлично влияет на организм. Вот этот рецепт: взять по стакану сока морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и 1 литр водки. Все перемешать и настаивать две недели в плотно закрытой стеклянной посуде. Принимать по 30 г три раза в день до еды.

"И все?" — удивитесь вы. "И все!" — воскликнет каждый, кто попробует это чудо-средство.

А. ФИРСОВА, г. Балаково Саратовской области



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УТОШАТЬ СВАДЕБНЫМ КАРАВАЕМ

Выкуп невесты происходит в комнате у невесты. За столом переговоров собираются с одной стороны – родственники невесты (желательно младшие братья и сестры), с другой – сват и свашка от жениха. Сам жених стоит у порога, невеста – в глубине комнаты.

На столе должна лежать скалка, которой катают тесто. Дерево, которое постоянно соприкасается с хлебом, со временем начинает обладать свойством отталкивания черной энергии. Поэтому скалка на столе должна быть заслуженной труженицей, настоящей, именно той самой, которой катают тесто. Новой скалке из магазина на столе не место.

Очень часто "продавцы невесты", не зная, для каких целей лежит скалка на столе, пытаются шутливо бить ею по пальцам сватов. Не стоит этого делать.

Помимо младших родственников невесты, выкуп от жениха может потребовать еще один человек – ее самая близкая под-

руга, обязательно незамужняя. Замужним подругам выкуп платить нельзя – они унесут кусочек счастья от невесты.

Свадебный каравай. С ним связано много примет и суеверий. Кусочки этого карава, считается, приносят большое счастье. Поэтому каждый, особенно незамужние девушки, пытаются добыть для себя кусочек этого счастья.

На самом деле каравай действительно несет счастье и благополучие молодоженам. И пекут его только для молодых. И если этот каравай по кусочкам раздать всем гостям, то счастье будет у всех, кроме жениха и невесты. Розданный каравай – причина бесплодия у невесты. Поэтому со-



свадебным караваем обращаться надо весьма осторожно. Его должна приготовить родственница матери жениха – женщина пожилого возраста, лет этак за 50, очень добрая, которая любит и детей, и людей, и, естественно, самих молодых.

Мать жениха должна сама лично забрать у нее этот каравай и следить, чтобы ничьи руки больше к нему не прикасались.

Хлеб-соль на полотенце молодоженам выносит мать жениха. После того, как молодые откусили по кусочку, мать должна тут же убрать каравай. Этот каравай нельзя резать, нельзя ломать.

Его надо отвезти в церковь на поминальный стол, потому что в каждой семье есть, кого помянуть. Мы должны помнить о них даже в дни своей радости.

Окончание на стр. 8.

Приходить домой злым выгодно

Вы не в духе, но вам дают на руки маленького ребенка – "занять его" – и вы начинаете излучать благодать. И не потому, что так ребенок действует на вас, а потому, что вам надо успокоить ребенка. Эти свои эмоции запустили вы. Вы умеете это делать.

Переживания запускаются не жизнью, а самим человеком. Каждый должен уметь в нужную минуту переживать то, что ему нужно, и освобождаться от того, что ему мешает.

У вашего ребенка поднялась температура под 40 градусов. Вы переживаете. Если я вам дам волшебную палочку, которая может одним махом освободить вас от этих эмоций, вы воспользуетесь ею? ... Нет. Но тогда не надо обманывать себя: если кто-то тоскует, отчаивается или раздражен, он должен отдавать себе отчет, что эти эмоции находятся в нем по его разрешению, с его (конечно, бессознательного) согласия.

Если в вашем магнитофоне стоит кассета с музыкой, которая вам неприятна, то кассету надо сменить. Но если вы отказываетесь сделать это, то жаловаться вам не на кого.

Ну, так вот, мало кто хочет менять кассету, даже если музыка на ней заставляет его страдать. Почему? Ответов несколько, и большинство из них банально просты.



И, наконец, давно известное: приходить домой Сердитым и Злым – очень выгодно. На всех можно орать и можно ничего не делать.

Неприлично быть счастливым. Еще одна причина, почему люди не склонны отказываться от большей части негативных переживаний, – учет сложившихся традиций.

Потеряла кошелек, и целый день переживаю – значит, осознала. Значит, деньгами дорожу. А если не переживаю, а просто проанализирую ситуацию и сделаю нужные выводы, репутации такой иметь не буду.

Тяжело заболел ребенок – я себе места не нахожу, вся издергалась и изрвана. Пусть я от этого становлюсь бестолковой, зря дергаю окружающих (да и ребенка) – ничего, зато никто не обвинит меня в бесчувственности и, напротив, все поймут, как я своего ребенка люблю.

Сны цивилизованности нам закладывают наши родители, и именно через них мы уз-

наем, что в случае неудачи надо расстроиться (или разозлиться? или улыбнуться? – как обычно было в вашей семье?); на ошибку другого надо отреагировать замечаниями (или руганью? или помощью – как реагировали у вас в семье?). Заложено в нас родителями в детстве составляет основу нашей картины мира, это аксиомы нашего личного существования.

Что бы в роли Жертвы я ни переживал, я просто пассивно страдаю: ни выбирать, ни нести ответственность, ни действовать мне не надо. Но как только я выбираю Свободу, на меня сваливается Ответственность и Выбор. Я оказываюсь один на один перед лицом жизни, и в лицо мне хлещет жесткий ветер и дождь.

Что выбираете вы?..

Не восторге от человека, который, кипит внутри, тем не менее способен сохранять внешнее спокойствие: ведь он допустил кипение внутри... Нечем хвастаться и тому, кто научился гасить раздражение и быстро отходить от обид: ведь у него появляются раздражение и обиды...

Настоящий хозяин – не тот, кто может наводить порядок; а тот, кто может не допустить беспорядка в своем доме... И в своей душе...

Н. КОЗЛОВ,
"Как относиться к себе и людям", или практическая психология на каждый день"

Не так кроватью пользуемся

Добрая старая мистика торжествует над научными методами лечения бесплодия. Англичане Фиона и Даррен Берке пытались обзавестись ребенком на протяжении 10 лет, истратив на врачей целое состояние. Пара, по сообщению агентства "Ананова", была на грани того, чтобы подать заявление на усыновление, когда познакомилась с Полом Дарби, экспертом по фэн шуй.

Посетив их дом, г-н Дарби дал ряд простейших советов. Надо было передвинуть кровать так, чтобы ноги супругов не были обращены к двери, – раз. Выкинуть все композиции из сухоцветов – два. Создать в определенном месте уголок, украшенный фотоснимками супругов периода их страстной любви, – три. Через месяц после того, как это было исполнено, миссис Берке забеременела и недавно успешно родила.

По словам г-на Дарби, это далеко не первый случай в его практике, когда элементарная перестановка

даст отличный результат, но на сей раз даже он с удивлением был поражен быстротой, с которой произошли изменения.

А. ХАРЛАМОВ, "М-Э"



Богородица на груди

№ 19

Истинно кишечные травы!



Мне кажется, каждый человек из великого множества растений должен выбрать свои, которые подходят ему, как никакие другие. И они станут чем-то вроде Природных Хранителей. Лично я опытным путем отобрал для себя две травы – подорожник и тысячелистник. Они являются моими истинными друзьями, священными растениями.

В случае расстройства кишечника завариваю по 1 ч. ложке подорожника и тысячелистника двумя стаканами кипятка, настаиваю, укутав, 1 час и выпиваю за 30 минут до еды сразу 0,5 стакана. В день достаточно выпить три раза, и становится значительно легче.

Попробуйте, может, и вам сгодятся. А если нет, ищите свои священные травы и обязательно найдете.

М. РОМАНОВ, г. Москва

НЕ ТОЛЬКО ПИЩЕВОЙ ИЗЫСК

Дождевик в пищу идет только свежим, незрелым. Когда такой гриб созреет, стоит дотронуться, как он выпускает облако черных спор. Аккуратно сорвите "волчий табак", вскройте и ссыпьте споры в чистый пузырек. Именно эти споры лечат рак кожи, если ими припудрить раны. Так учила меня моя мама в Якутске. Результат не замедлит сказаться.

Много сказано о мухоморе. Ему действительно цены нет. Отвар соленого мухомора – прекрасное растирание при ревматизме. Годится для этого и свежий полусгнивший – переспелый, шляпкой которого натирают ноющие суставы. Не забывайте затем тщательно с мылом вымыть руки.

А. БОРОВКОВА, г. Нижний Новгород, "ЗОЖ"

Как колит "растворился"

Если у вас боли в кишечнике при дефекации, возможно, это язвенный колит. Советую поделаться микроклизмы из облепихового масла. Я делала сначала очистительную клизму со слабым раствором марганцовки, а потом лечебную. Брала 30 мл облепихового масла, разбавляла его 70 мл подсолнечного (предварительно подогретого на водяной бане в течение 15 минут и охлажденного) и вводила внутрь прямой кишки.

Масло нужно вводить осторожно, медленно. Потом полежать в постели по 15 минут на каждом боку. Нужно сделать 10 клизм через день, если состояние не улучшится, то пройти еще один курс.

Мой колит в масле "растворился".
Т. ТИМОФЕЕВА, г. Воронеж



"АЛИН" РЕЦЕПТ ОТ АНГИНЫ

Я не люблю рецепты, где много всяких компонентов, особенно если это какие-то редкие травы, которые надо искать. Проще пойти в аптеку, купить таблетки и заглотить. Но некоторые вещи даже для моей ленивой натуры священны. К таким относится рецепт, который в нашей семье зовется "Алиным", в мою честь, хотя я никакого отношения к его открытию не имею.

А называют его так, потому что именно мне его посоветовали, я его опробовала и дала рекламу всем друзьям и знакомым. Лечит он такую отвратительную болезнь, как ангина, причем, очень эффективно и быстро.

Делать его просто: взять 1 кг натурального меда, 1 кг моркови, 2-3 крупных лимона, 100 г хрена, 150 г водки. Морковь и лимоны перемолоть и поместить в 3-литровую банку. Хрен не чистить, а помыть щеткой, мелко порезать и залить 150 г водки. Через сутки настой вылить в приготовленную массу, поставить в темное место, и через 20 дней лекарство готово. Применять по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока все не кончится. Смесь приятная на вкус, а про качество я уже говорила. Очень рекомендую.

А. ТИГОРОВА, г. Самара



ПАПОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Калган (или лапчатку прямостоящую) в народе называют по-разному: могучим корнем, яр-корнем, шептухой. А мы зовем его папочкой-выручалочкой нашей семьи.

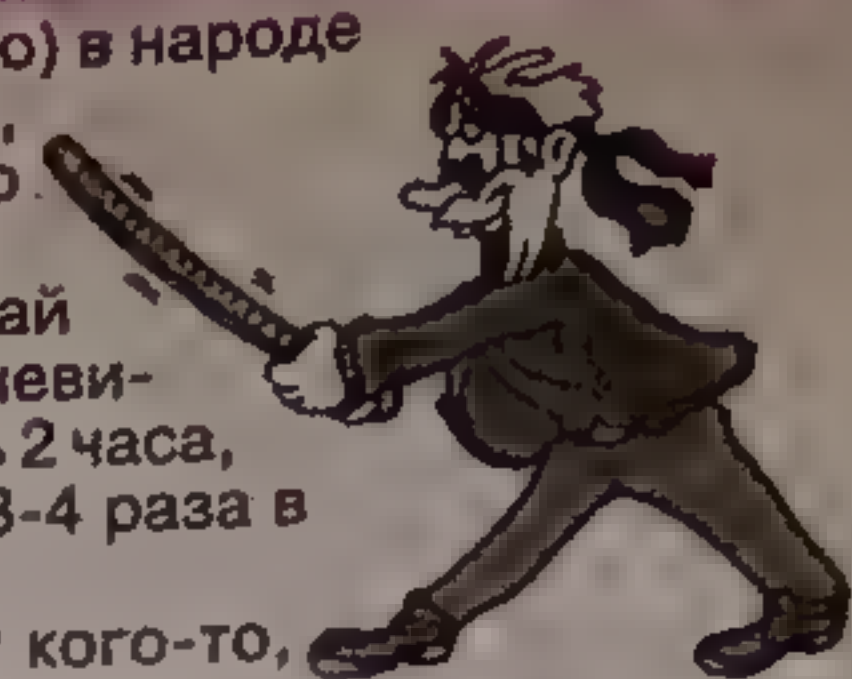
Прихватил понос, скорей делаем чай из высушенного корня: 1 ст. ложку корневища отварить в 1 стакане воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Порезался или ушибся, ожог ли у кого-то, сыпь – опять обращаемся за помощью к калгану. Где обмыванием, где примочкой, а где и компрессом лечит нас добрый друг. Отвар готовят так: 3 ст. ложки корня отварить в 0,5 л воды, настаивать 4 часа, процедить и можно использовать.

А для смазывания ожогов, трещин и воспаленных участков можно приготовить мазь: 1 ст. ложку корня отварить в 1 стакане коровьего несоленого масла, теплый раствор процедить. И можно употреблять.

Лечитесь на здоровье, друзья мои!

И. СУСЬКИН, г. Краснодар



Про липовый дом "бабушки Липы"

Мы живем в частном доме. В соседях у нас баба Липа. Живем уже 12 лет, и только этим летом я узнала, что на самом деле у бабы Липы совсем другое имя – Клавдия Ивановна. "Баба Липа" – прозвище. Прозвали ее так за огромное пристрастие к этому удивительному растению. Каждое лето она сушит столько цветков липы, что сарай, где она это делает, буквально пропитывается благоуханием. Потом складывает все в специальный шкаф и достает по мере необходимости.

Соседка раскритичится, разрушается на своих домочадцев, баба Липа зовет ее к себе, наливает чашку-другую крепко заваренного липового чая, и буквально через полчаса человек успокаивается, как на приеме у психотерапевта!

У кого проблемы с почками, баба Липа опять свой отвар тащит и потчует. Глядишь,

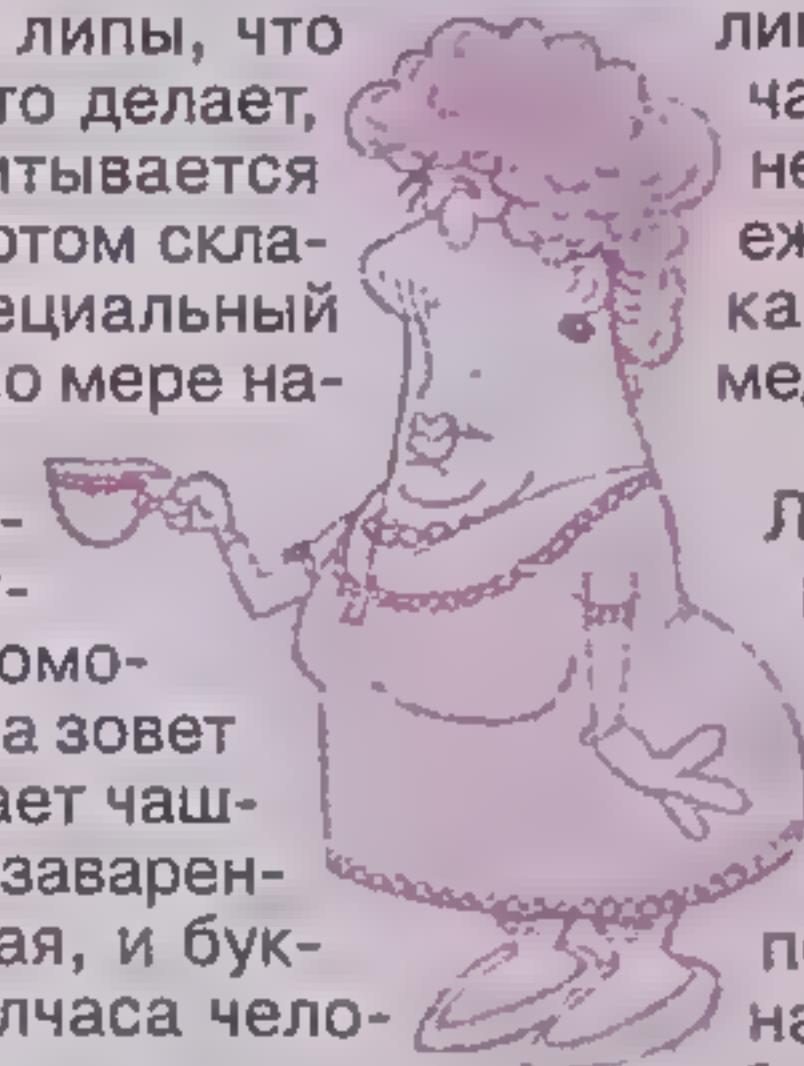
и температура спала, озноб прошел, руки-ноги перестали мерзнуть. Оказывается, при лечении многих почечных заболеваний цветки липы просто незаменимы. В некоторых случаях полностью прекращается воспалительный процесс в почечных лоханках.

А уж про всякие простуды и гриппы и говорить нечего. Отвар липового цвета в этом случае баба Липа дает пить несколько дней подряд – ежедневно по одному стакану. А еще добавляет мед, клюкву или лимон.

Настроение у бабы Липы всегда ровное, хорошее, спит прекрасно и здоровьем дышит, несмотря на свои 76 лет. Говорит, исключительно потому, что липовый чай – ее любимый напиток. Он снимает любые огорчения и дарит легкий, спокойный сон.

Это правда.

У. ЖАРКОВА, с. Ивановка, Саратовская область



Яблоко против катаракты

Знаю, как лечат кашель, выдалбливая редьку и заливая в это отверстие мед (отличный, между прочим, рецепт). А вот как делают лекарство против катаракты из яблока, не знаю. А хочется узнать. Говорят, тоже классная штука. Вроде в "ЗОЖе" печатали, но я найти не смог.

А. ВЕСЕЛОВ, г. Ставрополь

У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной крышечкой и дать настояться два дня. Полученный яблочный-медовый сок перелить в пузырек и закапывать по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут сильно щипать, придется потерпеть. Лечение проводить в течение полутора недель.

И СНОВА О "ЗОЛОТОМ УСЕ"

Диагноз у меня был страшный – "деформирующий артроз".

Приготовила настойку: мелко порезала 17 коленец от ростка "золотого уса", залила 0,5 литра водки, закрыла бан-

ку крышкой и 10 дней держала в шкафу. Пила настойку по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день. Боль прошла, палец выглядит почти как прежде, а ведь грозили отрезать.

М. МАШИНА, г. Красноярск

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз – это процесс образования бляшек, состоящих из жира и холестерина. Бляшки возникают на внутренней стенке артерий, и артерии становятся твердыми. Так как просвет артерии становится все уже, через нее проходит меньше крови, и ткани тела получают меньше кислорода и питательных веществ. Атеросклероз вызывает многие сердечно-сосудистые нарушения, включая ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертонию, инсульт и заболевания периферических сосудов.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

При атеросклерозе полезны: капуста, свекла, редька, тыква, баклажаны, соя, фасоль, бобы, горох, лук, салат и другая зелень, яблоки, черная и красная смородина, черноплодная рябина, малина, вишня, хлеб из цельного зерна и с отрубями, овсяная и гречневая каши, растительные масла (нерафинированные).

Очень полезна морская капуста или ламинария. Готовить ее можно по-разному. Водоросли можно измельчить и прокипятить (ки-

пятить надо долго, пока они не посветлеют). Вареная ламинария, политая лимонным соком, вполне годится для гарнира. Можно сушеную ламинарию измельчить в порошок и принимать ежедневно по 0,5 ч. ложки или добавлять такое же количество в суп. При использовании морской капусты каждый день риск развития атеросклероза снижается вдвое.

Хотя бы 1-2 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба.

Незаменим нежирный творог, особенно домашний.

Хрен натереть и смешать со свежей сметаной в пропорции 1 ст. ложка хрена на 1 стакан сметаны. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Для улучшения работы сердца рекомендуется натошак съедать 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. ложками сметаны и 1 ч. ложкой меда.

Периодически проводить "картофельные дни", употребляя преимущественно печеный картофель.

Ежедневно съедать 1 вареную морковь.

Весьма полезен зеленый чай. **ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:**

– Жирные, мясные и молочные блюда, печень, почки, мозги, колбасы.

– Непременно нужно ограничить потребление соли: дневная норма соли не должна превышать 2-3 г.

– Не следует слишком увлекаться сладкими блюдами.

– Яиц можно съедать не более 4 штук в неделю.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

● Для лечения и предупреждения атеросклероза людям старше 40 лет рекомендуется регулярно пить натошак сок сырого картофеля, перед употреблением сок необходимо хорошо размешать.

● Полезно принимать по 3 ст. ложки подсолнечного или оливкового масла ежедневно.

● Выжать сок 1 лимона и 1 небольшого апельсина и смешать его с 1 стаканом горячей воды, принимать ежедневно перед завтраком.

● Есть ягоды черноплодной рябины, смешанные с сахаром (1:1). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● Перемешать в равных по объему частях кашицу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло. Употреблять ежедневно по 1-2 ст. ложки, добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде.

● Головку чеснока растереть в кашицу, залить 0,7 л вина типа "Кагор", настоять в темном, прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

● Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настоять в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5-10 капель в 1 ч. ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Размешать 0,25 ч. ложки сока чеснока в 0,5 стакана ко-

зьего молока. Принимать ежедневно утром натошак.

● Смешать растертую в кашицу головку чеснока с 2-3 ст. ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 0,7 л горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

● Отжать сок чеснока, смешать его в равных долях с пчелиным медом и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды. Это средство дает весьма неплохие результаты. Курс лечения 4-6 недель. После месячного перерыва курс лечения повторить. Этот рецепт можно использовать при атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен.

● Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, легких.

● Залитую в кашицу головку чеснока залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 1 лимона и размешать. Настоять в темном, прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, одышке. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц, пос-

ле чего повторять лечение до полного выздоровления.

● Сок лука смешать с медом в равном соотношении и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Смесь желательна готовить каждый раз свежую (из расчета на 1 день лечения). Курс лечения составляет 2 месяца, после чего следует сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить.

ТРАВЫ И СБОРЫ

● Залить 1 ст. ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Принимать по 1-2 ст. ложки 4 раза в день при атеросклерозе с головными болями.

● Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залить 100 мл спирта, настоять 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25-30 капель 2-3 раза в день.

● Плоды шиповника (истолченные или целые) поместить в пол-литровую бутылку, заполнив ее на 2/3 объема, залить

водкой доверху. Настоять в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Процедить. Принимать по 20 капель на кусочке сахара.

● Залить 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за 1 час небольшими глоточками.

● Листья подорожника нарезать, помять и отжать сок. Смешать сок с равным количеством меда и проварить на медленном огне 20 минут. Хранить в закрытой посуде в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки в день. Это средство позволяет приостановить течение болезни.

● Залить 20 г измельченного листа земляники лесной 1 стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Листья земляники выводят из организма соли, а вместе с ними и избыток холестерина.

● Действенным средством от атеросклероза, а также от нервных спазмов, головокружения и шума в голове является Melissa (лимонная мята). Melissa полезна употреблять в свежем или сушеном виде, из нее можно готовить отвар. Для отвара берут 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка.

● Заполнить стакан доверху свежими сосновыми иголками, не утрамбовывая, залить водкой до краев. Выдержать настой в течение 10 дней в теплом месте закрытым. Процедить и принимать по 10-15 капель в 1 ст. ложке теплой воды 3 раза в день до еды.

● Залить 200 г коры рябины 0,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

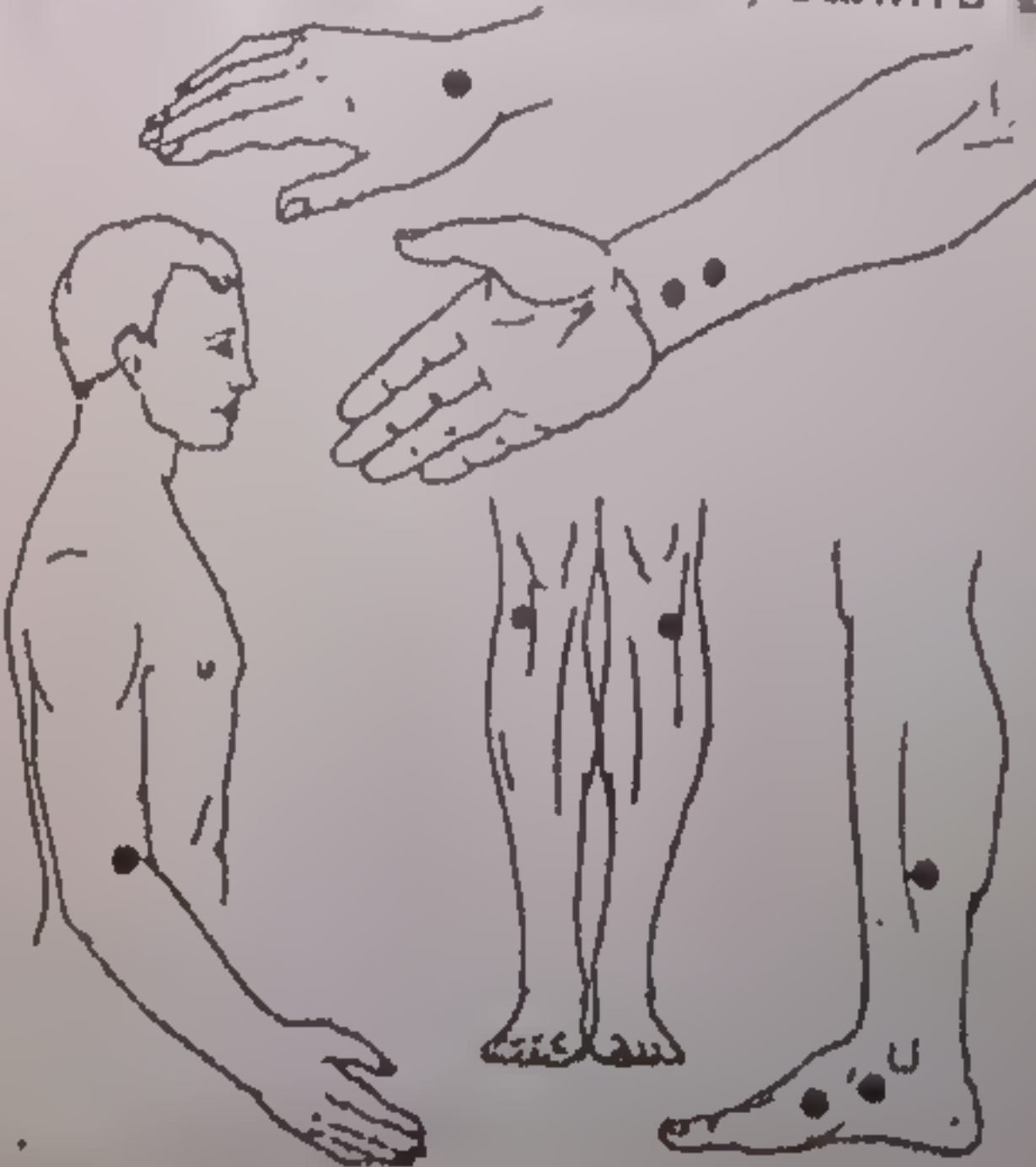
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Для лечения атеросклероза проводить точечный массаж (см. рис.). Точки массируют с медленным вращением. Каждую точку массируют в течение 5 минут.

ВНИМАНИЕ! Точечный массаж этих точек противопоказан людям с пониженным артериальным давлением.

"Полная энциклопедия народной медицины"

Бальзам на душу № 19





Для милых дам

Советую женщинам в климактерический период не отказываться от грибных деликатесов. Дело в том, что в грибах довольно высокое содержание фосфорной кислоты, являющейся составной частью костей и нервов.

Кроме того, грибы содержат вещество, превращающееся в организме человека под воздействием солнечных лучей в витамин Д, который помогает удерживать кальций в костях, защищая от остеопороза и опасности костных переломов. Кстати, кальция много и в самих грибах.

Кроме того, в них много микроэлементов, органических кислот, а по количеству отдельных витаминов грибы не уступают наиболее богатым ими овощам и фруктам. В грибах есть витамины А, С, Д, В и др., но больше всего витамина РР (никотиновой кислоты), обладающего противоаллергическим действием.

И все же, грибы, даже съедобные и экологически чистые, пища тяжелая, переваривается медленно. Поэтому, присту-

пая к грибным блюдам, нужно иметь под рукой фестал. Или можно еще для лучшего усвоения белков пропустить свежие грибы через мясорубку, а сухие — перемолоть на кофемолке. В этом случае белки усваиваются на 80-90%.

А тем людям, у кого проблемы с печенью, желудком, почками, кто страдает диабетом, подагрой, артритом, про грибные блюда лучше забыть. Запомните: грибы — это еда для крепких и здоровых взрослых. Детям (особенно тем, кому нет еще 10 лет) грибы нужно давать с особой осторожностью, потому что ребенок может отравиться даже съедобными грибами, такова уж особенность детского организма.

О. ПОСЛОВИНА, "Травинка"

Судороги рук и ног

50 г листовой горчицы залить 400 г растительного масла. Дать настояться 10 дней в темном месте. Процедить. На ночь втирать в больные места, укутывая фланелью.

А. АКСЕНОВ

Глисты не любят пижму

Гуляли в лесу, нашли полянку удивительно красоты — по зеленой траве (это глубокой-то осенью!) — огромные ромашки и ярко-желтые "зонтики" пижмы. Сорвала несколько цветков, принесла в дом и поставила в вазу. Соседка увидела букет, залюбовалась: "А ведь пижмой в прошлом году я у сына все глисты вывела. Брала высушенные цветы, перетирала в порошок и в виде настоя (1:10) поила. Этим же настоем делала клизмы". "Да вы что? — удивилась моя дочь, — а нам в школе говорили, что это ядовитое растение. С его помощью можно бороться с домашними насекомыми — мухами, клопами, тараканами". "Вот потому и помогло, что ядовитое", — вздохнула соседка, еще раз ласково глянув на цветы.

Я совсем было забыла про тот разговор, да как-то звонит сестра и жалуется на глисты у внуки. Я — к соседке, а у нее как раз сохранился ядовитый порошок пижмы. И ведь действительно помог!

В. СТЕПКОВА, г. Новгород

Стоял страшный хруст

Один пожилой человек рассказал свою историю о том, как он вылечил отложение солей в суставах. Мне он сказал следующее:

"В данный момент вы видите, что я стою на своих ногах и даже хорошо хожу. А ведь дело дошло до того, что я перестал ходить. Мои ноги уже не сгибались, а хруст в коленях стоял такой, что даже мне страшно было. Такое чувство, будто у меня ломают кости. Одна женщина дала мне совет, как мне избавиться от солей в коленях. Необходимо взять молодые

плоды конского каштана, мелко изрезать. Литровую банку на 2/3 заполнить плодами каштана и залить нашатырным спиртом, чтобы он на два пальца был поверх плодов. Банку поставить в теплое место на две недели. После этого процедить и этот настой ежедневно втирать в больные места. Вот так я избавился от болезни".

А. АКСЕНОВ,

"Энциклопедия знахаря"

В 95 он катался на серфе

В возрасте 16 лет Поль Брэгг тяжело заболел и спас его врач, который вылечил юношу своим методом. Поль поверил ему, развил этот метод, стал горячим поклонником здорового образа жизни. Сегодня система Поля Брэгга известна во всем мире. Он был здоров 365 дней в году, в 90-летнем возрасте силен, подвижен и гибок, как юноша. Ежедневно совершал 3-5-километровые пробежки, много плавал, ходил в горы, танцевал, занимался спортом. Его рабочий день продолжался 12 часов. Брэгг всегда был полон оптимизма, бодрости и желания помочь людям. Основное внимание в своей оздоровительной системе он придавал рациональному питанию. Очень большую роль отводил оздоровительному голоданию. И писал: "Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очистки и оздоровления".

Поль Брэгг верил в то, что человек может жить до 120 лет и более. Сам он умер в декабре 1976 года в возрасте 95 лет. Но отнюдь не от старости. Причиной стал трагический случай: во время катания в прибое на серфе его накрыла гигантская волна. Было у него тогда 5 детей, 12 внуков, 14 правнуков и тысячи последователей.

ПОЛЬ БРЭГГ утверждал, что:

Самый большой грех — страх.
Самый лучший город там, где ты преуспеваешь.
Самый лучший день — сегодня.
Самая хорошая работа, — которую ты любишь.
Самый лучший отдых — работа.
Самая большая ошибка — потеря надежды.
Самая большая слабость — ненависть.
Самый большой нарушитель

спокойствия — болтун.
Самая нелепая черта характера — самомнение.
Самый опасный человек — лжец.
Самая большая потребность — в общении.
Самое большое богатство — здоровье.
Самый большой дар, который ты можешь дать или получить — это любовь.

А. ПРОКОПОВ, учитель и травник, г. Моздок

Су Джок - мир здоровья

Спичкой по печени?

Встречаю после отпуска свою старую знакомую. Идет навстречу, улыбается.

"Наверное, где-то хорошо провела отпуск", — моя первая мысль. Но, оказывается, дело не в этом, что сегодня сама себя «вытащила» из очень неприятной ситуации, причем «вытащила» благодаря нашему давнему разговору. "Ночью мою печень так «прихватило», — рассказывала знакомая, — что впору хотеть на стенку лезть. Тут я вспомнила про точки, которые ты мне показывала на руке. Спичкой на кисти нашла болезнен-

ные точки и начала их массировать с усердием, стараясь как бы раздавить эти точки. И правда, через несколько минут боль стала отступать, становясь все тише и тише. Слава Богу, не пришлось будить родных и вызывать «скорую помощь». Большое спасибо тому, кто это придумал, кстати, напомним, как его зовут?"

"Полное имя автора Су Джок-терапии — профессор Пак Чже Ву. Он из Южной Кореи". Больше знакомая ни о чем не спросила, а я не стала докучать ей дополнительной информацией, хотя

всегда с удовольствием говорю о том, что знаю.

На этом мы расстались, обе довольные друг другом. Она — тем, что смогла самостоятельно справиться с ситуацией. А я — оттого, что еще один человек на практике использовал Су Джок-знания и помог себе.

Если кто-то из читателей "Бальзама" столкнется с проблемами, к вашим услугам кусочки этих знаний. Доказано, что на кистях рук и стопах ног находятся миниатюрные проекции органов человека. Воздействуя на точки (зоны) ответственности пораженных

участков тела, можно не только снять боль, но даже вылечиться. Делается это по-разному, либо надавливанием спичкой или стержнем от

авторучки, либо приклеивая лейкопластырь к точкам семен растений. Их биологическая активность способствует выздоровлению.

Л. АЛИНА

проекции органов в Су Джок кисти



стопа



СПЫШЬ. РОДСТВЕННИК?!

Мой родной дядя (брат матери), умирая, оставил мне в наследство свою 2-комнатную квартиру. Я об этом не знала, потому что живу в другом городе. То есть о смерти дяди меня оповестили, а про завещание — нет. На похороны я не поехала, откуда деньги у матери-одиночки, воспитывающей двоих детей, а через 8 месяцев одна знакомая написала письмо, мол, так и так, наследницей дядя назначил тебя, а квартиру получил его сынок, с которым все последние годы они были в ссоре.

Сначала я не поверила, а позже выяснилось, что это правда. Единственный сын дяди не стал сообщать о завещании, а мне и в голову не могло прийти обращаться к нотариусу о заявлении своих прав на наследство.

Очень прошу, если можно, подскажите, есть ли у меня шанс все-таки получить дядину квартиру?

А еще я бы хотела узнать, зачем же тогда нотариусы заверяют завещание, если они не несут никакой ответственности за их исполнение?! У нас работает женщина, родственник которой получил наследство от умершего отца из Канады, так ему оттуда пришла депеша, дескать, извольте получить то, что вам по праву причитается. Значит, видимо, у них там, в Канаде, юристов обязывают сообщать, а у нас нет? Или просто я попала в такую переделку случайно? Как должно быть по закону? Кто обязан оповещать о завещании? И, наконец, такой вопрос, допустим, одинокий человек оставил наследство своей первой учительнице. Кто бы сообщил ей об этом? Нотариус? А как бы он узнал о его смерти? Мне кажется, большинство из нас не задумывается над этими вопросами — ни наследники, ни те, кто пишет завещание. Наверное, дядя не учел каких-то тонкостей при составлении своего последнего документа? Каких?

И. СВИДЕРСКАЯ, г. Архангельск

Вопросов много, ответ один — ТАКИЕ У НАС ЗАКОНЫ. Умирает человек, и никто не обязан оповещать об этом никого. Хотя, нет, простите, у загсов есть долг сообщать о смерти граждан в налоговую инспекцию и в органы соцстраха, чтобы, значит, родное государство не рассчитывало в дальнейшем на получение доходов с этого физического лица. А что там с его личными интересами, это государство волнует гораздо меньше. Поэтому, если вы одиноки, то при написании за-

вещания обязательно укажите точный адрес наследника и того, кто оповестит его о вашей кончине. При этом укажите сумму, которая причитается человеку за хлопоты, чтобы он, не дай Бог, не проигнорировал вашу последнюю просьбу. Для пущей уверенности сообщите ему об этом, чтоб знал, а то может так выйти, что чересчур "добросовестные" коммунальные чиновники приберут к рукам квартиру одинокого гражданина (увы, бывает и такое), а завещание

выбросят за ненадобностью.

Кстати, дядя действительно не учел одной тонкости — не указал ваш, Ирина Петровна, адрес в завещании. Если бы он это сделал, то нотариус обязан был бы уведомить Вас о наследстве. А так он мог предположить, что Вы просто отказались от дядиной квартиры, поэтому и не заявляете свои права на нее. Такое ведь тоже бывает.

Теперь о том, есть ли у Вас шанс получить то, что причитается по праву, а проще говоря, ото-

брать квартиру у двоюродного брата. Такой шанс есть. Но получить наследство без суда не удастся — ведь уже получено свидетельство о праве на него по закону.

Вам необходимо срочно обратиться к нотариусу (в письменном виде) о том, что Вы желаете вступить в наследство и сообщить по какой причине пропущен срок (подтверждение — как раз письмо вашей знакомой). Закон устанавливает срок 6 месяцев, в течение которого Вы должны сообщить, что готовы принять наследство (ст. 1154 Гражданского кодекса РФ). Срок истекает, и права теряются.

Другое дело — уважительная причина, как в данном случае. Тут восстановление срока для принятия наследства возможно, но только в судебном порядке. Поэтому, как только получаете отказ от нотариуса, сразу — в суд. Причем, имейте в виду, что у Вас не так много времени: обращаться в суд так же следует в течение 6 месяцев после того, как причины пропуска срока отпали. То есть, скажем, письмо получено Вами 5 августа, значит, 5 августа Вы узнали, что являетесь наследницей, вот с этого момента затикали часы,



и надо успеть в течение 6 месяцев подать в суд, который (если найдет основание) признает недействительным ранее выданное свидетельство о праве вашего брата на наследство.

Практика наследования в нашей стране еще не отработана. В каждом конкретном случае свои "заморочки", поэтому совет всем: будьте внимательны, почаще советуйтесь с юридически грамотными людьми. А вообще, как только узнали о смерти близкого или дальнего родственника, заявите права на наследство. На всякий случай, чтобы не получилось, как с автором письма. Только нужно иметь в виду, что завещания завершаются и хранятся у нотариуса по месту жительства умершего. К нему и следует обращаться.

А. ЕРЕМИН, депутат

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УГОЩАТЬ СВАДЕБНЫМ КАРВАНОМ?

Окончание. Начало на стр. 4.

Еще одно ошибочное поверье. Почему-то считается, что пустую коробочку из-под колец должна взять себе та девушка, которая хочет следующей выйти замуж. Якобы она приносит удачу. На самом деле, наоборот, как и все пустые предметы, коробочки из-под колец несут в себе сплошной негатив. Их нужно незаметно выкинуть. Кстати, распространенная примета — убирать со стола пустые бутылки — этих же корней. Пустота — это к неудаче.

Маршрут свадебного кортежа надо продумать таким образом, чтобы он пролегал через семь мостов, в крайнем случае — через три. Мосты обладают сильным очистительным действием. Два проезда по одному и тому же мосту считаются за один. Четное количество проеханных мостов ведет к неудаче.



Останавливаться для фотографирования и возложения цветов можно только в тех местах, которые окутаны стопроцентной белой энергией. К примеру, монументы Вечного огня. Священные, чистые места. Если в вашем городе, допустим, есть традиция возить молодоженов к древнему утесу, с которого, по легенде, много лет назад прыгнула вниз красавица из-за несчастной любви, то, наверное, вам будет лучше отказаться от такой поездки. Никаких несчастий, самоубийств, проклятий и т. д.

Если кто-нибудь перешел дорогу свадебному кортежу, то свашка должна новым венком символически подмести дорогу. Это разгонит черную энергетику и очистит путь.

Р. ГАРИФЯНОВ, Л. ПАНОВА,

"Откровения ангелов-хранителей. Начало"

Без бумажки ты... — ПЛАТЕПЬШИК

Я нашел работу с использованием личного автомобиля. Ездить придется много, в разные города, а вдруг (тьфу, тьфу, тьфу, конечно!) в дороге какое-нибудь ДТП? Кто будет оплачивать издержки — я или фирма?

М. ЖУРИЛО, г. Москва

Все будет зависеть от того, как вы оформите трудовые отношения. В соответствии со ст. 1079 Гражданского кодекса РФ, ответственность за вред, причиненный источником повышенной опасности (в том числе автомобилем), несут те, кто является собственником этого самого источника или те, кто владеет им на ином законном праве (на праве аренды, по доверенности). Поэтому, если организация, в которой вы будете работать, заключит с вами договор аренды автомобиля, то ответственность по возмещению ущерба в случае ДТП будет возложена на нее. Вопрос же возмещения конкретно вами размеров и сроков возмещения сумм ущерба организации должен быть оговорен в трудовом договоре. Если не будет никаких договоров, то платить будете вы один.

А. БИТЫЙ

Учредитель

А. Е. Еремин

Редактор

М. В. Еремина

Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована

Министерством РФ по

делам печати, телерадиовещания и

средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации

ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства

"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.

Тел. 26-15-32 (г. Саратов)

Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.

Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.

Заказ № 25 08

Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,

г. Балаково, Саратовская

обл., П/О - 24, а/я - 17.

E-mail: baljsam@mail.ru

Выходит с марта 2001 г.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Легко на сердце от песни

Любви моей ты боялся зря

Новелла Матвеева

Любви моей ты боялся зря -
Не так я страшно люблю!
Мне было довольно видеть тебя,
Встречать улыбку твою.
И если ты уходил к другой
Или просто был неизвестно где,
Мне было довольно того, что твой
Плащ висел на гвозде.
Когда же, наш мимолётный гость,
Ты умчался, новой судьбы ища,
Мне было довольно того, что гвоздь
Остался после плаща.

Течение дней, шелестенье лет,
Туман, ветер и дождь...
А в доме событие - страшнее нет:
Из стенки вырвали гвоздь!

Туман, и ветер, и шум дождя...
Течение дней, шелестенье лет...
Мне было довольно, что от гвоздя
Остался маленький след.

Когда же и след от гвоздя исчез
Под кистью старого маляра,
Мне было довольно того, что след
Гвоздя был виден - вчера.

Любви моей ты боялся зря -
Не так я страшно люблю!
Мне было довольно видеть тебя,
Встречать улыбку твою!

И в тёплом ветре ловить опять
То скрипок плач, то литавров медь...
А что я с этого буду иметь?
Того тебе - не понять.

В номере:

2 стр.

От бесплодия мужчин
Средство от похмелья
Откуда нервные дети?
Заговоры от ревности,
как брать и давать в долг,
чтоб учителя не ругали
Скоро у нас будет братик
Очистители воды не вечны
Сколько можно сосать соску
Когда с родителями не скучно
Средство от детской молочницы

3 стр.

Маски
Жжение в сосках
От опухоли в груди
В 60 замуж - запросто
Чтобы грудь не отвисала
Для исполнения желаний
Правила добрых взаимоотношений

4 стр.

Правда об анемии
Когда сдают нервы
Зола - от незаживающих ран
Брусничный лист от полиартрита
Вереск - от ревматизма, подагры
Пивные дрожжи - от угрей
Секрет хорошей памяти
Средство от страха
От туберкулеза
От фарингита

6 стр.

Синдром "упрямого пренебрежения"
Софора для печени и язвы желудка
Хлорка лямблии не убивает
Медь - от гайморита

7 стр.

Витилиго - это не смертельно
Голове студень ни к чему
Уксус - от бородавок

8 стр.

Поиграем в хорошую пенсию?

Полезная газета

№27(68)

4 ноября 2003 г.

Почтовый индекс: Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

КРИК НАИВНОЙ ДУШИ

стигшей нашу страну.

В России идет настоящее вымирание нации. По оценкам специалистов, с начала 90-х годов количество россиян начало уменьшаться с сумасшедшей скоростью - 0,6-1% в год. Общие потери за счет высокого уровня смертности и снижения рождаемости насчитывают уже почти 17 миллионов человек! Цифра, соизмеримая с потерями во время первой мировой войны и периодом репрессий. Причем, больше всего умирают люди в расцвете сил - 20-49 лет. "К признакам упадка относится и такое тревожное явление, как старение нации, - говорит И. Гундаров. - То есть когда тело человека изнашивается, дряхлеет раньше и по физиологическим показателям не соответствует своему настоящему возрасту. Судите сами: за последние годы мужчины постарели на 7-8 лет, а женщины - на 3-4 года. Это касается и молодежи. Почему? Слишком нестабильная жизнь, эмоциональное и физическое напряжение, а никаких улучшений не ожидается. Отсюда и тоска, и вопрос: "За чем тогда жить?"

Однако нельзя ступать в это тихое болото безразличия, ради продолжения жизни

ни нужно бороться. Как сказал доктор, "за два-три года эпидемию сверхсмертности можно прекратить. Пусть большинство людей задумается над тем, какое общество мы собираемся строить. Не должно быть пассивности - ведь такое поведение рано или поздно приведет к потере смысла жизни. Замыкаясь в себе, человек просто выпадает из реальности".

Читая эти слова доктора, я подумала, что реальная помощь газете (пусть даже такой маленькой, как "Бальзам"), в случае победы поставила бы людей по-другому взглянуть на свою роль в обществе, придала бы сил и веры в возможность что-то изменить.

Не так уж много требуется у каждого читателя "Бальзама на душу" есть родственники и знакомые. Если бы каждый написал хотя бы по одному письму или просто рассказал другу о том, с какими трудностями столкнулась их любимая газета, попросил подписаться на нее, ничьи "происки" были бы не страшны. Газета встала бы на ноги. Как в той песне, "Вот было б здорово, вот это был бы гром!"...

Марина ЕРЕМИНА

РЕЦЕПТЫ ПОСТНЫХ БЛЮД СТАРОЙ РУССКОЙ КУХНИ

Кроме Великих постов церковь запрещает употребление мясной и молочной пищи ежедневно - в среду и пятницу.

В постные дни на Руси часто пеклись пироги с маком, горохом, грибами, капустой, с изюмом, разными ягодами. Кашу ели овсяную, гречневую, пшеничную редко. В те дни, когда грехом считалось употреблять рыбу, ели кислую и отварную капусту, свеклу с постным маслом, грибы вареные и жареные, разные блюда из гороха.

Икра из соленых огурцов

Мелко изрубите соленые огурцы (1 кг), из полученной массы отожмите сок. Поджарьте на растительном масле (40 г) мелко нарезанный репчатый лук (200 г), добавьте измельченные огурцы и продолжайте жарить на слабом огне в течение получаса, затем положите томат-пюре (50 г) и все вместе жарьте еще 15-20 минут. За минуту до готовности добавьте икру молотым перцем. Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.



Похлебка с гречневой крупой

2 картофелины, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 0,5 головки чеснока, 3 головки лука, пучок огородной зелени (или щепотку сухой), 0,5 стакана гречки. Овощи отварить, как обычно, на хорошем огне. Когда будет готов картофель, ввести гречку. Варить до готовности крупы.

Каша тихвинская

Горох (0,5 стакана) разварить в воде (1,5 л), не подливая, и, когда вода на одну треть выварится, и горох будет почти готов, засыпать гречневый продел (1 стакан) и варить до готовности. Затем добавить мелко нарезанным луком (2 луковицы), поджаренным на масле (4 ст. ложки), и посолить.

ЩЕЧКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ

Молочница – частный спутник грудничка: Если на щечках появился белый налет, похожий на слой творожка, пора готовить содовый раствор: 1 ч. ложка соды на стакан теплой воды. Оберните указательный палец кусочком бинта, обмакните в раствор и протрите щечки. Можно использовать и раствор ромашки. Обрабатывайте кожу 4-5 раз в сутки.

СОСКА МОЖЕТ ИСПОТРИТЬ ПИЦО

С соской нужно расставаться вовремя, с появлением зубов. Обычно это происходит к году. Если и дальше продолжать давать ребенку соску-пустышку, поить его на ночь или в течение ночи из бутылочки, он может начать сосать и пальцы, что порой приводит к неправильному прикусу. Поэтому с года приучайте малыша пользоваться ложкой и чашкой.

В. ГАВРИНА



Чтобы муж не ревновал

Иные так изведут ревностью, что жизнь немилой кажется. Наговорите на воду и давайте пить три раза.

Где ты, зуб собаки? – В пасти. Где вы, ревности мужа? – В напасти. Так бы муж не ревновал, зубами не скрипел и не орал, руками не махал. Слово крепко и легко. Аминь.

Как брать и как давать тем, кому не доверяете

Если сомневаетесь, с хорошим у вас просят либо хотят навредить или испортить вас, лучше не давать совсем. Но если отказать нет возможности (например, просит человек, от которого вы зависите: свекровь, начальство и т. д.), что ж делать, давайте, но при этом нужно про себя сказать:

Это даю, но свою долю не даю.

А когда вам возвращают, нужно сказать:

Это беру, но ваше мне не нужно.

Чтоб учителя не ругали

Говорить перед входом в школу:

Истина в том, что за этим порогом моя сила.

Н. СТЕПАНОВА, "Заговоры сибирской целительницы"

Для тех, кто нечаянно перепил

После сильного опьянения на другой день часто наблюдается тяжесть головы, невероятно скверное ощущение в желудке и т. п. Налить 20 капель мятного спирта на стакан холодной воды и выпить сразу. Через 1-2 минуты – полное избавление от всех последствий вчерашнего кутежа.

"ЛЕЧЕБНИК", 1998 г.

СКОРО У НАС БУДЕТ

Вы ждете ребенка, а в семье уже есть дети. Значит, надо заранее позаботиться, чтобы появление на свет братика или сестрички доставили старшим только радость. Понятно, что, когда первому ребенку всего год-два, его трудно подготовить к появлению в доме еще одного – совсем крошечного – родственника. А вот с детьми постарше такие уроки педагогики проводить полезно.

БРАТИК

Если ребенку от 3 до 6 лет, постарайтесь внушить ему, что "братик (или сестричка) в животике уже очень тебя любит!". Потому что мама уже рассказала "тому, кто в животике", какой хороший у нее старший ребенок. Какой он добрый, веселый и, главное, умница! А маленький тоже родится добрым и веселым. И учить всему его будут не только папа и мама, а еще и старший брат или сестра, которые уже умеют жужжать и аккуратно пить из чашки. После этого старший, конечно, замучит вас вопросом: "А скоро он у

ОТКУДА НЕРВНИШКИ? ИЗ ДОМА, ВЕСТИМО!

ДЕТИ:

ХАМЯТ бабушке, если с ней неуважительно обращаются родители.

РОБКИ, если близкие не верят в их силы.

РАВНОДУШНЫ, если собственные мама и папа не отличают их от чужих, не берут на руки, не ласкают и не говорят о своей любви к ним.

Дети такие, какими их творят по собственному образу и подобию взрослых. Проблемный ребенок – зеркало своих родителей.



Поэтому, друзья мои, давайте не обманывать себя вопросами типа "И в кого он такой уродился?", а быть хорошим примером для своих очаровательных малышей.

В. ТИХОНОВА, г. Москва

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КОГДА С РОДИТЕЛЯМИ НЕ СКУЧНО

На днях в Санкт-Петербурге открылся новый магазин у станции метро "Ладомская". Красивый, цивилизованный, с эскалатором вместо ступенек наверх, однако покупатели заглядываются на одну "дивовинку". В отделе электронной и бытовой техники наряду с обычными корзинами на колесах (куда складывают купленный товар) есть устройство, которое приводит в восторг самых маленьких посетителей магазина. Это – автомобильчик, подобный тем, что бывают в аттракционах, прикрепленный к корзине для покупок. Родители катят корзину вместе с автомобильчиком, а малыш сидит внутри, "рулит" и наслаждается (а не страдает) от долгого хождения между полками со скучным для него товаром.

П. ПЕТРОВ

НЕ ДЕРЖИ "ОРУЖИЕ" В ДОМЕ!

Мы с мужем постоянно пользуемся кувшинным фильтром. Он уже, наверное, года два у нас. Подруга сказала, что лучше совсем без фильтра воду пить, чем с "просроченным" очистителем. Так ли это?

Ф. КРУПОВА, г. Астрахань

К сожалению, да. Рабочим элементом кувшинного фильтра являются гранулы различного адсорбента с добавкой или без добавки серебра (это вы можете узнать из инструкции), которое убивает микроорганизмы. Однако со временем серебро покрывается разными отложениями, адсорбент забивается примесями и перестает действовать. Мало того, в том, что призвано обеззараживать воду, начинают скапливаться бактерии. (Ведь такой фильтр представляет собой идеальное место для их размножения – здесь тепло и сыро, есть пузырьки воздуха и достаточно органической пищи.) Таким образом, фильтр из устройства для очистки воды превращается в бактериологическое оружие. Чтобы этого не произошло, нужно вовремя (то есть как указано в инструкции) менять картридж (очистительный стакан) в кувшине.

У. ГРОМОВА

нас родится?" Но это куда лучше, чем услышать "Мам, а ты меня будешь так же любить?"

Если старшему 7-13 лет, то разговоры с ним (и дела!) должны быть посерьезнее. Не стесняйтесь обсуждать проблемы пополнения семьи в его присутствии. Пусть он половину не поймет, зато почувствует, что его мнение учитывают всерьез и крепко надеются на его помощь. Пусть бежит в аптеку за витаминами для мамы, а значит, и для будущего малыша. Перед родами пусть сам купит памперсы для братика или сестрички, вместе с вами приглядит одежду и коляску. И не забудьте похвалить его за каждую попытку быть полезным! Придется где-то делать ему поблажки, прощать промахи в других делах. Лишь бы он по-

нял: быть старшим сыном или дочерью – очень важная обязанность, с которой он справляется.

Когда старшему уже за 14, помните, что для него важно мнение друзей. Постарайтесь приваждать к дому его товарищей или подруг, у которых есть младшие братья и сестры. И обсуждать будущие хлопоты вместе с ними, кивая своему старшему, дескать, и ты скоро будешь так же хорошо разбираться во всем этом, помогая маме нянчить малыша.

Д. СЕРГЕЕВ



МОЖНО ли обворожить мужчину, КОГДА ТЕБЕ ЗА 60?

Мне исполнилось 62, когда мой сын наконец-то женился. Мы разделили квартиру, и я поселилась в небольшом домишке на краю нашего городка. Копалась в огороде и не помышляла ни о каких женихах. И вот как-то утром, занимаясь физзарядкой на улице, обнаружила, что за мной следят. Это был мой сосед справа, по кличке "Отпетый холостяк". Вспомнив истину "Ничто так не интригует мужчину, как равнодушная к нему женщина", я сделала вид, что мне плевать на всякие петый" скрылся в доме.

Прошло время, сын подарил мне на день рождения компьютер, который почему-то никак не хотел "заводиться", и я пригласила "Отпетого" помочь мне. Он все сделал очень быстро и, бросив снисходительный взгляд, ушел: "Так, - сказала я себе для успокоения, - мужчины питают страсть к технике, она вызывает у них сильный исследовательский зуд, по силе сопоставимый с половым возбуждением. Поэтому женщина, которая с техникой не на "ты", не вызывает уважение у мужчин".

Я записалась на компьютерные курсы, добросовестно освоила азы и как-то раз, когда "Отпетый" полонил грядку у моего забора, завела с ним разговор

"на технические темы". Он стал захаживать "на огонек".

Мужчине очень нравится чувствовать себя необыкновенным. А я постоянно хвалила его за то, как заваривает чай ("просто божественный напиток!"), как жарит мясо ("истинно мужское блюдо!"), и он регулярно стал потчевать меня своими кулинарными изысками, всякий раз получая порцию восторгов. В конце концов, он осознал: забота обо мне ему необходима, как воздух.

Мало того, я заставила его совершить подвиг ради меня, пробудив в нем дремлющего "супермена". Он восстановил баню на моем участке:

Я так радовалась каждому его подарку, что он заваливал меня

всякими нужными и ненужными вещами. (Где-то встречала такую мысль, что чем больше денег тратит мужчина на женщину, тем крепче он к ней привязывается.) Вы замечали, как бережно относятся мужчины к своим автомобилям? Жену они воспринимают точно так же, если, конечно, она - "Мерседес", а не "Запорожец". И упаси Бог давать ему деньги - мужчина поймет, что вы готовы взять его под свое крыло, и быстро превратится в капризного ребенка.

Время от времени я исчезала, не сказав, куда. "Отпетый" терялся в догадках, легкая ревность держала его в тонусе.

Он был увлечен политикой и спортом. Я стала заядлым болельщиком и зрителем политических программ. Мы могли часами обсуждать какую-нибудь проблему.

В общем, ничего удивительного не было в том, что 8 марта (нарочно выбрал именно этот день) "Отпетый холостяк" сделал мне предложение.

Прежде, чем закончить свой



рассказ, я хочу сказать: женщины часто растворяются в интересах мужей, становясь для них обслуживающим персоналом. Это очень опасно, ведь мужчины - народ неблагодарный, могут засмотреться на другую. Избежать этого можно только одним способом: быть личностью. У вас должен быть собственный круг интересов, дружеская компания и своя, отдельная от него, личная жизнь. Только так вы сможете в какой-то мере быть загадкой для мужчины, что больше всего привлекает сильный пол.

И. ТИХОМИРОВА, г. Гатчина
Ленинградской области

НАВОДИМ КРАСОТУ

● Чтобы кожа не была слишком жирной, с расширенными порами, а также от розовых угрей. Пропустите плоды рябины через мясорубку или соковыжималку. Смочите соком марлевую салфетку, слегка отожмите и наложите на лицо. Прошло 4 минуты, снова смочите салфетку и опять наложите ее на лицо. В общем, за 15-20 минут нужно сменить маску 3-4 раза. Процедуру проводят 2 раза в неделю. Курс - 15 масок. Если цельный сок вызывает раздражение кожи, его надо наполовину разбавить водой.

● Орех освободить от скорлупы, измельчить до однородной массы, добавить чайную ложку сливочного масла, чайную ложку желтка и столько же меда, все тщательно перемешать. Маску нанести на лицо на 20-30 минут, после чего смыть. Прекрасно витаминизирует, очищает и тонизирует сухую и нормальную кожу.

● Столовую ложку геркулеса смешать со

столовой ложкой растительного масла. Нанести на лицо на 15-20 минут, смыть холодной водой. Рекомендуются для сухой кожи, делает ее мягкой и эластичной.

● От выпадения волос народная медицина советует взять 4 столовые ложки соцветий ноготков и 3 столовые ложки шишек хмеля, перемешать, залить 1 л воды, прокипятить. Отвар втирать в кожу головы.

● От жирной перхоти и выпадения волос хорошо действует настойка календулы на водке: столовую ложку сухих измельченных соцветий залить стаканом водки и настаивать 10 дней. Втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю в течение месяца. Через 3-4 недели курс лечения можно повторить.

"Растения и косметика"



Опухоль в груди

100 г корней алтея положить в пол-литровую банку и залитьнутряным свиным жиром, на палец не доливая до края банки. Поставить на водяную баню и кипятить два часа. Снять с огня, на ночь втирать в больные места. Мазь хранить в холодильнике.

Чтоб грудь не отвисала

Две горсти кориандра (или люцерны) тщательно измельчите, на ночь используйте в виде компресса на грудь.

Жжение в сосках

1 столовую ложку укропа положить в эмалированную кастрюлю и залить стаканом молока. Кипятить на медленном огне 5-10 минут. Снять с огня, дать настояться 15 минут. Отвар в виде компресса положить на соски.

А. АКСЕНОВ

На приеме у пары психологов

ДВЕ СВЕЧИ ОТ "СТАРОДЕВВИЧЕСТВА"

Мне 20 лет. Я - самая обычная девушка. Работаю в магазине продавцом. Каждый день мимо проходят десятки, даже сотни людей, в том числе и парней, но никто из них не обращает на меня внимание. Смотрят как на автомат. Смену отработаешь - и домой. И так каждый день. А так хочется счастья. Вы очень часто печатаете всякие заговоры, может, есть какой и на мой случай? Очень прошу, напечатайте, уж больно не хочется остаться "старой девой".

Вера С., г. Луга

Дорогая Вера, вешать нос никогда не стоит, тем более в 20 лет. Жизнь полна неожиданностей и сюрпризов. Однако чтобы их ускорить, напишите свое желание на листке бумаги (лист должен быть узким и длинным). Ну, к примеру, "Хочу выйти замуж". Возьмите две церковные свечи, зажгите одну - спичкой, а вторую - огнем первой. И все время мысленно повторяйте свое же-

лание. Затем поднесите листок, на котором написаны заветные слова к свече и сожгите последнюю букву последнего слова (это буква "ж"). При этом нужно сказать: "Сегодня сжигаю букву "ж". От проклятий, порчи, сглаза Дух Святой избавит сразу".

Теперь гасите свечи и прячьте их вместе с запиской туда, где никто не увидит. А на следующий день доставайте и

повторяйте все снова, только уже с оставшейся буквой "у". И так до тех пор, пока не будут сожжены все буквы. Р. Гарифзянов и Л. Панова в своей книге "Откровения ангелов-хранителей" утверждают, что ваше желание при таком раскладе обязательно сбудется.

Но, на всякий случай, для страховки, рекомендуем разместить свою анкету на одном из брачных сайтов в интернете (если нет компьютера, можно обратиться в любое брачное агентство). Получите массу писем, выберете того, кто по сердцу, ну а дальше все зависит от Вас, Верочка. Будьте счастливы!

УЛЬЯНА И КСЕНИЯ,
пара психологов

В крови бурлит адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а мышцы - напрягаться. Посмотрите на себя со стороны: когда вы волнуетесь - на лбу морщинки, брови сведены, зубы стиснуты, ладони сжаты в кулак. Все это происходит помимо вашей воли, но зачем вам лишнее напряжение? Избавьтесь от него! Тем более что это элементарно просто. На счет раз - разгладьте лоб, на счет два - прикройте глаза, три - опустите подбородок вниз и поднимите уголки рта кверху.

СДАЮТ НЕРВЫ...

При стрессе все мы, независимо от пола, переходим на грудной тип дыхания, оно становится частым и поверхностным. Попробуйте замедлить его ритм. Каким образом? Глубоко вдохните и представьте, что на выдохе вы наддуваете воздушный шарик, и не просто наддуваете - как бы вдвигаете в него главные свои страхи и тревоги. Теперь подумайте, какого цвета этот шарик, большой или маленький. Новый вдох - и шарик улетает в небо, а с ним и ваши отрицательные эмоции.

Бег, быстрая ходьба или прогулка на велосипеде переключают внимание на движение и помогают отвлечься от невеселых проблем. А для фигуры - то как полезно!

Побудьте там, где были счастливы, - и силы, которые вам так нужны, вернутся.

Примите ванну с двумя каплями ароматического масла, обладающего успокаивающим действием (лаванды, розы или герани). Потом вымойте голову и представьте себе, что все ваши тревоги стекают вместе с водой, а вместо них приходят покой и умиротворение.

Соберите в один фотоальбом фотографии, где изображены самые ценные для вас моменты. Это могут быть заснеженный парк (как там было спокойно в то утро!), дружеская вечеринка (все меня любят!) или ваш собственный изумительный профиль (выгляжу потрясающе!). Просмотрите эти снимки не торопясь - и душа станет на место.

Психологи советуют найти себе убежище, в котором у вас особенно тихо и легко на душе. Вспомните, где и когда вы чувствовали себя в абсолютной безопасности. Может быть, в детстве, положив голову на колени бабушке, или лежа под старой березой на даче, рядом с ку-

Сделайте легкий точечный массаж: найдите на переносице болезненную точку и нажмите на нее несколько раз.

Выйдите в парк или, в крайнем случае, на безлюдную улицу и представьте себе, что вам надо окликнуть человека, который где-то там, далеко впереди. Расслабьте голосовые связки и постарайтесь докричаться (именно докричаться) до него. Подойдет любое междометие, «Эй!» или «А!». Главное - чтобы легкие расправились, а ваши эмоции вылетели наружу вместе со звуком.

Устройте уборку: разберите, например, антресоли, до которых руки никогда не доходят. Вытряхните сумочку и избавьтесь от старого проездного и подсохшей помады. Как только вы освободитесь от лишнего, настроение сразу поднимется!

Возьмите кассету с любимой комедией и окунитесь в чужую жизнь и чужие проблемы. Посмотрите: ведь герои решают их не только со слезами, но и со смехом. Почему бы вам не последовать их примеру?

Н. ИВАНЧЕНКО, «Семейный доктор»

ЗОЛА - ОТ НЕЗАЖИВАЮЩИХ РАН

1 кг березовой золы просеять и залить 10 литрами крутого кипятка. Настоять, укутав, пока не станет легонько теплым. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 минут. Если же рана или язва неудобна для ванны, то делать компрессы. Марлю сложить в 6-8 раз, намочить в щелоке и накладывать компресс на больное место на 2 часа. Делать 2 раза в день. Через 2-3 недели пройдет любая незаживающая рана. Щелок вытянет весь гной и очистит рану. После золы рану промыть настоем календулы (ноготки). 40 капель настойки на стакан холодной кипяченой воды. Промывать этим составом регулярно раны после компресса. Затем перевязать больное место и через 2-3 часа перед сном снова компресс.

"Лечебник", 1991 г.

НИКАКАЯ ОНА НЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ!

Раньше анемию у пожилых называли злокачественной. Была неизвестна причина болезни, и больные погибали. А дело оказалось за малым. Не хватало витамина В₁₂. Если точнее, он просто переставал всасываться в желудке.

Выяснилось, что эритроциты, в построении которых принимает активное участие витамин В₁₂, вырабатывались дефектными - более крупными по форме и неполноценными по сути: они не переносят достаточного количества кислорода и быстро гибнут.

Со снижением эритроцитов клиника болезни постепенно нарастает. Сперва человек начинает испытывать слабость, утомляемость, ему становится трудно выполнять привычные дела. Постепенно слабость все усиливается, беспокоят сердцебиение, боли в сердце, одышка, особенно при физической нагрузке, резких движениях, шум в ушах, головокружение. Может появиться отечность стоп и голеней.

Иногда таких больных ошибочно принимают за сердечников и лечат от сердечной недостаточности. Но есть несколько специфических симптомов, которые помогают в диагностике. Нередко первая жалоба, с которой больные обращаются к врачу, - это жжение языка, которое может быть ни с чем не связано, либо при приеме острой пищи. При осмотре такой язык резко изменен. В начале болезни он темно-красный, с набухшими сосочками и болезненными пузырьками, в поздних стадиях становится гладким, лишенным вкусовых сосочков и складок, как бы полированным. На слизистой рта могут быть резко болезненные язвочки.

Внешне больные с В₁₂-дефицитной анемией выглядят старше своих лет. Нередко они рано поседевшие, отличаются бледно-лимонно-желтым оттенком кожи и бескровными слизистыми щек, десен, конъюнктивы глаз. Несмотря на анемию, больные редко истощены, скорее это полные люди, с хорошо сохранным подкожно-жировым слоем. Больным свойственны поносы. Может отмечаться повышение температуры до 37-38 градусов, иногда - вышнее. Изменяется походка - она становится не координированной. Нередко человек ощущает ползание мурашек по коже, пощипывание или покалывание в конечностях. Расстраивается деятельность центральной нервной системы: нарушается сон, появляется эмоциональная неуравновешенность. В тяжелых случаях извращается вкус и обоняние, происходит недержание мочи и кала. Больного преследуют галлюцинации и другие изменения психики.

В начале века злокачественное малокровие лечили сырой печенью - она спасла немало малолетних. Телячью или бычью печень промывают в теплой воде, очищают от соединительно-тканых волокон, пропускают через мясорубку и дают по 200 г в день в сыром виде или слегка обжарив крутым кипятком на сите - с любыми приправами по вкусу большого лука, перцем, чесноком, а также в виде бутербродов. В наши дни отдают предпочтение лечению непосредственно витамином В₁₂, вводимым внутримышечно. В нетяжелых случаях рекомендуют 100-200 мкг ежедневно в течение 6-7 дней, при значительном снижении гемоглобина крови дозу увеличивают до 500-1000 мкг ежедневно в течение 10 дней. При глубокой анемии, когда количество эритроцитов в крови снижается до критических цифр и грозит анемической комой, переливают кровь или эритроцитарную массу.

Поддерживающая терапия витамином В₁₂ обязательно в течение всей жизни больного - по 100 мкг еженедельно или 2-3 раза в месяц, с периодическими анализами крови. Питание тоже должно быть полноценным. Витамин В₁₂ много в мясе, яйцах, молоке, твороге, простокваше. Подобное лечение и диета предохраняют от возврата болезни.

Н. БУШЕВА, врач-терапевт "Врачебные тайны", № 2, 2002 г.

Аб 31

ОДИН НА ВСЕ!

При ревматизме, подагре, кашле, атеросклерозе, нервных расстройствах, бессоннице, головном мозге, болезнях мочевых органов хорошо помогает обыкновенный вереск. Одно "но" - не стоит ждать мгновенного эффекта.

2 ст. ложки сухой измельченной травы на 1 литр воды кипятить 10-15 минут на слабом огне, настоять, укутав, на ночь. На следующее утро процедить и пить как чай и как воду в любое время суток. Пить с чем угодно. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2-3 недели и снова повторить курс.

Я. ЮСЬКИН, с. Ивановка

От прыщей и угрей

Принимать внутрь от 2-х до 4-х чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

Секрет "головы"

Меня все называют "головой" из-за отличной памяти. И спрашивают, что такое особенное я делаю, чтобы поддерживать мозг "в форме". А я отвечаю: "Ем абрикосы!" "И все?" - удивляются некоторые. Тогда я провожу небольшой ликбез.

Абрикосы содержат до 20-27 процентов сахаров, органические кислоты - салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и В₁₅. Они богаты солями калия (305 мг% калия содержится в свежих плодах и 1717 мг% - в сушеных), железа. Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при ожирении. Сушеные абрикосы - курага и урюк являются мочегонными средствами.

Они богаты фосфором и магнием,

которые требуются организму для активной работы мозга, и прекрасно его тонизируют. Абрикос положительно действует на сосуды мозга, улучшает память и повышает работоспособность мозга. Он богат микрокальцием, необходимым для работы сердца, и увеличивает гемоглобин в крови, который способствует увеличению сопротивляемости организма, а также помогает при анемии.

В. СМОУС

ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Взять 10 яиц (с белой, а не коричневой скорлупой). Яйца должны быть очень свежими. Взять 10 лимонов, тоже свежих и, по возможности, спелых. Обмыть яйца и лимоны. Яйца положить в стеклянную банку с широким горлом. Затем туда же положить изрезанные на кусочки лимоны, но без зерен. Поставить в теплое место и накрыть марлей. По истечении 7 дней (смотря по температуре места настойки), когда яйца превратятся в массу, влить в настойку бутылку коньяка. Если сверху образуется плесень, то ее надо снимать до вливания коньяка, и после, до тех пор, пока плесень не будет более появляться. Мешать периодически деревянной ложкой. Должно бродить 3 недели в теплом месте. Когда абсолютно не будет появляться плесень, настойка размешивается, вливается в бутылки и закупоривается.

Применять по 1 десертной ложке перед едой 3 раза в день.

Желательно использовать бутылки из темного стекла и с широким горлом для того, чтобы иметь возможность выбросить плесень, если она будет появляться вновь.

"Народный лечебник"

КАК ДЕД ФЕДОР ВЫЛЕЧИЛ ФАРИНГИТ

У меня ничего не болело, только как прикрикну на жену, голос-то и сорвется. Жена смеялась: "Нечего зря горло драть! Говори тихо, чай, не глухие, услышим!" Ну и я смеялся, не обращая внимания на сухость в горле, першение, а иногда ощущение инородного тела. Сухой кашель относил к последствиям курения, скопление

вязкой слизи - тоже. Короче, довел себя до хронического фарингита. "Это что такое?" - испугалась жена, когда услышала мой мудреный диагноз. "Хроническое воспаление слизистой оболочки глотки", - повторил я то, что сказала врачиха в поликлинике. Выписали мне какое-то очень дорогое лекарство, которое надо брызгать в горло, фурацилин - для полоскания и еще что-то.

Подхожу к подъезду, дед Федор сидит на лавке, "дышит воздухом". Сел и я. Закурили. То да се. В общем, рассказал я деду Федору про свою болячку, а он и говорит: "Не слушай ты этих вра-

чей, слушай меня. Для лечения глотки (будь то фарингит твой, или ангина) нет ничего лучше прополиса, только такого, чтоб малость жег и вызывал небольшое онемение языка. Это настоящий прополис. Ежели этого нет, значит, тебе под видом прополиса подсушили вошину, она хоть и пахнет похоже, но для лечения бесполезна. Так вот, надо медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь. За день необходимо съесть около 5 г. При хорошем прополисе ангина проходит за два дня без осложнений, а с фарингитом застарелым потрудней будет. На ночь за щеку клади горошину

из прополиса.

А еще бери экстракт прополиса (что в аптеке продается), бери с расчетом одну часть экстракта на две части глицерина, хорошо смешай и этой смесью раз в день в носу и во рту смазывай. Недельки две полечиться придется".

Скажу честно, на лечение потратил больше, чем дед Федор предсказывал, пришлось два раза по 15 дней лечиться с перерывом 10 дней, но с фарингитом своим я распрощался. Правда, для профилактики два раза в год жую прополис. Замечательная вещь!

А. АЛЕШКИН, г. Вольск Саратовской области

Поллиартрит мой стал хиреть и чахнуть

Как всегда бывает, к 50-ти годам я собрала "букет" болезней, самыми "яркими" из которых были полиартрит и песок в почках и мочевом пузыре. Кто на- лично знает "прелесть" ощущений. Конечно, обращалась к врачам, и, конечно, меня лечили. Лечили долго, но не до выздоровления, а до выхода на пенсию. Тут уж все мои "ползарплатные" траты закончились, и оставалось только одно - уповать на Господа Бога, что я и делала. Он-то и послал мне добрую женщину, которая посоветовала до смешного простой рецепт: 100 г брусничного листа залить 2,5

литра крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Пила месяцев 6, а, может, и больше, в общем, до тех пор, пока не пошел песок. Я сразу поняла это по осадкам в моче и по не слишком приятным ощущениям. Полиартрит мой стал хиреть и чахнуть, а мы с брусничным листом все наступали и дождались, пока суставы мои не задвигались свободно и раскованно. Это была победа!

Хранила настой в холодильнике, пила регулярно, и так привыкла, что, когда закончила лечиться, мне вроде чего-то не хватало.

Этот настой применяется еще при ревматизме. Попробуйте, будете потом себе говорить спасибо.

В. ФИАКТИСТОВА, г. Москва

СРЕДСТВО ОТ СТРАХА

Мой муж Сергей - военный летчик. Живем всегда дружно, весело. Родила ему двоих сыновей-близняшек. Они были беспокойные, поэтому днем и ночью мечтала об одном - выспаться. В общем, никогда даже в мыслях не держала беспокоиться по поводу службы Сережи. Ну, ушел на полеты, и что?! Это его работа! Так продолжалось, пока не погиб его лучший друг Игорь.

С этого момента я потеряла покой и сон. У Сергея полеты, а я с ума схожу от страха за него. Вот и хожу из угла в угол, и хожу, пока не вернется. Это был настоящий кошмар. Мужу, конечно, ничего не говорила, чтоб его зря не расстраивать, а сама все думала, что делать, что делать?

И вот как-то встретила жену Сережиного командира, разговорились, я и поведала ей про свои страхи. "Знакомое дело, - улыбнулась она. - Я в свое время тоже мучилась, пока не нашла средство от страха. Оно простое: вереска - 4 части, пустырника - 3 части, сушеницы - 3 части и 1 часть валерианы. Все смешать, взять 4 столовые ложки этой смеси, залить 1 л кипятка, настоять и принимать по 4-5 глотков через каждый час в течение дня".

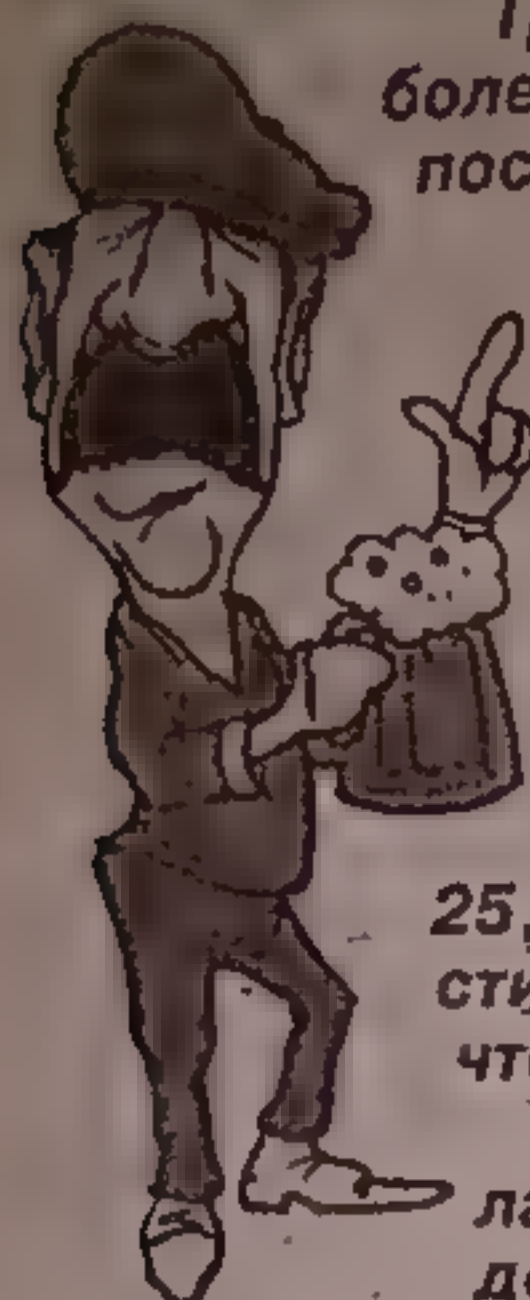
Травы я раздобыла, к очередным Сережиным полетам приготовила настой и стала пить, как было велено. Сначала вроде ничего не почувствовала, а через некоторое время с удивлением обнаружила, что спокойно сижу и смотрю телевизор.

К слову сказать, данный настой помогает также при бессоннице и расстроенных нервах.

А еще я использую от стрессов чабрец - 5 г на 500 мл кипятка, настаивать 40 мин. плотно закрытым. Его можно употреблять не более 2-3 раз в неделю, но он отлично снимает стрессовое состояние, укрепляет нервы. Указанная порция принимается за 3-4 раза в день.

Л. ЛИДИНА, г. Мурманск

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ СЕБЕ ПЕЧЕНЬ, А ДРУГУ - ЯЗВУ ЖЕЛУДКА



Тринадцать лет назад у меня начала болеть печень, и одна старенькая бабуля посоветовала приобрести плоды японской софоры. Она же, эта бабуля, дала мне книгу М. Жадана «Аптека в лесу», где я и вычитал рецепт приготовления настойки софоры на водке или медицинском спирте.

Мне достаточно было использовать один полный стакан плодов софоры и сделать настойку на фирменной водке. Пил я эту настойку ровно 25 дней и почувствовал, что боли в области печени исчезли, я стал все кушать, что мне нравится.

Теперь каждые два года для профилактики принимаю настойку софоры, и до настоящего времени моя печень меня не беспокоит.

Три года назад у моего друга врачи обнаружили язву желудка и 12-перстной кишки. Какими только лекарствами его не лечили, но язвы продолжали его беспокоить. И тогда я ему сказал, что хватит принимать разные таблетки и уколы, если они не помогают. Давай полечимся настойкой японской софоры. На один стакан сухо-воздушных плодов 0,5 литра фирменной водки или медицинского спирта 40-45 градусов. Плоды промыть кипяченой водой, подсушить, мелко-мелко измельчить (пропустить два-три раза через кофемолку или мясорубку); положить в литровую банку и залить 0,5 литра водки или медицинского спирта. Плотно закрыть капроновой крышкой, взболтать и поставить в затемненное место на кухне настаиваться на 10-12 дней.

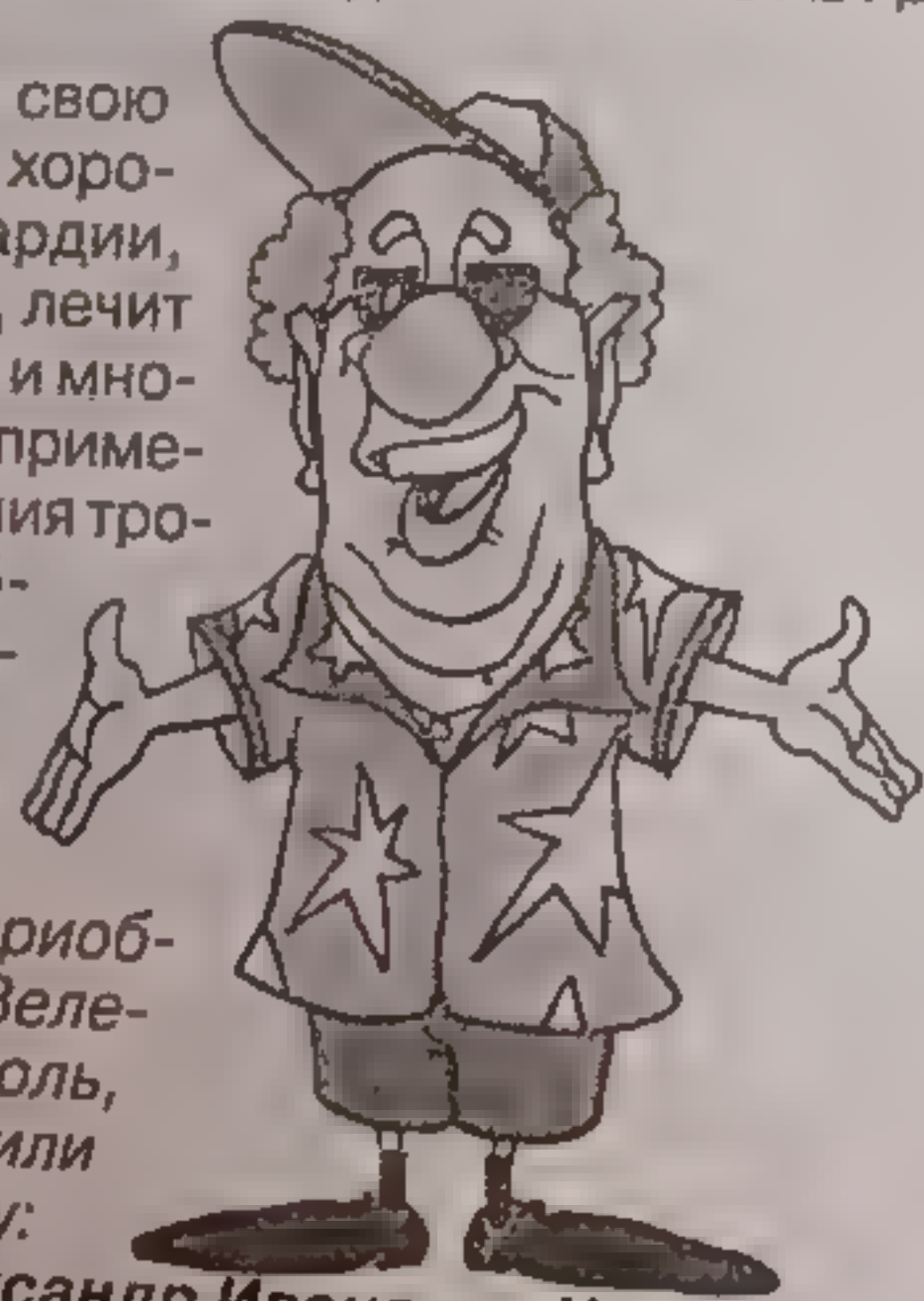
Ежедневно смесь взбалтывайте. После 10-12 дней дайте смеси хорошо отстояться в течение 3 суток. Сверху будет коричневый слой: это и есть лекарство софорин. Его аккуратно слейте в стеклянную посуду с плотной крышкой. Осадок отожмите, снова поставьте отстояться и снова слейте.

Храните настойку в холодильнике внизу. Принимайте внутрь по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды и четвертый раз на ночь перед сном. Курс лечения от 21 до 25 дней.

Так мой друг вылечил свою язву. А вообще настойка хорошо помогает при стенокардии, гастрите, диабете, колите, лечит понос, заболевания десен и многие другие болезни. Также применяется и наружно для лечения трофических язв, ожогов, обморожений, гнойников, лишая, ранений, ушибов.

Кто хочет подробнее узнать о лечебных свойствах японской софоры, приобретите книгу В. Орехова «Зеленая аптека», г. Симферополь, «Бизнес-Информ», 1998 г. или позвоните мне по телефону:

(8453) 44-37-33, Александр Иванович Чепурнов. Постараюсь ответить на ваши вопросы.



СИНДРОМ «УПРЯМОГО ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ»

Как известно, слова «болезнь», «заболевание» происходят от слова «боль». Однако некоторые из болезней, как диабет, например, протекают без боли. Какой бы сахар ни был в крови – низкий или высокий – пациент не ощущает боли. Именно поэтому диабетики чаще, чем другие больные, не выполняют рекомендаций врачей.

У медиков это явление получило название «синдром упрямого пренебрежения», который впоследствии приводит к трагическим результатам. Поэтому главный совет «молодым» диабетикам: неукоснительно следовать рекомендациям врачей и научиться управлять диабетом. А в остальном можно быть обычными людьми и прожить долгую и интересную жизнь.

«АиФ. Здоровье», 2001 г.

НА ХЛОРКУ ЛУЧШЕ НЕ НАДЕЙСЯ!

Традиционно считалось, что лямблиоз – это болезнь грязных рук, поэтому ею чаще болеют дети, играющие в песочницах и на земле, но в последние годы появились данные, свидетельствующие о том, что массовая заболеваемость связана в первую очередь с недоброкачественной питьевой водой. В США, например, две трети всех вспышек лямблиоза классифицируются как «водные». У нас подобной статистики нет вообще, так как до недавнего времени питьевую воду просто не проверяли на наличие цист лямблий. Лишь с 1 января 1998 г. в силу вступили новые санитарные правила и нормы на питьевую воду, где впервые предусмотрена проверка на наличие возбудителей лямблиоза.

Лямблиоз – заболевание, возбудителем которого являются парази-

Р. С. Так что, друзья, следует строго соблюдать правила гигиены, и никакие лямблии вам не страшны. Да, еще один нюанс – хлоросодержащие дезинфицирующие средства на цисты лямблий не действуют, уничтожить их можно только очень горячей водой, лучше кипятком.

А что делать, если уже заразились?

Традиционно лямблиоз лечат с помощью таких лекарств, как метронидазол (трихопол, флагил), тинидазол (фасижин), энтамизол, фуразоли-

дон, аминихол.

Народная медицина предлагает следующее:

ОТ ЛЯМБЛИЙ

● Одну чайную ложку сока хрена развести 100 г холодной воды и выпить. Принимать 3 раза в день.

ОТ ЛЯМБЛИЙ В ПЕЧЕНИ

● Две столовые ложки пижмы с вечера положить в термос и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и принимать за час до еды.

● Принимать 3 раза в день за час до еды рассол квашеной капусты.

● Почки березы – 100 г, бессмертник – 75 г, мята – 75 г. Две столовые ложки сбора трав с вечера положить в термос и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день.

● 100 г березовых почек залить 0,5 л водки. Дать настояться 10 дней в теплом месте. Проце-

дить, принимать по 0,5 столовой ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ОТ ЛЯМБЛИОЗНОГО ХОЛЕЦИСТИТА

● Напар березовых листьев готовится так: 50 г березовых листьев укладываются в эмалированную кастрюлю, спрессовываются и заливаются крутым кипятком 500-600 мл, сверху укладывается блюдце-гнет, кастрюля закрывается крышкой и укутывается чем-нибудь теплым. Через 12 часов процеживается и ставится в холодильник. Принимать перед каждой едой за 30-40 минут по третьей части стакана.

● Необходимо соблюдать диету, включающую вареное мясо, кефир, творог, капусту, морковь, бруснику, клюкву, ограничить употребление сладких и мучных блюд.

Слышал, что если пить сырую воду, то можно подцепить лямблиоз. Неужели, правда? В. Сольков, Свердловская обл.



ты – лямблии, обитающие, как правило, в верхних отделах тонкого кишечника (двенадцатиперстная кишка) и начальном отделе тонкой кишки. Основными клиническими формами лямблиоза являются кишечная и печеночная. Кишечная форма характеризуется явлениями дуоденита или энтероколита.

Необходимо учитывать, что

периоды, когда паразиты или их цисты выделяются в огромных количествах («положительная фаза»), сменяются периодами очень скудного выделения («отрицательная фаза»). В течение отрицательных фаз паразитов вообще бывает невозможно обнаружить. Поэтому при подозрении на лямблиоз исследования рекомендуются проводить с интервалом в одну неделю в течение 4-5 недель.

Н. Бредихина, доктор мед. наук, «АиФ. Здоровье»

«Денежное» печение

Две недели была на больничном, перепробовала кучу способов, пропала курс антибиотиков, но гайморит сидел и «уходить» не собирался. Как нельзя кстати, хорошая моя знакомая где-то откопала книжку про лечение медью. «Возьми два пятака, – рассказывала она мне по телефону, – положи их на закрытые веки и так всю ночь спи». Поблагодарила знакомую, а сама подумала, что ни в жизнь так делать не буду – только покойникам кладут пятаки на глаза.

Меж тем голова раскалывалась, нос не дышал, и что-то нужно было делать. Тогда я достала медные монетки – копейки, трехкопеечные и пятаки, что лежали у меня в старой коробке, и приклеила их лейкопластырем на лоб, вокруг бровей и около носа. И спала, не снимая, и ела, в общем, дней 10 ходила, вызывая смех у своих домашних. Мне было наплевать, как я выгляжу, главное – что гайморит прекратился. Рекомендую попробовать.

Н. ТЕЛЕГИНА, г. Санкт-Петербург

Балзам на душу № 21

СПОКОЙСТВИЕ. ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

У меня вдруг ни с того, ни с сего появились на коже белые пятна. Я думал, пройдет, мало ли что бывает, не прошло, наоборот, стало еще больше. Я — в шоке, ведь мне всего 19 лет. Девочки стали сторониться, думают, я заразный. Что делать, подскажите.



Федор С., г. Вологда

Вряд ли вас это подбодрит, Федор, но вы не одиноки в своих переживаниях. Больные витилиго, а именно так называется ваша болезнь, составляют до 3% всего населения земного шара, а это около 40 млн. человек. Причем, болезнь может начаться в любом возрасте, а в 70% случаев — до 20 лет. Врачи обратили внимание на появление профессионального витилиго, что связано с широким внедрением в промышленность и быт различных химических соединений. Вместе с тем, вопрос о причинах возникновения заболевания все так же смутен, как сотни лет назад, впасть в отчаяние. Безвыходных положений не бывает, и тот, кто борется за свое здоровье, как правило, побеждает. Поэтому читайте и берите на вооружение.

БОЛЕЗНЬ вызывает переживания, которые, в свою очередь, усиливают ее. Получается заколдованный круг. Если не можете справиться со стрессом сами, принимайте успокаивающие (валериана, пустырник), тонизирующие (экстракт элеутерококка или заманихи) и общеукрепляющие препараты.

В СВЯЗИ с недостаточностью у больных витилиго микроэлементов меди, попробуйте применить медные пластинки или пяточки 1961 г. выпуска, прикладывая их к пятнам. Если не будут держаться, прикрепите лейкопластырем.

ПРИНИМАЙТЕ аскорбиновую кислоту, чтобы устранить дефицит витамина С. ПОСКОЛЬКУ при витилиго, как правило, снижено содержание Т-лимфоцитов в крови, в комплексную терапию рекомендуют включать иммуностимулирующие препараты, например, имунал.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ точечный массаж биологически активных точек, а лучше всего купите себе специальный колючий коврик и ходите по нему голыми ногами каждый день минут по 20.

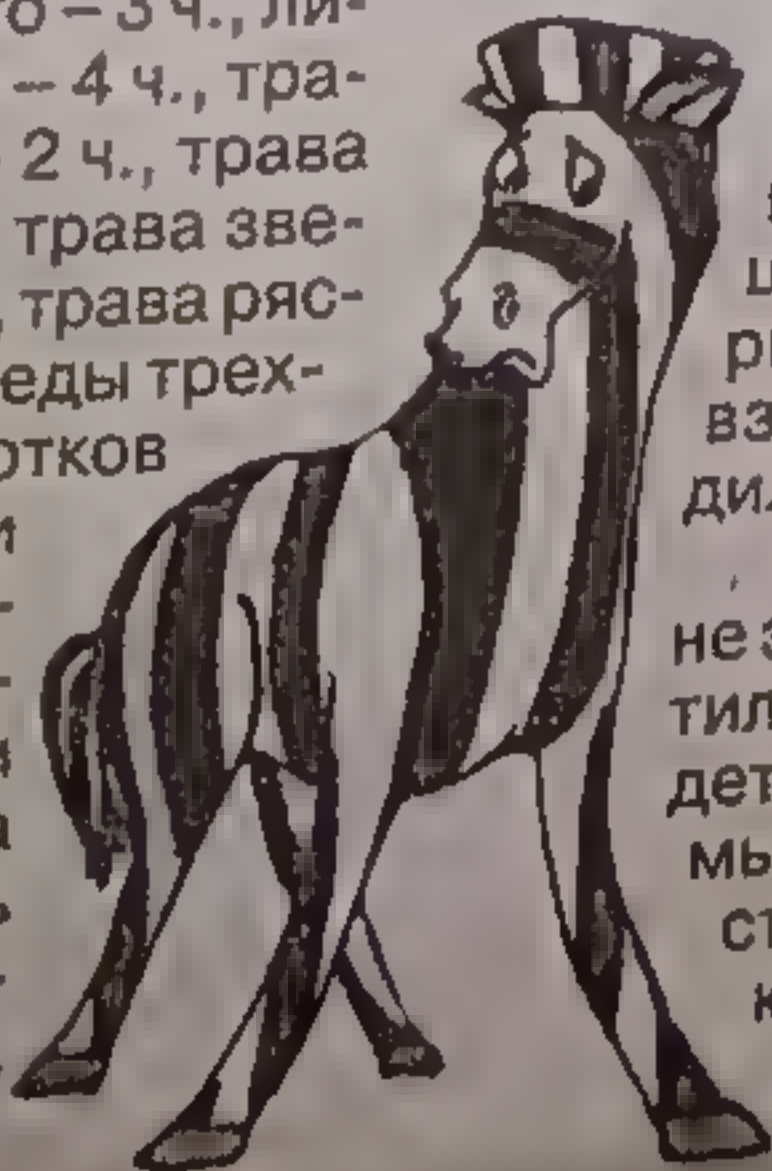
ПРОВЕРЬТЕ, все ли у вас в порядке с внутренними органами. Некоторые зарубежные авторы рассматривают витилиго как "кожный маркер внутренней болезни": печени, прежде всего лямблиоза, наличие глистов, нарушение функций щитовидной железы, болезни крови, изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, заболевания сердечно-сосудистой, нервной системы.

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ:

● Настой травы зверобоя обыкновенного (продырявленного) взрослые принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, дети — по чайной ложке. После 3 недель приема следует недельный перерыв. Лечение длительное — 4-6 месяцев. Для приготовления настоя столовую ложку сухих листьев и цветков зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать 30 мин., процедить.

Одновременно рекомендуется наружное лечение зверобойным маслом. Для этого траву зверобоя залить растительным маслом (1:10) и 3 часа подогреть на водяной бане; затем профильтровать и отжать. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинать с 1-2 мин и ежедневно прибавлять по 1-2 мин. Курс лечения 20-30 дней.

● Листья крапивы двудомной — 3 ч., листья подорожника большого — 3 ч., листья шалфея лекарственного — 4 ч., трава донника лекарственного — 2 ч., трава душицы обыкновенной — 2 ч., трава зверобоя продырявленного — 6 ч., трава ряски малenькой — 5 ч., трава череды трехраздельной — 4 ч., цветки ноготков лекарственных — 3 ч., цветки ромашки аптечной — 2 ч. 1 столовую ложку смеси трав заварить в термосе 1,5 стаканами кипящей воды, настоять два часа, процедить. Принимать внутрь по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1-2 месяца.



● 100 г сухих измельченных в порошок корней арники горной смешать с 500 г свежего внутреннего свиного жира и томить в глиняном горшке в течение трех часов на маленьком огне (можно в русской печи или в духовке). Вынув, все тщательно перемешать, чтобы порошок равномерно перемешался в жире, и охладить. Пораженные участки кожи смазывать приготовленной мазью 2-3 раза в день, пока болезнь не пройдет. Мазь также полезна при диатезе и трещинках в уголках рта.

● Взять скорлупки от только что вылупившихся цыплят (не мыть их, даже если они выпачканы кровью и пометом), залить водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты, а затем остудить. Этой водой делать примочки и умываться почаще, не вытираясь, давая коже обсохнуть.

● Ванна из корней герани кроваво-красной. Взять 50 г корней и залить 1 л кипятка. Настаивать 4 ч., процедить. Ванну принимать перед сном.

● Протирать пятна отваром чая. Для этого 1 ч. ложку заварки залить 1/4 стакана кипятка, кипятить 2-3 мин., процедить, остудить до температуры тела. Перед применением взбалтывать. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

А напоследок я скажу: Федор, не закидывайтесь вы на этом витилиго (потому что лечиться придется долго), среди моих знакомых много людей с этим недостатком, прекрасно живут, имеют семьи, детей. И счастливы.

А. БИТЫЙ

Уксусом — по бородавкам

У моих внуков появились на руках бородавки. Что мы только с ними не делали, ничего не помогает. Помогите избавиться от этой напасти.

Л. Быстрова, Приморский край

Однажды, воспользовавшись советом подруги, я смогла вывести бородавки у дочери. Взять 3 капли уксусной эссенции и 3 капли растительного масла. Добавить муки и скатать не очень тугий шарик. Затем в кусочке пластыря вырезать дырочку размером с бородавку и прилепить ее так, чтобы бородавка торчала из дырочки. Наложить на нее приготовленный шарик и заклеить сверху еще одним кусочком пластыря. Желательно оставить эту наклейку на ночь. Ощущение может быть довольно болезненным. Если трудно терпеть, можно снять наклейку через 3-4 часа. Чтобы бородавка исчезла, достаточно одной процедуры в течение ночи или двух процедур по 3-4 часа. Это же средство может помочь от мозолей.

О. КАШИНА, "АиФ. Долгожитель"

ГОЛОВЕ СТУДЕНЬ НИ К ЧЕМУ

Каждая простуда образует поток слизи, выходящий через гайморовы и лобные пазухи. Слизь частично выходит, но под конец болезни остается ее слой, который по принципу студня постепенно превращается в ксерогель — твердую корочку. Таких "корочек" за всю нашу жизнь образуется огромное количество. В итоге эти полости заполняются плотной массой, на которой прекрасно размножаются патогенные микроорганизмы.

Естественно, это неблагоприятно сказывается: болит голова, теряются зрение, слух, обоняние, слабеет память. Вообще нарушается нормальная деятельность головного мозга, человек делается неуравновешенным психически. Причем порой все это протекает так скрытно, что человек не подозревает, что внутри головы у него находится 1-2 стакана гноя. Свои недомогания он относит к чему угодно, но только не к этому.

Чтобы очистить гайморовы и лобные полости от спрессованной в них слизи-студня, надо последовательно пройти все этапы очищения:

1. Смягчение — прогреть голову любым способом и не один раз. Лучше всего это позволяют сделать местные паровые и водные ванны для головы. Процедура длится 5 минут, а затем надо ополоснуть голову прохладной водой. Желательно сделать серию таких прогреваний 3-5 раз, чередуя их с прохладными ополаскиваниями.

2. После того, как студень из твердого состояния переведен в жидкое (даже частично), его надо удалять. Для этого необходимо промыть носоглотку. Наилучшей и наиболее доступной является собственная урина в теплом виде. Ее можно заменить морской водой и просто соленым раствором.

Процедура промывания делается так: закрываете одну ноздрю, а другой всасываете жидкость внутрь носовой полости и выплевываете через рот. Затем меняете ноздри.

Вышеуказанные процедуры проводить до полного очищения головы и возвращения нормальных сенсорных ощущений: зрения, слуха и обоняния.

Если вы исключите слизееобразующие продукты: молочное, мучное с маслом — будет еще лучше. Голодание в еще большей мере способствует этому очистительному процессу.

Г. МАЛАХОВ, "Очищение организма и здоровье: современный подход"

ПОИГРАЕМ В ХОРОШУЮ ПЕНСИЮ?

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО в № 20

В прошлом номере мы начали разговор о пенсионной реформе, об управляющих компаниях, получивших "высочайшее дозволение" государства работать с пенсионными деньгами (накопительной частью). Однако не все знают, какие компании имеют такое право. Таблица справа представляет полный список этих компаний (всего их 55). Конечно, наличие различных вариантов позволяет людям в какой-то мере влиять на размер будущей пенсии, однако не все так просто. Вот что говорит научный руководитель Института проблем глобализации Михаил Делягин, в газете "Версты" от 28.10.2003 г.:

"...Информационная блокада приносит ПФР сочные плоды. В конце августа 66,5% населения еще не решило, как распорядится своими счетами. 28,3% граждан собирались оставить их в управлении ПФ, а 5,2% - передать в управляющую компанию. При этом опрос не собиравшихся передавать пенсионные накопления в управляющие компании показал, что главной причиной этого является именно недостаток информации о пенсионной реформе (34,8%) и об управляющих компаниях (23,5%). Даже среди 800 самых информированных и активных граждан Москвы, первыми отправивших в Пенсионный фонд заявления о переводе накопительных вкладов в управляющие компании, половина не знала, что подписи (на заявлениях) надо заверять, и никто не был осведомлен о том, что это можно сделать не за 120 рублей у нотариуса, а бесплатно в одном из 11 уполномоченных банков (ниже мы приводим перечень этих банков - ред.).

Разрушительный фактор пенсионной реформы - безбрежный либерализм, проявленный при лицензировании управляющих компаний: из 60 поданных заявок было удовлетворено 55. Но жизнеспособны-то 15 - 20 от силы. Люди, доверившие деньги остальным, практически обречены на их обесценение (страхование распространяется только на случаи банкротства компаний, доказанные случаи ошибок, мошенничества и атак хакеров, но не на медленное угасание компаний, которое опаснее всего).

... Самый большой недостаток пенсионной реформы - полное отсутствие гарантий не только доходности, но и сохранности взносов. ... По слабости контроля система инвестирования пенсионных взносов напоминает «финансовые пирамиды» худшего образца: отсутствуют какие бы то ни было обязательства перед населением, долгосрочность вложений позволяет долго скрывать их реальную эффективность, но главное - принудительный характер изъятия средств.

При этом простой житейский опыт подсказывает, что в течение 10 лет наша страна просто в силу низкой конкурентоспособности не избежит финансовых потрясений, и, следовательно, государство может-таки дать гарантию, что... пенсионные средства населения, инвестируемые государством, скорее всего, будут не прирастать, а обесцениваться.

Плоды пенсионной реформы для населения будут смешотворными. По оценке замминистра финансов Беллы Златкис, при зарплате в 5 тысяч рублей (это немного меньше средней зарплаты) мужчины 1967 года рождения при «наиболее вероятном», по ее оценке, росте рынка в среднем на 5% в год получит ежемесячную прибавку к пенсии в 73 рубля (в ценах 2003 года). Это очень напоминает издевательские прибавки, которые российские пенсионеры массово возвращали президенту».

Несмотря на справедливость сказанного, все-таки я бы не стал впадать в панику, а "поиграл в рулетку", тем более, что все равно терять-то особо нечего. К тому же в следующем году можно будет "игру" повторить, выбрав себе другую кампанию-управленца, но уже более осмысленно, ведь появится кое-какой опыт, который дорогого стоит. А что касается государственной компании, на которую многие устремили свой доверчивый взгляд, то не надо сильно напрягать память, чтобы вспомнить, сколько раз государство "нагревало" своих граждан на всю катушку.

А. ЕРЕМИН

БАНКИ, ЗАКЛЮЧИВШИЕ С ПФР СОГЛАШЕНИЕ ОБ УДОСТОВЕРЕНИИ ПОДПИСЕЙ ГРАЖДАН:

«Автобанк-НИКойл», Альфа-банк, Банк Москвы, Внешторгбанк, Газпромбанк, «Ингосстрах-Союз», «МЕНАТЕП - Санкт-Петербург», МДМ-банк, Первое ОВК, «Петрокоммерц», Росбанк.

№ п/п	Наименование	Адрес	ИНН
1.	ЗАО "ПИОГЛОБАЛ Эссет Менеджмент"	Москва	7717033108
2.	ЗАО "УК ПИФ Монтес Аури"	Москва	7701140866
3.	ЗАО "РТК-ИНВЕСТ"	Москва	7707014681
4.	ООО "УК "ИНВЕСТ-ЦЕНТР"	Москва	7718218817
5.	ОАО "УК "Пифагор"	Москва	7705136973
6.	ЗАО "УК АВК "Дворцовая площадь"	ЛО, г. Всеволодск	4703029850
7.	ЗАО "УК "Тройка Диалог"	Москва	7710183778
8.	ЗАО "Санкт-Петербургская Центральная УК"	Санкт-Петербург	7825107082
9.	ЗАО "Лидер"	МО, г. Королев	5018026672
10.	ЗАО "УК "Ермак"	Пермь	5902350348
11.	ООО "УК Промышленно-строительного банка"	Санкт-Петербург	7825481139
12.	ОАО "Компания по управлению инвестициями "ЯМАЛ"	Москва	7703194377
13.	ООО "РБ Эссет Менеджмент"	Москва	7703302047
14.	ЗАО "Солид Менеджмент"	Москва	7706150949
15.	ООО "Финансовая инвестиционная компания ИНТЕРФИНАНС"	Москва	7708158767
16.	ЗАО "Объединенная финансовая группа ИНВЕСТ"	Москва	7710186602
17.	ЗАО "Паллада Эссет Менеджмент"	Москва	7710199697
18.	ЗАО "УК ТРИНФИКО"	Москва	7701155020
19.	ООО "Компания по управлению инвестициями "Националь"	Москва	7705394773
20.	ЗАО "Национальная УК"	Москва	7716219043
21.	ООО "УК "РН-траст"	Москва	7744001049
22.	ЗАО "РЕГИОН Эссет Менеджмент"	Москва	7730149408
23.	ООО "ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТРАДИЦИИ"	Москва	7721100460
24.	ЗАО УК "Брокеркредитсервис"	Новосибирск	5407191291
25.	ООО "УК "Финам Менеджмент"	Москва	7744002606
26.	ООО "УК НПФ"	г. Магнитогорск	7444036805
27.	ООО "УК "АГАНА"	Москва	7706219982
28.	ООО "УК "Менеджмент. Инвестиции. Развитие"	Санкт-Петербург	7806123025
29.	ООО "УК "РУСЭНЕРГО"	Москва	7722270922
30.	ЗАО "Металлинвест траст"	Москва	7709380235
31.	ОАО "УК "Алемар"	Новосибирск	5405175576
32.	ООО "УК "Мономах"	Москва	7723113390
33.	ООО "УК "ВИКА"	Москва	7703339907
34.	ООО "УК "Атон-Менеджмент"	Москва	7701253764
35.	ООО "УК РЕГИОНГАЗФИНАНС"	Московская обл.	7701248637
36.	ООО "УК "Капитал"	Москва	7714148894
37.	ЗАО "УК "Аналитический центр"	Москва	7714243273
38.	ОАО "УК "Система - Инвестментс"	Москва	7704239292
39.	ООО "УК "Портфельные инвестиции"	Москва	7706111837
40.	ЗАО "УК "Золотое сечение"	Москва	7715341450
41.	ООО "УК "Петровский Фондовый Дом"	Санкт-Петербург	7825443207
42.	ООО "УК "Базис-Инвест"	Москва	7703163079
43.	ООО "УК "Альфа-Капитал"	Москва	7728142469
44.	ООО "УК "СИС"	Якутск	1435126890
45.	ООО "УК "ПАРК АВЕНЮ КАПИТАЛ"	Москва	7707312335
46.	ООО "УК Аккорд Эссет Менеджмент"	Москва	7736213272
47.	ООО "УК НВК"	Москва	7710288918
48.	ООО "УК "Доверие Капитал"	Москва	7709391942
49.	ЗАО "УК "Интерфин КАПИТАЛ"	Москва	7702158961
50.	ОАО "Креативные инвестиционные технологии"	Санкт-Петербург	7825489723
51.	ООО "УК "МЕТРОПОЛЬ"	Москва	7706285907
52.	ООО Фондовая УК "Профессионал"	Москва	7722268930
53.	ООО УК НПФ "Ростовская Трастовая Компания"	Ростов-на-Дону	6167065214
54.	ЗАО "УК НИКойл"	Москва	7702172846
55.	ОАО "УК НИКойл-Сбережения"	Москва	7704144347

НПФ - негосударственный пенсионный фонд, ПИФ - паевой инвестиционный фонд.

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 10 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,
г. Балаково, Саратовская
обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Где достать йодинол?

страница 6

Как выбирать лечебные колготки?

страница 6

"Сникерс" тоже в этом списке

страница 7

Балльзам на ДУШУ

27 января 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846, по России: 41506

ЧТО ДЕЛАТЬ?

● После обморока больного надо напоить крепким чаем, кофе, вином или коньяком. Полезен чай из ромашки или мяты.

● При головной боли смазывать лоб и виски соком чеснока или положить на лоб марлевую повязку с ломтиками сырой картошки.

● При растяжении связок суставов пропитать марлю, сложенную в несколько слоев, или махровое полотенце прохладным настоем чеснока, отжать на эту марлю сок 1 лимона и приложить к больному суставу. Держать компресс, пока он не нагреется до температуры тела. Затем повторить процедуру со свежим холодным настоем, пока не наступит облегчение.

● При уретрите (воспалении слизистой оболочки мочеиспускательного канала – уретры) пить свежий сок клюквы или настой из листьев черной смородины (2-3 ст. л. листьев залить 2 стаканами кипятка, пить 2-3 раза в день)

● При частых головокружениях по неизвестной причине ежедневно перед обедом глотать со слюной по 1 чайной ложке порошка морской капусты.

● При дрожжевом стоматите, или молочнице, залить 1 ст. ложку цветков календулы 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить, смазывать рот ребенку 2-3 раза в день. А можно отжать сок моркови, подсластить медом и также смазывать рот.

"Полная энциклопедия народной медицины"

Легко на сердце от песни

НЕЖНОСТЬ

С.Гребенников, Н.Добронравов

Опустела без тебя Земля...
Как мне несколько часов прожить?
Так же падает в садах листва,
И куда-то всё спешат такси...
Только пусто на Земле одной
Без тебя, а ты...
Ты летишь, и тебе
Дарят звёзды
Свою нежность...

Так же пусто было на Земле,
И когда летал Экзюпери,
Так же падала листва в садах,
И придумать не могла Земля.
Как прожить ей без него, пока
Он летал, летал,
И все звёзды ему
Отдавали
Свою нежность...

Опустела без тебя Земля...
Если можешь, прилетай скорей...



КОРОЛЕВА ВАГОНА!

Нам, российским пассажирам, много не надо. Было бы чисто в туалете, тепло в вагоне да кипяток круглосуточно. А уж если еще и белье каждому в руки, чай в забытых подстаканниках и улыбка на лице проводника, – тут уж мы совсем таем и готовы простить железной дороге все опоздания и очереди в

кассах за безумно дорогими билетами. Мы уже, можно сказать, влюблены в железную дорогу и с ностальгией смотрим вслед уходящему поезду. Вот что такое хороший, чуткий проводник!

Именно такая Е. Бибко (на фото), проводница 6 вагона 21-го скорого Мурманск-Санкт-Петербург.

– Люди, попадая в поезд, – улыбается Елена, – как правило, не только надевают тапочки, но и душевно "разоблачаются". Когда возникает неприятная ситуация, мысленно говорю себе: "Все люди как люди, а я королева!" Смешно, конечно, но не дает уронить себя, это очень важно для человека – самоуважение.

В номере:

2 стр.

Герпес
7 смертных грехов
Растворение солей
Продышите тревогу
История хождения по врачам

3 стр.

Советики
Знакомства
Крем Клеопатры
Укрепление ногтей
При пористой коже
Окраска седых волос
Крапивная ванна от усталости

4 стр.

От аритмии
От рака кожи
От дерганья век
От головной боли

От красной волчанки
При сотрясении мозга
Свекла снимает боль в ушах
Пластырь от остеохондроза

5 стр.

Толокнянка
Медуница
Мелисса
Окопник
Инжир
Тмин

6 стр.

Как выбирать лечебные колготки?
При закупорке сальных желез
От кровотечения из носа
Где взять йодинол
От желтухи

От анемии
От астмы

7 стр.

Продукты генной инженерии
Семечки от малокровия
Ореховая кулинария
Свет от депрессии
Сыромания

8 стр.

Инвалиды освобождены от земельного налога
Сколько денег останется в банке?
Выписалась – право потеряла
Продукты "второй свежести"
Если живешь на даче
"Армейская" пенсия
Чернобыльцам

7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ И 10 БОЖЬИХ ЗАПОВЕДЕЙ

Я слышала, что почти все болезни бывают от грехов. А если к тому же человек еще не

исполняет заповедей Божьих, то выздоровление его будет идти медленно и трудно. Я уже давно не отношу себя к атеистам, но и верующая я никакая. До недавней поры даже не знала, чем отличаются смертные грехи от заповедей Божьих. Теперь знаю. Между прочим, и жить становится легче, когда начинаешь анализировать свое отношение к людям и к себе через призму смертных грехов. Гордость, скупость, распуство, гнев, чревоугодие, зависть, лень (или уныние) – вот, по существу, все то, что мешает нам свободно дышать и оптимистично смотреть на мир.

Как часто мы осуждаем людей, а ведь это тоже грех. Даже если люди действительно что-то плохое совершили, Бог им судья, а не мы.

В конце письма хочу напомнить слова заповедей Божьих:

«Я Господь, Бог твой, да не будет у тебя других богов пред лицом Моим»

«Не сотвори себе кумира, и всякого подобия, елика на небеси горе, и елика на земле низу, и елика в водах, под землею: да не поклониши им, ни послужиши им»

«Не произноси имени Господа Бога твоего всуе»

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай (в них) всякие дела твои, а день седьмой суббота Господу, Богу твоему»

«Чти отца твоего и мать твою, да благо тебе будет, и да долголетен будешь на земле»

«Не убивай»

«Не прелюбодействуй»

«Не кради»

«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего»

«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, [ни поля его,] ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, [ни всякого скота его,] ничего, что у ближнего твоего».

С. СЕВСКАЯ, г. Кириши Ленинградская обл.



РАСТВОРЕНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ ЩЕЛОЧНЫХ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Наиболее практично у нас использовать сок черной редьки. Он прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, а также в сосудах.

Для этого берут 10 кг клубней черной редьки, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок, около 3 л. Сок хранят в холодильнике, начинают пить по 1 ч. ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от 1 ст. ложки до 2-х и, в конце концов, до 100 г. Сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен – отсюда боль.

Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжают до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Процедуры следует проводить 1-2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегая острых и кислых продуктов.

Г. МАЛАХОВ, «Очищение организма и здоровье: современный подход»



НЕНУЖНОЕ – ПРОДЫШИТЕ!

За плохим настроением, неуверенностью, беспредметной тревогой и страхами стоят, как правило, невидимые внешне напряжения гортани, глотки, диафрагмы и брюшного пресса. Вы не можете снять это прямым расслаблением мышц, но здесь могут помочь специальные типы дыхания.

Чтобы продышать страх, тревоги и другие эмоции, сделайте «собачье» дыхание – быстрое и очень поверхностное, горлом, через рот. Несколько минут такого дыхания – и ненужные эмоции сбрасываются. Иногда этого не хватает, тогда нужно добавить «вибрации на вдохе». Делаете несколько полных йоговских дыханий, потом задержите воздух на вдохе и сделайте несколько (до 10) раз движения диафрагмой туда-сюда. Происходит массаж внутренних органов и сбрасываются напряжения там, где другим путем добиться расслабления не удастся.

Н. КОЗЛОВ,

«Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день»

КОРМИТЕ ГЕРПЕС ПОГУРТОМ

Как только я простужаюсь, тут же на губах высыпает герпес. Раньше расстраивался, а с тех пор, как вычитал в лечебнике несколько рецептов, больше не переживаю. Самый эффективный, на мой взгляд, вот этот: взять 0,5 чашки йогурта и размешать в нем 1 ч. ложку растворимого кофе. Добавить 2 мелко нарубленных дольки чеснока, по 1 ст. ложке меда и кукурузной муки. Все перемешать и смазать пораженные места. Когда смесь подсохнет и отвалится, процедуру повторить.

Помимо «болтушки» во время болезни я пью всякие витаминные чаи с разными травами и принимаю внутрь сок алоэ по 1 ч. ложке 2-3 раза в день перед едой. А можно еще смазывать соком алоэ или каланхоэ места высыпания герпеса 2-3 раза в день.

Попробуйте, не пожалеете, честное слово! Желаю здравствовать!

А. ХАРИКОВ, г. Москва

ИСТОРИЯ, ПОХОЖАЯ НА АНЕКДОТ

У меня заболел живот. Мучилась, мучилась, решила проверить. Пошла к врачу. Он назначил всякие анализы и послал на УЗИ. УЗИ обнаружило кисту на печени, но врач, которая смотрела, успокоила: киста маленькая, пока надо просто наблюдать. А вот пиелонефритом правой почки следует заняться как можно скорей.

Снова отправилась к своему участковому терапевту. На мгновение оторвавшись от своей писанины, он бегло глянул на результаты УЗИ, на меня и покачал головой: «Какой у вас ужасный цвет лица! С кистой такого размера (он назвал цифры) надо немедленно отправляться к онкологу». Я почувствовала, что ноги стали ватными, а живот резануло большим тесаком. Но собрав силы, попросила направить меня на рентген кишечника, может, все-таки колит дает такие боли, а также к урологу по поводу правой почки. «Какой там колит?! – воскликнул эскулап, никак не среагировав на почку, – немедленно к онкологу, вы не представляете, что такое эндометриоз!»

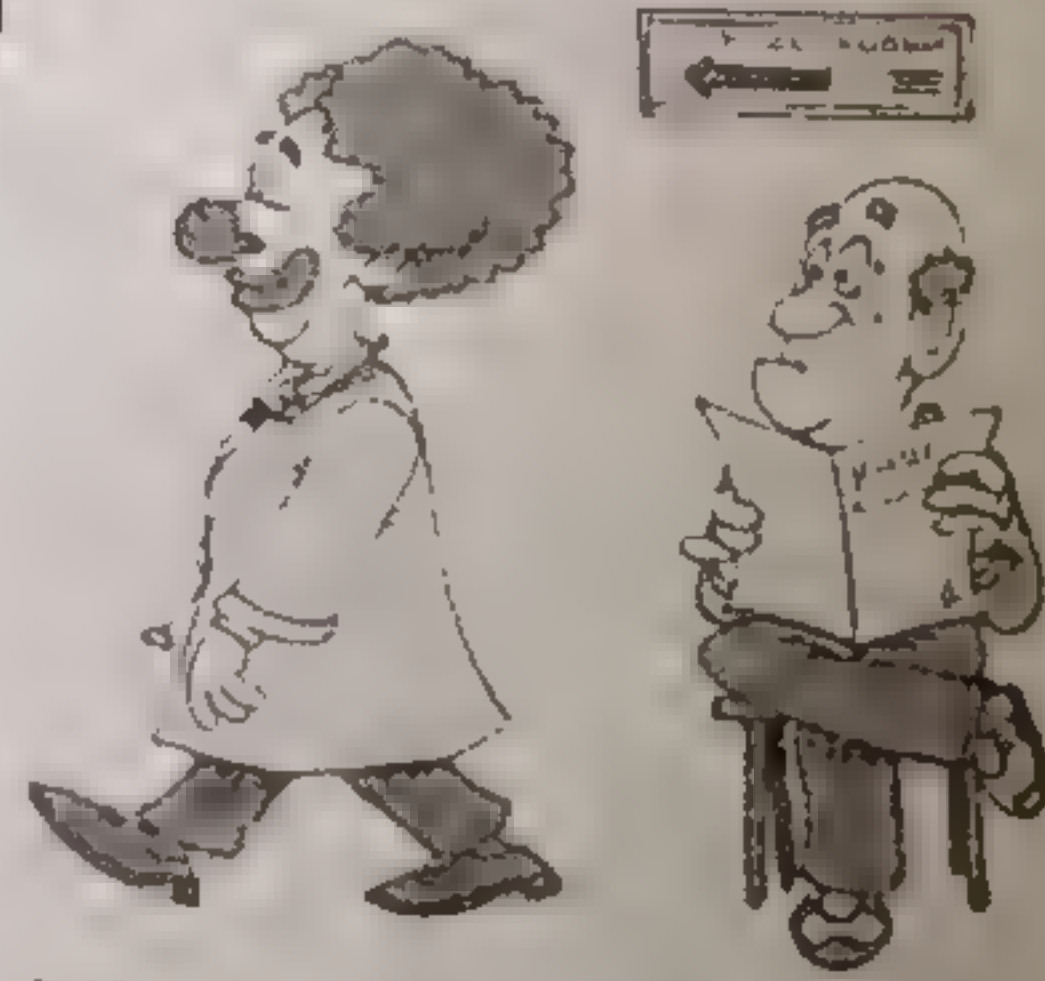
Несколько лет назад мне вырезали матку из-за эндометриоза, и я безропотно замолчала, уже представляя себя на операционном столе.

Доктор застрочил в моей карточке, а медсестра смотрела на меня, как на умирающую, сочувственно качая головой. В дверь заглянула старушка, мол, нельзя ли побыстрее, народу много... «Вы что, не видите, у меня тяжелобольная, – отрезал доктор, – Вам бы такие болезни!»

...Не помню, как я добралась до дома, сын налил мне столовую ложку настойки валерьянки, и только после этого я стала нормально себя чувствовать. Первым делом заглянула в результаты УЗИ и поняла, что товарищ доктор перепутал. Названные им размеры относились к желчному пузырю, а не к кисте. Это малость развеселило. Онколог добавил оптимизма, когда не нашел никаких причин для моего к нему визита. А рентген кишечника, который я все-таки прошла без направления, а за деньги, подтвердил мои подозрения насчет коли-

тор перепутал. Названные им размеры относились к желчному пузырю, а не к кисте. Это малость развеселило. Онколог добавил оптимизма, когда не нашел никаких причин для моего к нему визита. А рентген кишечника, который я все-таки прошла без направления, а за деньги, подтвердил мои подозрения насчет коли-

та. Не желая больше видеть участкового «знахаря», я отправилась к платному (300 рублей за консультацию!) гастроэнтерологу и была несказанно удивлена раздраженно-усталому тону дамочки в белом халате, которая наотрез отказалась верить диагнозу, поставленному рентгенологом и УЗИ-стом поликлиники, заметив, что никакого колита у меня нет, а есть панкреатит, хотя лучше бы мне пройти все анализы в условиях их платного учреждения. Я посчитала, что только ана-



лизы крови, которые она назначила, обойдутся мне в 1,5 тысячи рублей и плюнула на всю эту традиционную медицину. Достала справочники по народным способам и назначила себе лечение сама, с помощью которого, в конечном итоге, и благополучно излечилась.

Жалею только об одном, что не последовала совету мужа и не написала жалобу на участкового за его неправильное отношение к больным. Ведь слово врача не только лечит, но и убивает.

В. ТЕЛЕНСКАЯ,

г. Санкт-Петербург

УСТАЛОСТЬ СНИМЕТ КАК РУКОЙ!

Ванны из сухих листьев крапивы снимают усталость, поднимают тонус организма, снимают воспалительные процессы на коже, помогают при лихорадке. 250 г сухих измельченных листьев залить 1 л воды, прокипятить 15-20 минут. На одну ванну влить 50-75 г (четверть или немного больше четверти стакана) процеженного отвара. Принимать ее рекомендуется 20-25 минут. Температура воды – 35-36 градусов.



Красивые руки – за неделю!

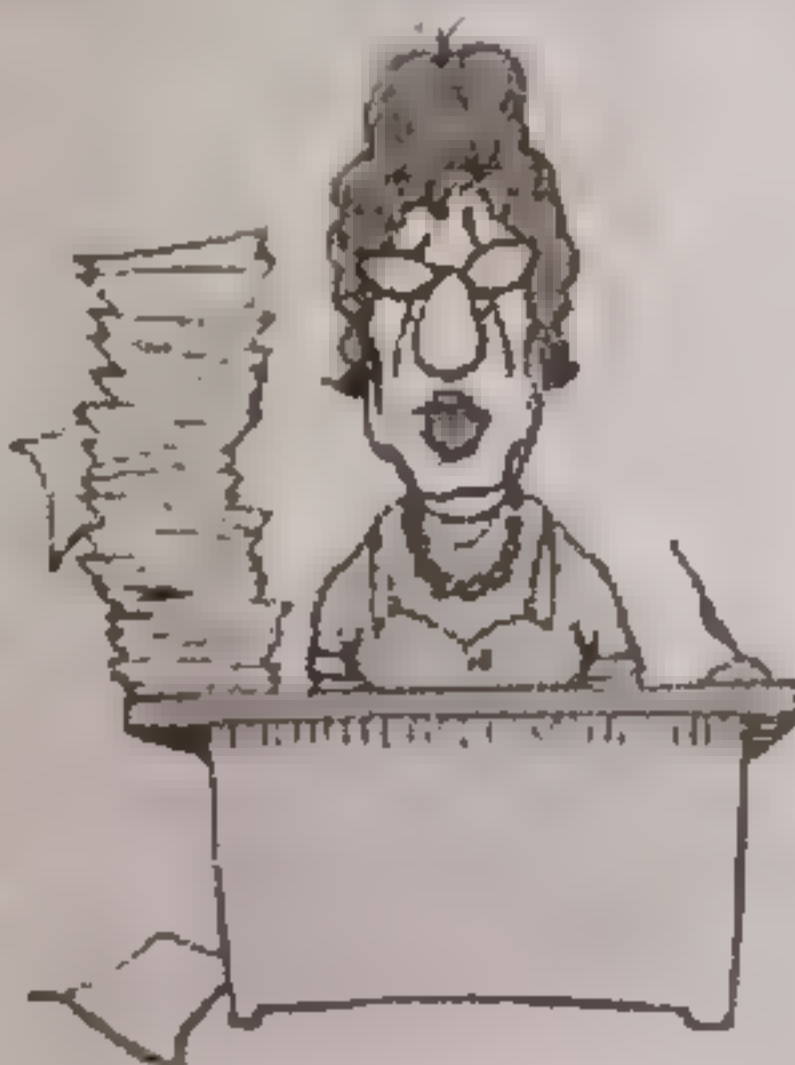
Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить, делая ежедневно ванночки из теплого растительного масла, в которое добавлено несколько капель лимонного сока. После ванночки осушить кисти салфеткой и несколько часов не мочить их. Спустя неделю руки станут гладкими, а ногти регенерируются.

Потом для профилактики ванночки можно делать 1-2 раза в неделю.

ПРИ ПОРИСТОЙ КОЖЕ ПИЩА

Наносится маска из смеси ст. ложки меда, ст. ложки медицинского талька и ст. ложки лимонного сока. Смыть через 30 минут.

При жирной, пористой коже с морщинами и пигментными пятнами, а также при увядшей, дряблой коже рекомендуется маска из взбитого в пену белка одного яйца с добавлением чайной ложки лимонного сока. Маска наносится на лицо на 15-20 минут. Смывается сначала теплой, а затем холодной водой. Тонизирует, отбеливает, обезжиривает и сушит кожу, стягивает поры и разглаживает морщины.



СЕДЫЕ ВОЛОСЫ В КАШТАНОВЫЙ ЦВЕТ

Горячий, крепко заваренный чай (ч. ложку чая заварить в четверти стакана кипятка, дать настояться, процедить) смешать с таким же по объему (или несколько меньше) количеством порошка какао или растворимого кофе, тщательно размешать и нанести на волосы, после втирания расчесать и, не смывая, высушить. Такая окраска маскирует седину на несколько дней.

Кстати, крепкий чай помогает и при сильном выпадении волос. Его рекомендуется втирать в кожу головы каждый вечер в течение 7-10 дней. Волосы не только перестанут выпадать, но начнут интенсивно расти.

А еще очень полезно при стареющей коже утром и вечером вместо умывания протирать лицо и шею ватным тампоном, смоченным в настое чая (ч. ложку чая заварить в четверти стакана кипятка, дать настояться 30-40 минут, процедить). Такое протирание отлично тонизирует и молодит кожу.

КРЕМ КЛЕОПАТРЫ

Алоэ – удивительное растение, обладающее множеством лечебных свойств. Но особенно ценные качества имеют препараты, изготовленные из биостимулированного сока алоэ. Для его получения срезанные листья промывают кипяченой водой и помещают в темное прохладное место (в нижний отдел холодильника) с температурой 4-8 градусов на 12 дней. В таких неблагоприятных условиях они начинают вырабатывать особые вещества – биологические стимуляторы, которые возбуждают угасающую жизнедеятельность клеток. Сок, полученный из листьев алоэ, подготовленный таким образом, тоже содержит биостимуляторы, которые, попадая в организм человека, стимулируют жизнедеятельность его клеток. Биостимулированный сок алоэ оказывает тонизирующее, освежающее, успокаивающее и смягчающее действие на кожу, ускоряет регенерацию и образование новых клеток, применяется для любой кожи, в том числе с расширенными капиллярами.

Существует легенда, что царица Клеопатра пользовалась кремом, изготовленным из биостимулированного сока алоэ. Его готовят так: 40 мл сока осторожно размешать в 40 мл дистиллированной (в худшем случае, кипяченой) воды, добавить чайную ложку меда, 20 мл розовой воды или настоя лепестков розы (2 ст. ложки мелко нарезанных лепестков розы залить стаканом кипятка, укутать полотенцем, настоять 20-30 минут, охладить и процедить).

Смесь поставить на водяную баню и постепенно вводить в нее свежее свиное сало (100 г), следя, чтобы она не слишком перегрелась. Готовый крем переложить в баночку и хранить в холодильнике. Один раз в день накладывать на лицо и шею тонким слоем.



СОВЕТИКИ

● Если у вас под рукой нет никакого крема, воспользуйтесь детским.

● Если вы не купили “объемный” шампунь, после мытья ополосните волосы минеральной водой, она придаст им объем не хуже специального средства.

● Настой черного чая брюнетки могут использовать как фиксаж для завивки. 2 чайные ложки листьев чая залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить, смачивать пряди и накручивать.

ЖДУТ ВАШИХ ПИСЕМ

Светловолосая, голубоглазая, вдова, 50 лет (рак, дракон), работающая, экономная, хозяйка, умеющая вязать, шить, вкусно готовить, имеющая большой дом готова встретиться с тем, которого можно полюбить, из мест лишения свободы не писать.

692167, п/о Единка, Тернейского района, Приморского края, до востребования. Комаровой Нат. Ив. Паспорт 05 01 № 403332

Порядочная, образованная, симпатичная вдова 45 лет, рост 168 см желает познакомиться с хорошим мужчиной до 50 лет, который разделит мое одиночество. Очень плохо одной, дети взрослые. Очень темпераментна, преданная, по зодиаку – левница, могу приехать.

412270, Саратовская область, р. п. Романовка, почтовое отделение № 1 51 № 1102818, Велькина Любовь Анатольевна

Молодая женщина 34 лет познакомится с мужчиной 35-37 лет для серьезных отношений без в/п, с юмором, остальное по переписке. Работаю, есть ребенок.

412325 Саратовская обл., Балашовский р-н, с. Репное, главпочтамт, до востребования. 6303 885578, Крыласовой Ирине Петровне

Мне 53 года, 162 см, 72 кг. Имею троих взрослых детей. Учатся, работают, в настоящее время одна. Мне просто нужен друг и помощник, не справляюсь с хозяйством. Пьяниц не терплю. У меня здоровый образ жизни.

413952 Саратовская обл, Ивантеевский р-н, с-з Бартеневский, №3 6300 257392 Шуйпановой В. Н.

73 года, инвалид, требуется домработница, одинокая женщина, не имеющая жилья.

412949 с. Ключи, Саратовского района, Фяев Ф. Т.

Давайте с вами познакомимся!

Пишите мне по адресу:

(индекс, село или город, район, область, номер почтового отделения)

Предъявителю паспорта (номер, серия и ФИО)

● Если вы хотите дать в газету объявление о знакомстве, вырежьте купон и впишите адрес, на который вы будете получать почту. Письма, отправленные без купона, не рассматриваются и не публикуются.

● Писать можете все, что хотите, только без сокращений и как можно разбор-

чивее.

● Старайтесь быть оригинальными, сообщите что-то такое, что вас отличает от других людей.

● Отвечайте, пожалуйста, каждому, кто вам напишет, не делайте выводы по первому посланию. А вдруг вместе с письмом вы порвете свою судьбу.

СВЕКЛОЙ — ПО УХУ!



Ночью разболелось ухо. Хожу по квартире, страдаю. А у нас гостила тетка из Сибири. Смотрела она на меня, смотрела, а потом пошла на кухню, взяла свеклину граммов 100, натерла ее на мелкой терке, положила в эмалированную кастрюлю, добавила стакан воды и одну столовую ложку меда. Все это зелье кипело под закрытой крышкой 15 минут. Потом она сняла его с огня, чуть остудила, взяла вату, обмакнула в свеклу и вокруг уха приложила, сверху бумажу и обвязала вокруг головы шарфом. Через некоторое время боль начала стихать, а потом я заснул. Утром мое ухо не подавало никаких признаков боли. Вот такая история. Рекомендую воспользоваться при случае. А вообще лучше будьте здоровы!

В. СУРСКИЙ, г. Санкт-Петербург

ПРИ СОТЯСЕНИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Ехал на велосипеде и врезался в дерево. Стукнулся головой так, что потерял сознание. Очнулся, лежу на земле, вокруг люди. "Скорую" никто не вызывал, ее просто не было в этой глуши (я гостил у мамы в далекой алтайской деревушке), поэтому пришлось вставать и плестись домой, покачиваясь. Думаю, у меня было сильное сотрясение мозга, во всяком случае, все его признаки были налицо. Пришел тамошний знахарь и дал маме сбор трав. Она с вечера заваривала в термосе 2 ст. ложки этого сбора двумя стаканами кипятка, утром процеживала и давала мне пить по 0,5 стакана (100 г) 4 раза в день. И я поправился.

Я заинтересовался составом сбора и даже записал его: 100 г омелы, 100 г пустырника, 75 г чабреца, 100 мяты, 75 г Melissa. Советую на всякий случай запомнить. Мало ли что...

Т. ВИХРОВ, г. Иваново

ОСТЕОХОНДРОЗ ВОИТСЯ ПЛАСТЫРЯ

Этот метод избавления от боли при остеохондрозе, радикулите, невралгии, миозите пришел к нам с Востока. Перцовый пластырь содержит экстракт перца стручкового, экстракт беладонны, густой, настойку арники, каучук натуральный, канифоль, сосновую, ланолин, масло вазелиновое и другие компоненты, которые нанесены на куски хлопчатобумажной ткани.

Перед наложением пластыря кожу необходимо обезжирить спиртом, эфиром, одеколоном и протереть насухо. Существует два способа наложения пластыря.

1. Можно весь большой лист пластыря наклеить на зону боли, захватив при этом часть окружающего безболезненного пространства.

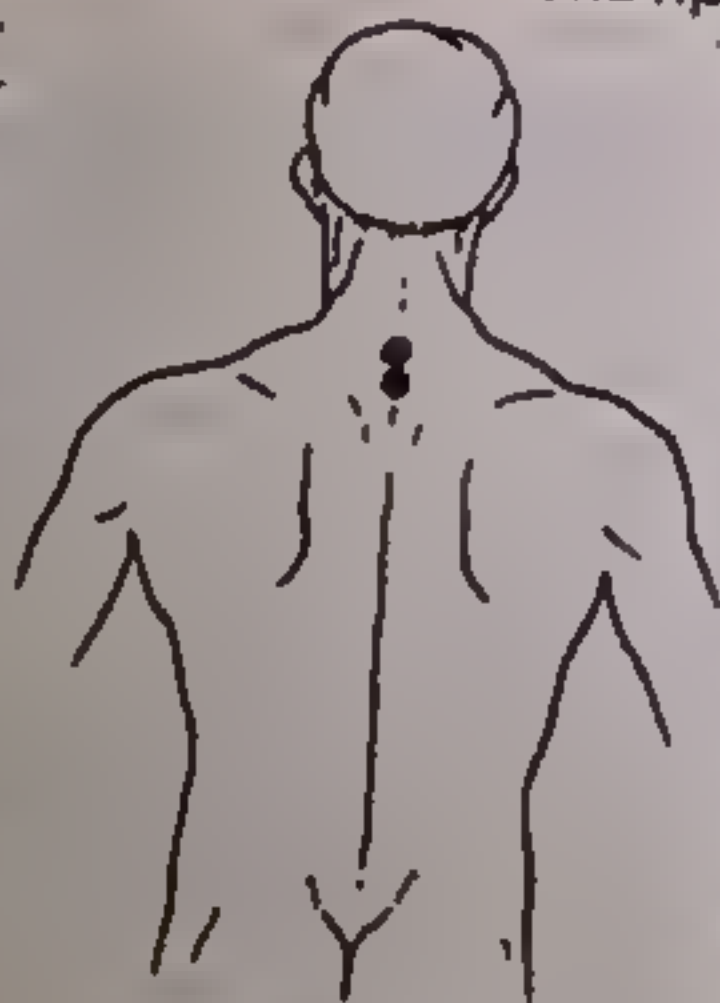
2. Небольшие кусочки пластыря (примерно 1х1 см) наклеить только на специально отобранные биологически активные точки.

При остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника рекомендуется накла-

дывать кусочки пластыря на точки, расположенные ниже остистого отростка. Найти эти точки очень просто: наклоните голову

вперед, прижмите подбородок к груди и кончиком указательного пальца правой руки ведите сверху вниз сзади по средней линии шеи. В конце шеи, у ее основания, вы легко нащупаете выступающий шейный позвонок — остистый отросток. Наклейте кусочек перцового пластыря в углубление ниже этого выступающего позвонка. Это одна из основных точек иглоу-

калывания, имеющая широкий спектр лечебного действия. Теперь проведите пальцем от этой точки вниз. Как только вы минуете следующий выступающий остистый отросток, в ямку под ним наклейте еще один квадратик перцового пластыря. Здесь находится точка, воздействие на которую эффективно при шейно-грудном радикулите, напряжении и контрактуры мышц спины, мигрени и головной боли, ухудшении памяти, неврастении, гриппе и некоторых дру-



Точки для аппликации перцового пластыря при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника

гих заболеваний.

После этого надо найти болевые точки. Они находятся на задней и боковой поверхностях шеи и грудного отдела спины, примерно до середины лопаток.

Нащупайте кончиком указательного пальца небольшие углубления в мягких тканях шеи и плечевого пояса. Ощущения в этих ямках могут быть различными: и резкая, сильная боль даже при легком касании, и неприятная ломота, и просто чувство дискомфорта.

Вам необходимо заклеить кусочками перцового пластыря все найденные болевые точки. Только тогда боль исчезнет.

Внимание! При сильном жжении пластырь необходимо снять и кожу смазать вазелином. Нельзя накладывать перцовый пластырь на родимые пятна.

При острой и хронической боли в пояснице, прежде всего, необходимо найти на спине (на уровне пояса) общеукрепляющую точку, которая распо-

ложена в углублении между 2-м и 3-м поясничными позвонками, и наклеить в это углубление квадратик перцового пластыря. Эта точка хорошо снимает боли в области поясницы.

Теперь надо найти точку, которая находится во впадине между 4-м и 5-м поясничными позвонками. Эта точка обладает широким спектром лечебного действия. Она используется при лечении остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника (при острых и хронических болях), заболеваниях мочеполовой системы и толстого ки-

шечника. Наклеив пластырь на две эти точки, следует найти все болевые точки в области поясницы на всем пространстве — от нижних ребер до уровня ягодичной складки — и заклеить их квадратиками перцового пластыря.



Аритмия прекратится

2 ст. ложки соцветий чертополоха положить в термос, залить 2 стаканами кипятка и настоять 12 часов. Процедить и пить по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

"Лечебник"

ВЕКИ ДЕРГАТЬСЯ ПЕРЕСТАЛИ

Могу посоветовать очень простой рецепт от подергивания век. Со мной такое было. Бабушка с вечера клала в термос 1 ст. ложку синеголовника плосколистного, заливала стаканом кипятка, утром процеживала и давала мне пить по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Т. ПЕТИН, г. Астрахань

ОТ СИЛЬНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1 ст. ложку ромашки аптечной положить в эмалированную кастрюлю и залить стаканом холодной воды. Пусть кипит на медленном огне 15 минут. Процедить. Отвар использовать для компресса.

ОТ КРАСНОЙ ВОЛЧАНКИ

100 г свежего татарника колючего пропустить через мясорубку, положить в стеклянную банку и залить 0,6 л внутреннего несоленого свиного жира. Банку поставить на водяную баню и пусть кипит час. Снять с огня. Мазь втирать в больные места. Хранить в холодильнике.

ОТ РАКА КОЖИ

● 2 ст. ложки пижмы положить в эмалированную кастрюлю и залить 2 стаканами кипятка. Поставить на медленный огонь и пусть кипит под закрытой крышкой не менее 30 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут. Процедить. Отваром обливать больные места.

● В деревянной ступке растолочь ягоды брусники и полученным соком смазывать больные места.

● В фарфоровую посуду положить 10 частей панциря речного рака 5 частей горечавки и 3 части ладана. Прокалить на медленном огне, чтобы все составные части привратились в золу. Использовать для присыпаний. Вместо горечавки можно использовать золототысячник.

● Несколько раз в день смазывать пораженные места облепиховым маслом.

А. АКСЕНОВ, "Энциклопедия знахаря"

ТОЛОКНЯНКА

обыкновенная (МЕДВЕЖЬЕ УШКО)

Основным действующим началом листьев толокнянки является гликозид арбутин, который в организме распадается на глюкозу и гидрохинон.

Гидрохинон обладает раздражающим и дезинфицирующим действием, выделяясь через почки, вызывает усиление диуреза и оказывает противомикробное, антисептическое действие.

В листьях толокнянки содержатся также дубильные вещества (до 35%), галловая кислота, галлотанин, урсоловая кислота, уваол, гиперозид, кверцетин, мирицитрин, хинная, муравьиная кислоты, эфирные масла, жир, воск, смола, минеральные соли.

Применяются листья толокнянки при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей как мочегонное, дезинфицирующее и вяжущее средство в виде настоя или отвара (1:10).

Применяется также сухой экстракт из листьев толокнянки, освобожденный от дубильных веществ — неувен — он содержит 30% арбутина

и 12% солей кальция. Применяется в виде порошка по 0,5-3 раза в день при циститах и пиелоститах. Листья толокнянки входят также в состав мочегонных сборов.

В народной медицине имеются указания о возможности применения отвара из листьев толокнянки также при некоторых нервных расстройствах: 3 стакана сырой воды и 1 ст. ложку листьев варят, пока не испарится 1/3 жидкости, остужают, пьют по 2 стакана ежедневно, при этом запрещают употребление алкогольных напитков.

При нервных заболеваниях смешивают листья толокнянки с травой пустырника поровну и готовят отвар: по 1 ст. ложке одного и другого растения заливают 3 стаканами воды и варят, пока не испарится 1/3 первоначального объема жидкости, процеживают и выпивают в 3 приема в течение дня.

Заварить 1 ст. ложку стаканом кипятка, настаивать 30 минут, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при циститах.

МЕДУНИЦА

лекарственная

Семейство бурачниковых. Народное название легочная трава.

Водный настой травы употребляется в качестве мягчительного и вместе с тем слегка вяжущего средства, а также считается лучшим средством от туберкулеза у детей. Зелень медуницы нежная, вкусная и может употребляться в пищу в виде салатов и супов. Настой медуницы обладает противовоспалительным и мочегонным влиянием. Его употребляют против болезней дыхательных органов, кашля, охриплости голоса, а также поноса, острого воспаления почек, камней в мочевом пузыре и геморроя.

Способ применения. 4 чайные ложки измельченной травы настоять в 2 стаканах кипятка. Настой подсластить. Принимать по 0,5 стакана 2-4 раза в день.

МЕЛИССА

В народной медицине мелисса известна давно как успокаивающее, противосудорожное, болеутоляющее и сердечное средство. Она также обладает свойством прекращать рвоту, возбуждать аппетит, усиливать деятельность пищеварительных органов и регулировать половую деятельность. Мелиссу применяют при учащенном сердцебиении, неврозах сердца, различных невралгиях, мигрени, астме, зубной боли, бессоннице, малокровии, перевозбуждении половой функции и болезненных менструациях.

При назначении мелиссы сердечным больным исчезают боли, одышка и сердцебиение. Пульс становится более редким, кровяное давление понижается. Ее рекомендуют внутрь как ветрогонное, слабительное,

мочегонное, при неврозах желудка и рвоте у беременных женщин.

Из свежих цветков мелиссы готовят чай, который пьют в холодном виде как освежающий напиток, он же в горячем виде дается как потогонное, улучшающее обмен веществ, при головокружениях и при задержке менструаций.

Наружно мелиссу употребляют в виде полосканий от зубной боли и заболеваний десен, а в виде травяных подушек — компрессов — при ревматизме, ушибах и язвах.

Способ применения. 8 чайных ложек травы настоять в закрытом сосуде в 2 стаканах горячей кипяченой воды. Настой принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

Также мелиссу употребляют для ароматических ванн нередко вместе с другими травами.

Листья и молодые побеги ее в свежем и сухом виде добавляются в пищу как пряность для придания запаха чайным смолам и ликерам. Они обладают лимонным запахом и приятным слабоявляющим горьковатым вкусом.

ОКОПНИК

лекарственный

В народной медицине применяют водный настой свежих корней окопника против различных заболеваний как внутреннее и наружное средство. Слизистый отвар и настой корней обладают мягчительным, вяжущим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и противомикробным свойствами. Настой корней обладает также замечательным свойством усиливать регенерацию (восстановление) различных тканей. Настой корней окопника употребляют для ванн, обмываний и компрессов при переломах и вывихах, ушибах и особенно для лечения старых глубоких, плохо заживающих ран и язв, а также используют при золотухе, болях в суставах. Отвар корней притупляет боль, способствует более быстрому срастанию костей. Порошок корней служит наружным кровоостанавливающим средством. Спиртовая настойка корней употребляется для противовоспалительных и болеутоляющих компрессов.

В немецкой народной медицине водный настой корней окопника принимают внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях: поносах, дизентерии, хроническом катаре кишечника, язвах желудка и кишечника, при хроническом катаре с обильным выделением мокроты, кровохарканье, кровотечениях, а также при воспалении вен, надкостницы и особенно при переломах костей и вывихах, болях в ампутированных культиях, ишиасе.

ТМИН

Плоды тмина содержат наряду с красящими, смолистыми и белковыми веществами жирные и эфирные масла. В эфирном масле содержится около 50% карвона, который придает специфический запах плодам тмина.

Плоды тмина используются в основном в народной медицине в качестве тонизирующего кишечник средства, а также как желчегонное, ветрогонное и слабительное.

Применяют тмин в виде настоя при атонических запорах, при явлениях метеоризма и при хронических холециститах.

Плоды тмина широко применяются в пищевой промышленности.

1 ст. ложку на стакан воды, кипятить 5 минут, затем прибавить 1 ст. ложку сахара на стакан отвара. Принимать по 1 чайной ложке 5-6 раз в день в качестве ветрогонного.

ИНЖИР

Соплодия инжира (он же смоковница, фикус) очень ценны, так как содержат много сахара: свежие 12,8-20,3%, вяленые — 56,6-62,9% (на сухой вес), а отдельные сорта из Азербайджана — до 71%, довольно много белков и витаминов, очень много солей калия (1161 мг%), кальция (227 мг%), магния (117 мг%), фосфора (263 мг%) и железа (46 мг%), клетчатки (6,16%) и щавелевой кислоты (100 мг%). Кроме того, плоды содержат растительный фермент фицин, обладающий свойствами фибринолизина, а также энзим, аналогичный липодиастазе, слабо действующий в нейтральной и хорошо в кислой среде, амилазу и протеазу.

В научной медицине плоды инжира благодаря содержанию фицина могут употребляться для лечения тромбозомболических заболеваний, а благодаря наличию большого количества сахара и калия полезны больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Инжир, сваренный в молоке, применяется как лечебное средство при острых катарах верхних дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, бронхоэктатической болезни.

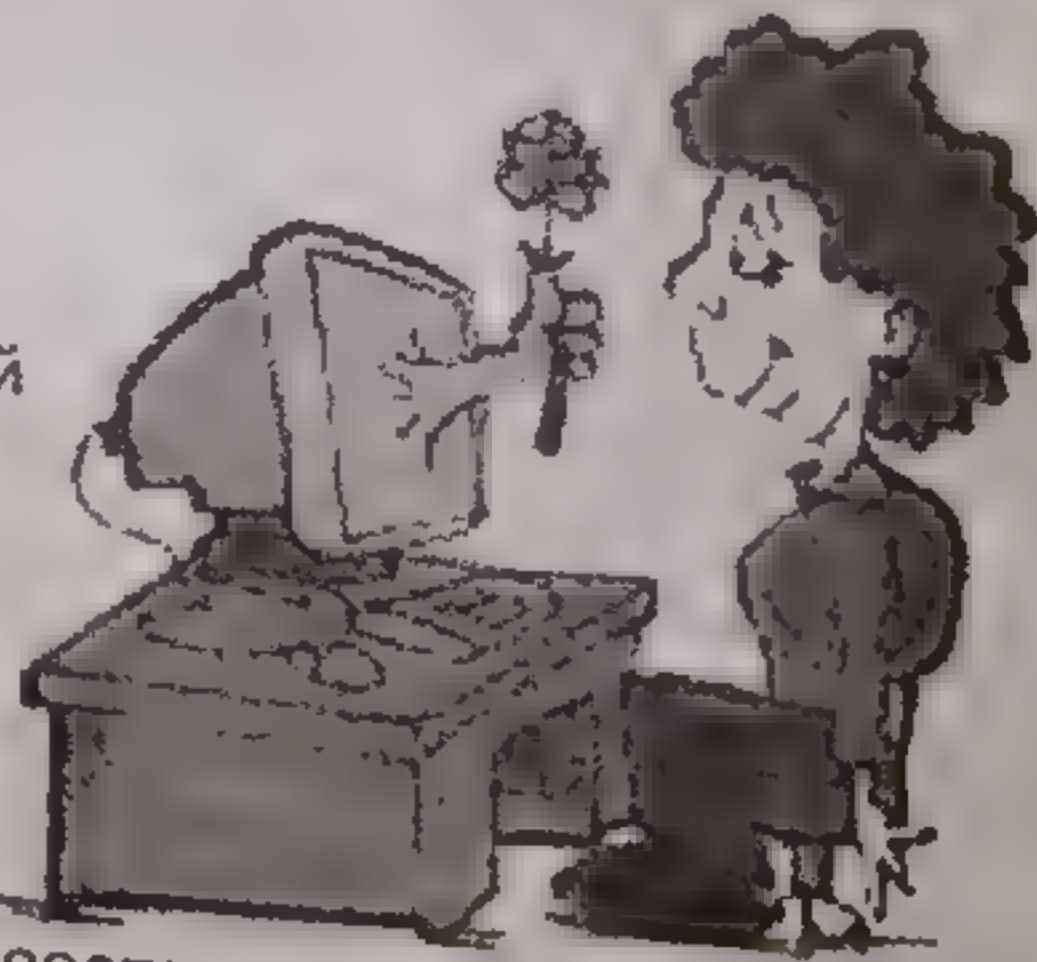
В народной медицине инжир, кроме того, рекомендуется при гастритах, хронических запорах, а также

и для улучшения состава крови, как отхаркивающее и мочегонное средство; указывается на благоприятное действие плодов инжира при мочекаменной болезни.

Отвар инжира, варенье и приготовляемый из сушеных фиг суррогат кофе обладают потогонным и жаропонижающим действием и оказывают благоприятное влияние при ларингитах, трахеитах и бронхитах.

Разваренные в молоке плоды инжира ускоряют созревание нарывов при наружном употреблении.

Инжир противопоказан больным сахарным диабетом, острыми воспалительными заболеваниями кишечника и больным с нарушением обмена щавелевой кислоты.



КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСА, КРОВАВЫЕ РВОТЫ

Аир – 10 г, гравилат (корни) – 10 г, дербенник (верх) – 20 г, ива (кора) – 20 г, козелец (корни) – 10 г, крылатка (корни) – 20 г, крушина – 10 г, лапчатка (корни) – 10 г, пастушья сумка – 20 г, тысячелистник – 20 г.

Все перемешать. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 чашкой воды, прокипятить и оставить настояться на ночь. Пить по 1 чашке настоя каждый час.

АСТМА

Девясил (корень) – 10 г, душица – 30 г, иссоп (верхушки) – 30 г, кирказон (корень) – 10 г, шалфей – 30 г, кувшинка желтая (цветки) – 10 г, мята – 30 г, нарцисс (цветы) – 10 г, хрен (листья) – 10 г.

Тонко размолоть корни и траву, все перемешать. Взять 2 ст. ложки смеси и залить 1 чашкой воды, прокипятить, настоять в течение 10 минут. Во время кризиса пить 2-3 чашки настоя в день, в иное время – 2 чашки в день.

ЖЕЛТУХА

Принимать 5 раз в день по 1 чайной ложке чистого мела или сушеной истолченной яичной скорлупы, запивая чаем из травы копытня, с добавлением сока красной смородины или калины.

Ежедневно пить по 2-3 чашки настоя подорожника.

Н. КУДРЯШОВА,
"Практические советы и решения"

ПРИ ЗАКУПОРКЕ САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ НА ЛИЦЕ



Тщательно перемешать 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 столовую ложку растительного масла, на кончике ножа медный купорос. Утром нанести эту массу на лицо на 20 минут, после чего ополоснуть лицо подкисленной теплой водой.

Перед сном использовать другую мазь, изготавливают которую следующим образом: в глиняную миску кладут 4 части пчелиного воска, 1 часть прополиса, 2 части канифоли и 1 часть касторового масла, ставят на огонь (лучше всего на кирпич, согреваемый газовой горелкой), через 5-10 минут осторожно (может вспыхнуть) влить в смесь 1 столовую ложку скипидара и еще через 40-45 минут снять эту мазь с огня. Смазав толстым слоем мази льняную тряпочку, наложить ее на лицо и держать до 20 минут. При появлении сильного жжения тряпочку нужно сразу удалить. Такую процедуру следует повторять каждый вечер до вскрытия нарывов.

Утром опять применить первый компресс. И так чередовать ежедневно. Срок лечения до 40 дней. Во время лечения следует выпивать по утрам натощак за 1 час до завтрака по 1 стакану сока сырого картофеля.

"Рецепты народной медицины"

От онемения

Одно время у меня сильно немеи руки, главным образом по ночам. Посоветовали пить буквицу, настоянную на водке. 100 г травы буквицы заливала 0,5 л водки, настаивала 10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Потом процеживала и принимала по 0,5 ст. ложке 3 раза в день и натирала настойкой руки.

И еще каждую неделю я ходила в баню, перед парной растирала руки медом с солью.

Теперь сплю нормально, руки не беспокоят.

С. ТИВДИНА, г. Самара

КАК ВЫБИРАТЬ ПЕЧЕБНЫЕ КОЛГОТКИ?

В прошлом номере было сказано об эффективности противоварикозных чулков и колготок. Известно, что они улучшают кровообращение в нижних конечностях, облегчают работу вен, снижают нагрузку на сердце, предотвращают усталость, боли и отеки ног. Однако не мешало бы знать, как выбирать этот лечебный трикотаж.

В. ФЕОКТИСТОВ, г. Саратов

На упаковке лечебных колготок обязательно должна быть обозначена степень давления в области лодыжек в миллиметрах ртутного столба. Например:

Эластичная компрессия до 17 мм рт. ст. (40 den) показана женщинам, имеющим наследственную предрасположенность к варикозной болезни, а также тем, кому приходится проводить длительное время на ногах – продавцам, парикмахерам, хирургам и т. д.;

От 17 до 20 мм рт. ст. (70 den) – для женщин с поверхностной формой варикоза, проходящим предоперационную подготовку, а также беременным при отеках ног;

Свыше 20 мм рт. ст. (140 den) – больным после тромбоза глубоких вен.

Единственным противопо-

казанием к использованию противоварикозного трикотажа является нарушение проходимости артерий нижних конечностей.

Не следует путать лечебные колготки с моделирующими или корректирующими фигуру колготками, в названии которых должно присутствовать слово "up" или "support".

Содержание лайкры (эластичных нитей) в лечебных колготках составляет 25-30%. У таких колготок есть 4 класса сжатия: от I – самого слабого, до IV – очень сильного. Изделия с лечебным эффектом могут содержать только до 30% лайкры. Цифрам 40% и более не верьте – такого быть не может.

Обратите внимание: на настоящих лечебных колготках должна быть круглая печать "Medically tested", что означает "Прошли медицинскую проверку".

Если покупаете колготки отечественного производства и видите на упаковке процент содержания лайкры, знайте, вас обманывают. Российские производители не имеют разрешения на использование "Lycra only by DuPont" и специального оборудования для вплетения в пряжу лайкровых нитей. Надписи ПА или РА означают 100%-ный полиамид.

Классификация размеров: S – маленький, M – средний, L – большой, XL и XXL – очень большой.

Иногда на упаковке указана европейская шкала размеров, отличающаяся от принятой в России на 6 знаков (например, 38-й размер по европейским стандартам равен российскому 44-му).

"АиФ. Долгожитель", 2003 г.

Я ЗНАЮ, ГДЕ ДОСТАТЬ ЙОДИНОЛ

"Бальзам на душу" у нас в киосках появился совсем недавно. Но я сразу на него обратила внимание, с виду простенькая газетка, но до чего нужная и полезная! Покупаю, даю читать знакомым и друзьям, делаю подшивку. Однако, к сожалению, один номер у меня на работе "зачитали", до сих пор не могу выяснить, кто его прикарманил. Ну да и Бог с ним! Значит, кому-то был очень нужен. Единственно, что очень жаль, не могу написать женщине, которая спрашивала про компоненты йодинола. Но, как говорится, нет худа без добра. Так бы я ей одной написала, а раз нет адреса, пишу всем читателям "Бальзама". Дело в том, что это лекарство делается в нашем городе, на предприятии по производству бактериальных препаратов (РАО "Биопрепарат" СПбНИИВС), его адрес: 198320, г. Санкт-Петербург, ул. Свободы, д. 52, тел.: (812) 141-10-58. Я позвонила по этому телефону и спросила, могут ли они выслать йодинол частному лицу. Мне ответили, нет, они работают только с юридическими лицами. Аптека любого города может заказать, и ей обязательно пришлют.

А если у вас есть друзья и знакомые, живущие в Питере, пусть сходят в аптеку, купят и вышлют. Один флакон (100 мл) буквально на днях стоил всего 6 рублей. Лекарство простое, дешевое, но действительно очень эффективное. Моя мама с помощью йодинола избавилась от трофической язвы.

Ногу, включая поверхность язвы, мыла горячей водой с мылом и щеткой, вытирала стерильной салфеткой, а края язвы смазывала цинковой мазью. Потом на язву накладывала повязку из трех слоев марли, смоченной йодином, сверху сухую салфетку, небольшое количество ваты и обматывала все это бинтом. Меняла повязки два раза в сутки (через 12 часов), причем снимала только вату и бинт, а три слоя марли, пропитанные йодином, оставляла на месте, поливая йодином. Гной было много, поэтому через каждые 3 дня она делала горячие ванны для ноги. Когда его стало меньше, повязку оставляли и на 7 дней. Через месяц язва исчезла.

И потом я много слышала про это лекарство. Особенно часто его применяют при хроническом тонзиллите, гнойном отите, ожогах.

Е. ИВАНОВА,
г. Санкт-Петербург

«СНИКЕРС» ТОЖЕ В ЭТОМ СПИСКЕ

Вообще-то наша цель - лить "бальзам на души" своих читателей, однако приходится иногда сыпать "соль на раны", говоря о обходимом вооружить людей знаниями. Как говорится, вооружен, значит, защищен.

Газета "МК" в Питере" опубликовала статью о продуктах генной инженерии (их еще называют "генетически модифицированными организмами" - сокращенно ГМО), с помощью которой в цепочку кода ДНК любого организма вживляются чужеродные гены. "Грубо говоря, берем клубнику, - поясняет "МК", - заменяем один из генов, отвечающий за размер ягоды, геном, например, арбуза. И вот вырастает у нас на огороде клубничка размером с арбуз!" Стали разрабатываться новые культуры, морозоустойчивые, стойкие к вредителям и пестицидам. В 2000 году порядка 45 млн. га земли во всем мире было засеяно такого рода растениями. Дело дошло до того, что примерно 75-80% сои, производимой на нашей планете - генетически модифицировано. Лидер - США.

Доказательств негативного влияния ГМО на здоровье человека нет, однако многие страны категорически отказываются от их употребления. 8 ноября 2000 г. главный санитарный врач РФ подписал постановление № 13, которое обязывает всех, кто поставяет или закупает продукцию, полученную из генетически модифицированных источников, наносить на упаковку соответствующую маркировку. Исключение делается только для пищевых продуктов, не содержащих белок (рафинированные масла, модифицированные крахмалы, сиропы глюкозы), а также содержащие в рецептуре менее 5% компонентов из ГМО. Однако, как показали проверки, проведенные газетой, постанов-

ление практически не исполняется. Поэтому "МК" в Питере" предупреждает читателей:

«По данным американского отделения "Гринпис", в применении ГМО подозреваются компании:

Hershey, s, Cadbury (Fruit & Nut), Mars (M&M, Snickers, Twix, Milky Way, рис Uncle Bens), Coca-Cola (Coca-Cola, Sprite), PepsiCo (Pepsi, 7-Up), Nestle (шоколадный напиток Nesquik, детское питание), Abbot Labs (детское питание Similac), Danon, Heinz, а также сухие завтрашки Kellogg, s, супы Campbell, соусы Knorr, печенье Parmalat, приправы к салату Hellman, s.

Продукт, скорее всего, содержит ГМО, если:

в рецептуре указано наличие сои или растительного белка;

содержит кукурузу или муку из нее (кроме венгерской консервированной кукурузы);

содержит заменители сахара аспартам (E951) или фенилаланин, либо написано, что не содержит сахара, а на вкус - сладкий;

содержит цикорий;

содержит рибофлавин (E101, E101 A) - добавляется в каши, безалкогольные напитки, детское питание, продукты для похудения;

содержит карамель (E150), ксантан (E415), лецитин (E322) - в шоколаде, детском питании. Также добавки E153, E160d, E161c, E308-9, E471, E472a, E473, E475, E476b, E477, E479a, E570, E572, E573, E620, E621, E622, E633, E624, E625.»

Без сыра жизни нет!

Не могу и дня прожить без сыра. Дед говорит, что я превращаюсь в сырную наркоманку. Неужто правда такие бывают?

С. ЮЖКИНА, г. Астрахань

Некоторые "забугорные" ученые считают, что существует биохимическая причина, объясняющая тягу к этому продукту. Сыр содержит очень много казеина - белка, при расщеплении которого в процессе переваривания вырабатывается опиумное вещество, по своему составу напоминающее морфий и называемое казоморфин. Поэтому нет ничего удивительного, что с возрастом люди могут становиться сырными заложниками.



СВЕТА, ДАЙТЕ БОЛЬШЕ СВЕТА!

Психологи установили, что сезонная депрессия связана не столько с плохой погодой, сколько со слабой освещенностью. Причем, как ни странно, этой хандрой в несколько раз чаще страдают женщины. "Зимой нашим девизом должно стать: "Больше света!" Это хорошо подействует на работу головного мозга и поможет поднять настроение. Можно попробовать такой способ: ежедневно в течение 5 минут освещать затылок настольной лампой, в которую предварительно ввернули яркую лампочку. Такая светотерапия существенно улучшит самочувствие. И вообще зимой лучше отказаться от "приглушенного, интимного" освещения, включить иллюминацию на всю катушку!

Помните, что "главней всего погода в доме", создавайте уют своей душе, чаще встречайтесь с друзьями, радуйте близких сюрпризами, пеките пироги. Их аромат снимает всякий стресс.

А еще помогает такой травяной чай: 3 ч. мелиссы, 5 ч. иван-чая, 3 ч. зверобоя, 10 ч. душицы, 2 ч. черныбыльника, 1 ч. березовых почек. Столовую ложку сбора бросаем в термос, заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем ночь, пьем 3 раза в день за полчаса до еды. И никакой хандры!

ОРЕХОВЫЙ СЕКРЕТ

Американский профессор Фрайзер убежден, что грецкий орех увеличивает продолжительность жизни человека ни много ни мало на 7 лет! Это не значит, что привычное питание в срочном порядке нужно изменить, ничего подобного! Достаточно просто съедать по 3 ореха каждый день. Институт питания Российской академии медицинских наук называет годовую норму потребления грецкого ореха для человека, она составляет 3,6 кг. Особенно полезен он детям и людям умственного труда (стимулирует развитие костной и мышечной ткани, поддерживает нервную систему).

ПРОСТО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО!

Если вы не любите просто так есть грецкие орехи, предлагаю отличные рецепты:

РУЛЕТ

Ставьте тесто, для чего в 0,5 л воды или молока кладите дрожжи, немного муки, 2 ст. л. сахара, накрывайте кастрюлю полотенцем и ставьте в теплое место. Как только появляются пузырьки, добавляйте 700 г муки, 5 ст. ложек рафинированного подсолнечного масла, 3 яйца, щепотку соли. Все это вымешивайте до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук, опять накрывайте полотенцем и снова ставьте в теплое место.

Тесто поднялось, уминайте его и ждите второго поднятия. Только после этого начинайте разделять пирожки или рулет.

Начинка для рулета: измельчить стакан грецких орехов, натереть на крупной терке два яблока, добавить полстакана сахара, немного ванильного сахара, все смешать и закатать в тесто. Прежде, чем ставить в духовку, в течение получаса дайте рулету подняться, тогда он будет воздушным.

ОРЕХОВКА

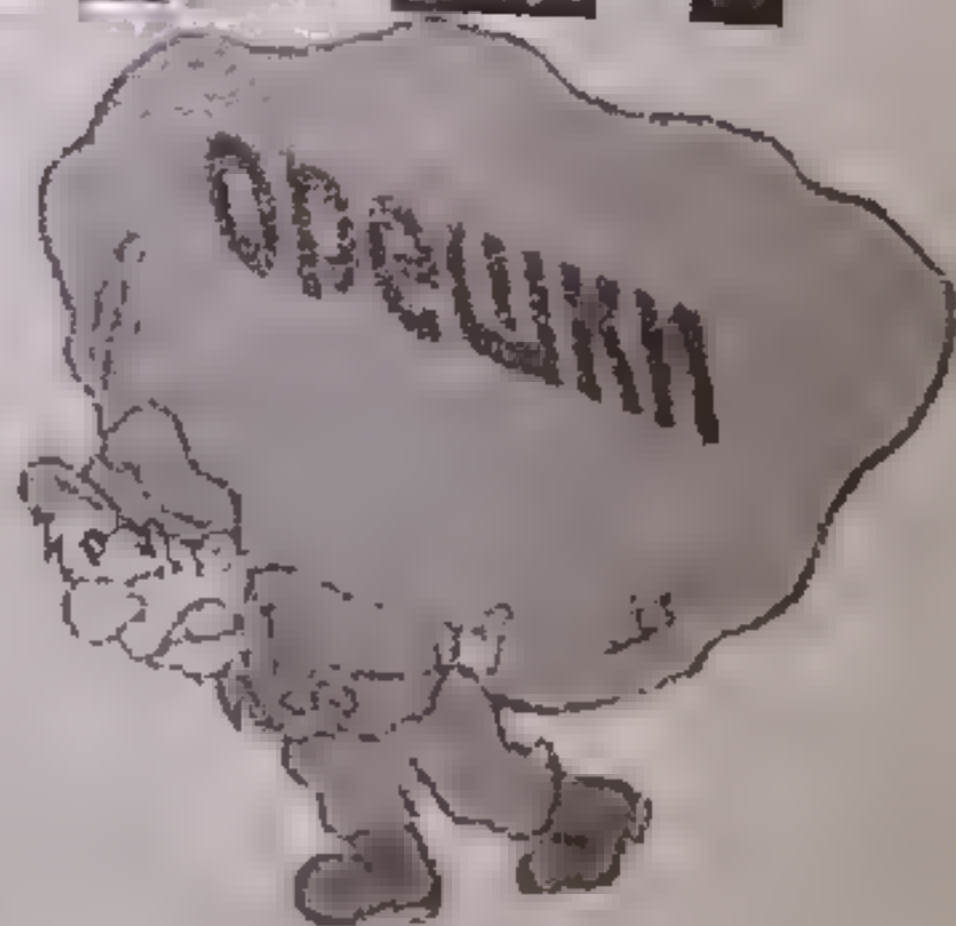
Для приготовления одной порции возьмите 30 г меда, столько же варенья (любого, но без косточек), 50 г риса, 20 г

изюма, 3 очищенных грецких ореха, чайную ложку сливочного масла. Отварите рис, когда до готовности рассыпчатой каши останется совсем немного времени, добавьте изюм, толченые орехи, масло и мед. Все хорошенько перемешайте, выложите на тарелку, сверху полейте вареньем.

ЗАВАРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

На 12 порций: 80 г сливочного масла, соль, цедра лимона, 200 г муки, 4 яйца.

250 мл воды, сливочное масло, щепотку соли и цедру лимона смешать и довести до кипения. В кипящую массу всыпать муку и мешать, пока не образуется комочек. Снять с огня, положить тесто в миску и охладить. После этого по одному ввести



яйца. Теперь разделить его на порции и положить их на противень. Выпекать. С готовых пирожных срезать "крышечки", охладить и заполнить любым кремом, повидлом, мороженым, тертыми яблоками, бананами, грецкими орехами, смешанными с медом.

Приятного аппетита!

В. СТИХОВА, г. Пушкин

ВОТ ЧЕГО НАДО-ТО!

Для повышения потенции и усиления полового влечения рекомендуется съедать ежедневно за 2-3 приема по 1 стакану ядер грецких орехов, запивая козьим молоком (всего 2 стакана). Курс лечения - 1 месяц.

Страничку подготовила
У. ГРОМОВА

ПРОДУКТЫ «ВТОРОЙ СВЕЖЕСТИ»



Сплошь и рядом сегодня можно наблюдать такую картину: в витрине, где выставлены молочные продукты, рядом лежат совершенно одинаковые товары одного и того же производителя — молоко в пакетах, творожные сырки, кефир и т. п. Только на одни продукты цена несколько ниже, чем на другие, аналогичные. Просто у дешевых истек срок годности. Имеют ли право работники торговли продавать продукты «второй свежести» или это нарушение?

Б. В., Воронеж

В соответствии со ст. 5 Закона РФ «О защите прав потребителей», продажа продуктов питания по истечении установленного срока годности запрещается.

Мало того, согласно п. 2 Правил продажи отдельных видов товаров, утвержденных постановлением Правительства РФ от 19.01.98

№ 55, товар, на который установлен срок годности, продавец обязан передать покупателю с таким расчетом, чтобы он мог быть использован по назначению до истечения срока годности. Поэтому действия продавцов — явное нарушение существующего потребительского законодательства.

Назад дороги нет

Сын развелся с женой. Она вышла замуж, выписалась и переехала к новому мужу. Квартира муниципальная. Скажите, пожалуйста, может ли она снова прописаться туда, если захочет (ордер на ее имя)?

В. СОДИКОВ, Пермская обл.

Поскольку бывшая жена съехала с квартиры, снялась с регистрационного учета по месту жительства (выписалась), а собственником доли в праве на квартиру она не является (квартира не приватизирована), то она утратила все права на квартиру, в том числе право проживания в ней.

Тот факт, что ордер был выписан на ее имя, не имеет теперь никакого значения. Вашему сыну надо обратиться в жилищно-эксплуатационную организацию, чтобы его оформили как нанимателя (на него будут выписываться платежи). Факт выезда его бывшей жены отражен в документах ЖЭО, и этого достаточно.



Вступил в силу Закон «О страховании вкладов физических лиц в банках РФ». После ввода его в действие в российских банках можно вполне без опаски хранить до 100 тысяч рублей.

В нынешнем виде закон, который обсуждался аж 10 лет, выглядит несколько лучше первоначального проекта. Во-первых, сумма, на которую распространяется полная страховка, повышена до 100 тысяч рублей, которые «в случае чего» вернут вкладчику полностью. Во-вторых, установлен предельный срок возврата: 17 дней. Деньги для этого будут копиться в специальном фонде страхования банковских вкладов частных лиц, который еще предстоит создать. Вначале государство внесет в него 3 млрд. рублей бюджетных денег, а затем

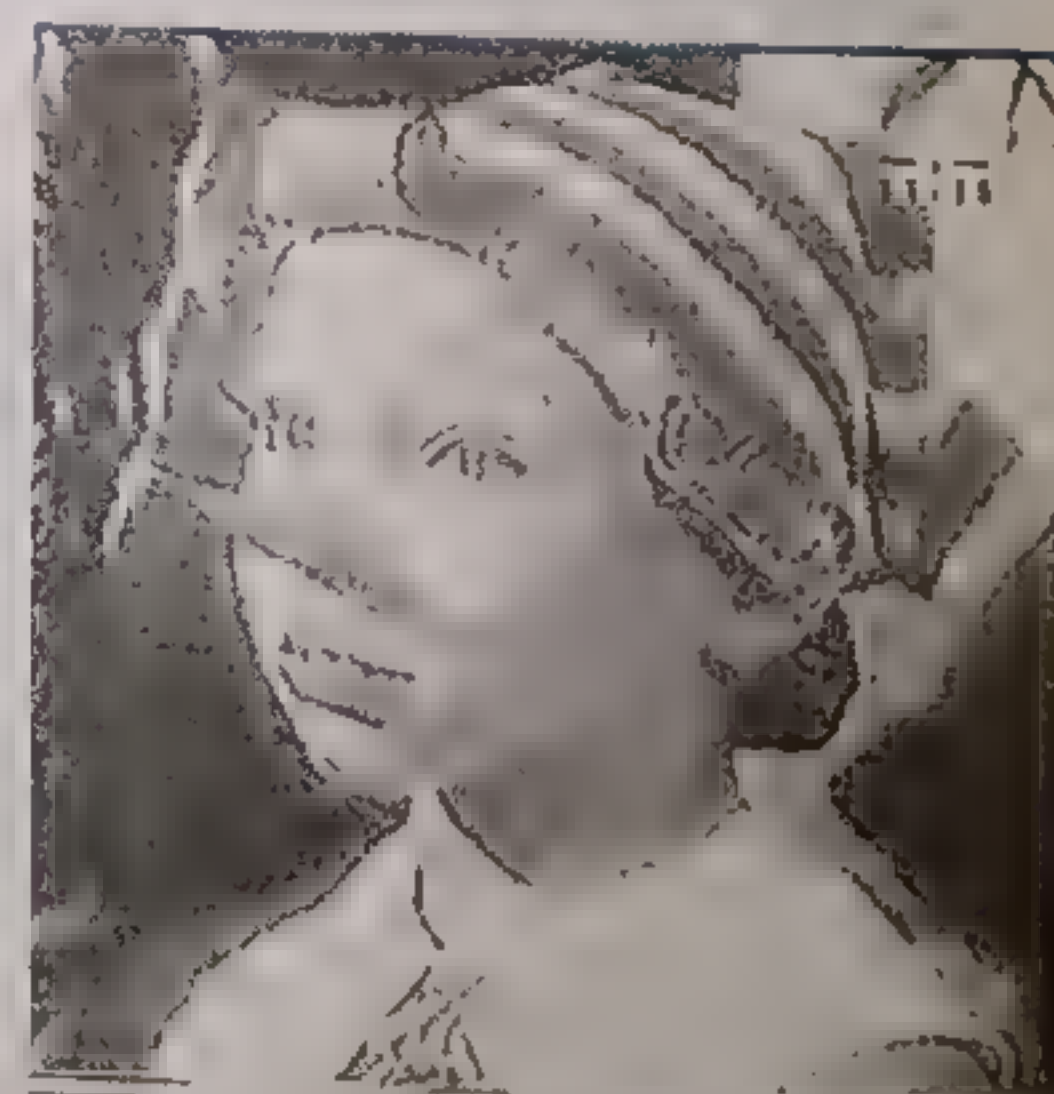
фонд будет пополняться ежеквартально за счет банковских отчислений, составляющих 0,3 процента от средней суммы вкладов.

Правда, как уже заявил заместитель генерального директора государственной корпорации АРКО («Агентство по реструктуризации кредитных организаций», которому предстоит осуществлять страхование вкладов) Александр Вознесенский, «необходимо учитывать, что система страхования, какой бы финансово обеспеченной

НЕ ПРЯЧЬТЕ ВАШИ ДЕНЕЖКИ

она ни была, не может компенсировать потери вкладчиков в случае системного банковского кризиса».

Что нужно учесть вкладчикам российских банков? Главное — «не кладите яйца в одну корзину», особенно, если у вас этих «яиц» — больше 100 тысяч рублей. Деньги сверх этой суммы страхованию не подлежат, а будут возвращаться лишь в ходе процедуры банкротства банка, то есть очень долго и наверняка в «урезанном» виде. Причем,



если в каком-то банке у вас несколько счетов, страховка будет все равно одна — не более чем на 100 тысяч рублей. Зато вклад в другом банке тоже окажется застрахован на 100 тысяч рублей. И в третьем банке, и в четвертом.

А. ПРОЦЕНКО, «Труд-7», 2003 г.

На заметку черновобельцам

В соответствии с распоряжением российского правительства от 3 октября 2003 г. № 1450-р до 1 января 2006 г. продлен срок выдачи участникам ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС удостоверений нового образца.

«Труд-7», 2003 г.

ЧТО БЫЛО, ТО БЫЛО

Раньше срочная служба в армии по призыву засчитывалась в трудовой стаж в двойном размере. Как учитывается сейчас?

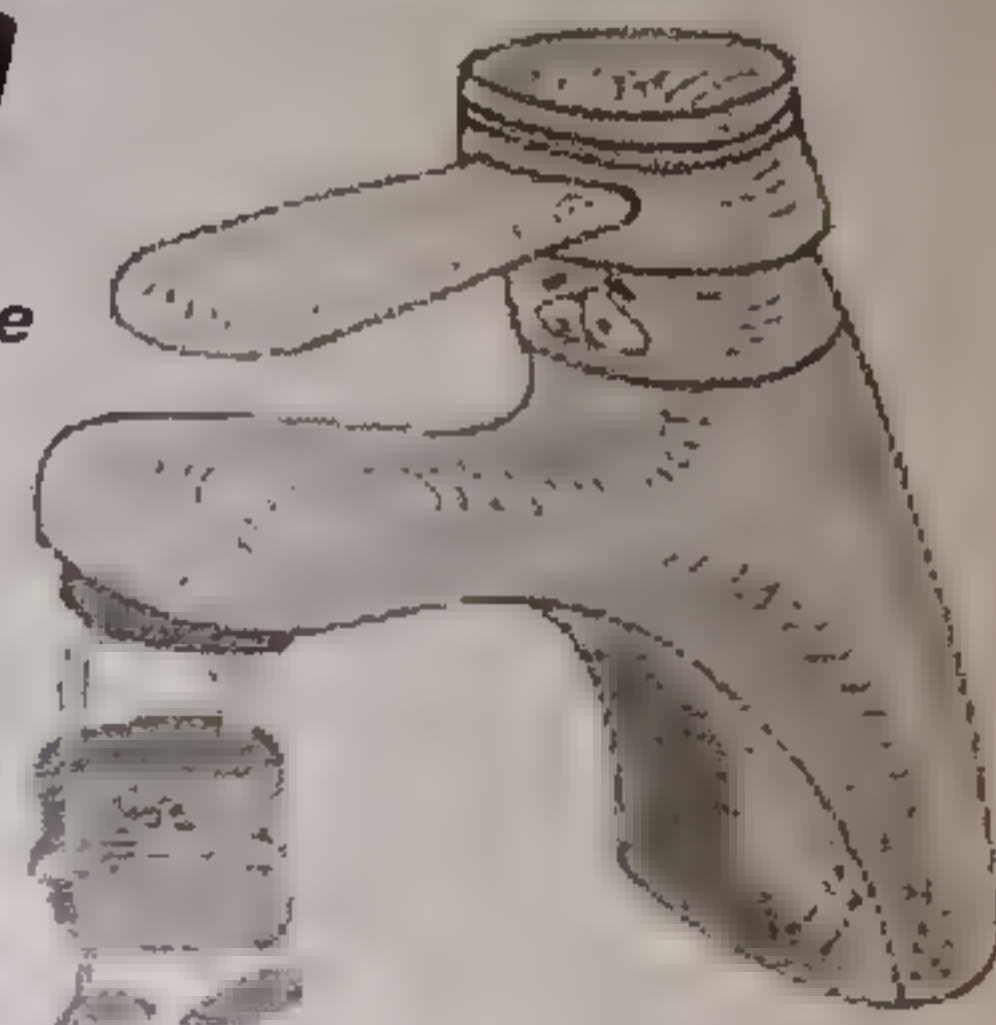
Статьей 11 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ» от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ, в соответствии с которым устанавливаются и выплачиваются трудовые пенсии, установлено, что в стаж наравне с периодами работы и иной деятельности учитывается период прохождения военной службы. Периоды службы учитываются в календарном порядке, т. е. в одинарном размере.

НИ ЗА МУСОР, НИ ЗА ВОДУ, НИ ЗА ГАЗ!

Три месяца живу на даче. За какие коммунальные услуги в городе я не должен платить?

С. НАДИН, г. Балаково

В соответствии с Правилами пользования жилыми помещениями, содержания жилого дома и придомовой территории в РСФСР, утвержденными постановлением Совмина РСФСР от 25 сентября 1985 г. № 415, при предъявлении справки от управления садоводства в жилищно-эксплуатационную организацию о проживании на даче, вам должен быть сделан перерасчет за холодное и горячее водоснабжение, газ, вывоз мусора, а при отсутствии счетчика и за электроэнергию.



Инвалиды 1 группы от уплаты земельного налога освобождены

Муж — инвалид 1 группы. Мы — сельские жители. На нашем иждивении двое несовершеннолетних внуков. Должны ли мы платить земельный налог?

С. Васина, Самарская обл.

В соответствии с Земельным кодексом РФ от 25 октября 2001 г. № 136-ФЗ и Законом РФ «О плате за землю» от 11 октября 1991 г. № 1738-1 (в действующей редакции) земельное владение бессрочное (постоянное) и временное пользование земельными участками и их аренда являются платными. Налог начисляется каждому из собственников соразмерно их доле.

Однако в соответствии с Законом РФ от 9 декабря 1991 г. № 2003-1 «О налогах на имущество физических лиц» (с изменениями и дополнениями) ваш муж от земельного налога освобождается, так как он является инвалидом 1 группы.

№ 18 (80)

сентябрь 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

**ЗВЕРОВОЕМ
ПО ПРОЛЕЖАМ**

**ОСТЕОХОНДРОЗ –
БОЛЕЗНЬ ВЕКА**

стр. 4

**НЕТ
АППЕТИТА?
ПОПРОБУЙТЕ
КЛЕВЕР!**
стр. 2

**ВСЕМ ТЫ,
ТЫКВА,
ХОРОША!**
стр. 7

В номере:



БОЖИЙ ДАР

**ПО ИМЕНИ
РЕБЕНОК**

стр. 3

Внимание!

Вы еще не подписались на интересную,
а главное, полезную газету «Бальзам
на душу»? Напрасно! Ведь среди подпис-
чиков будут разыграны комплекты
постельного белья от фирмы «Изыск»!

ТЮЛЬ ПОРТЬЕРЫ
ХАЛАТЫ ПОЛОТЕНЦА
ШТОРЫ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
ПЛЕДЫ СКАТЕРТИ САЛФЕТКИ

ИЗЫСК

Внимание: конкурс!

**Квас для нас
– приз для вас!**

**КВАС ИЗ СУШЕНЫХ
ЯБЛОК И ГРУШ**

На 3 л холодной кипяченой воды, по 2 стакана
сушеных яблок и груш, 2 ст. ложки изюма.

Сушеные яблоки и груши залить водой и выдержать 2-3 дня
при комнатной температуре до начала брожения. Затем поставить в
холодильник или погреб на 20 дней, после чего процедить, разлить
по бутылкам, положить в каждую по 25-30 изюминок, укупорить,
осмолить и поставить горлышком вниз в сухой песок в погреб.

Через 2 недели квас можно пить.

Л. БАБКИНА, г. Балашов, Саратовская обл.

РЯБИНОВЫЙ КВАС

1 кг рябины, 4 л воды, 2 стакана сахара, 10 г
дрожжей.

Ягоды рябины перебрать, очистить от веточек, промыть и
положить в деревянный бочонок или стеклянную бутылку, запол-
нить 1/4 емкости. Залить кипяченой водой, добавить разве-
денные дрожжи, хорошо закупорить и поставить в холодное
место на 5-6 суток. В хорошо настоявшийся и частично пере-
бродивший квас, добавить по вкусу сахар или мед, после чего
квас готов к употреблению. Готовый квас отлить в кувшин, а в
бочонок или бутылку добавить такое количество кипяченой воды,
сахара и дрожжей.

Легко на сердце от песни

Сиреневый туман

Сиреневый туман над нами проплывает.
Над тамбуром горит полночная звезда.
Кондуктор, не спеши. Кондуктор понимает,
Что с девушкой я прощаюсь навсегда.

Ты смотришь мне в глаза и рукужимаешь –
Уеду ль я на год, а может быть, на два.
А может, навсегда ты друга потеряешь?
Еще один звонок, и уезжаю я.



В. Маркин

Последнее прощай с любимых губ слетает.
В глазах твоих больших тревога и печаль.
Еще один звонок, и смолкнет шум вокзала,
И поезд улетит в сиреневую даль.

Я помню те слова, что ты мне прошептала.
Улыбку милых глаз, ресниц твоих полет.
Еще один звонок, и смолкнет шум вокзала.
Еще один звонок, и поезд отойдет.

Ты предо мной стоишь и слезы утираешь.
Вернусь я через год, а может, через пять.
Быть может, через год, ты друга потеряешь,
А может, суждено нам встретиться опять.

ДРОБИМ КАМНИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Лет десять назад у меня был такой сильный приступ, что месяц пролежал в больнице: из правой почки шел камень. Через четыре года приступ повторился. УЗИ показало, что теперь уже в левой почке камень размером 10х15 мм. Врачи предложили сделать операцию. Я не согласился, потому что был уверен: один камень вырежешь, другой вырастет.



Пришел ко мне в больницу как-то сослуживец. Я рассказал о своей беде, а он мне посоветовал, как очистить почки от песка и камней. Приготовил я по его рецепту лекарство и принимал, как было велено. На

третий день у меня выпал кусочек в 2 мм со следами скола с одной стороны. И так продолжалось примерно с месяц, я уже из больницы вы-

писался, а камни и песочек все выходили из меня.

Когда лекарство закончилось, пошел на УЗИ. Врач удивленно сказал, что в моих почках ничего нет: ни камней, ни песка. Выходит, лекарство

растворило все мои камни, даже оксалаты, которые считаются нерастворимыми. Теперь я здоров, о болях в почках забыл, никакой диеты в питании не придерживаюсь и хочу поделиться с читателями этим замечательным рецептом.

Взять 9 стаканов клюквы, 9 головок чеснока, 9 лимонов, все пропустить через мясорубку (лимоны с кожурой). 0,5 литра меда растворить в 3 литрах дистиллированной воды (можно питьевую воду прокипятить и остудить). Смешать прокрученную массу с растворенным в воде медом. Получается 6 литров лекарства. Разлить его в две трехлитровые банки, закрыть капроновыми крышками и поставить в холодильник. Через 3 дня лекарство готово.

Принимать его необходимо по 80 г 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца (как раз на столько его и хватает). Во время приема лекарства алкоголь противопоказан! Вот и все. Желаю всем выздоровления!

В. ПАТРЕЕВ

НЕТ АППЕТИТА? ПОПРОБУЙТЕ КЛЕВЕР

Взять 2 стол. ложки соцветий клевера лугового (красного) с верхом (50г) на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней через каждый месяц. Для улучшения аппетита можно также приготовить отвар из соцветий клевера. Для этого 1 ч. ложку сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

ЖУРНАЛ «ЛИЗА»



ФИАЛКА ДУШИСТАЯ ПОМОЖЕТ ПРИ АНТИНЕ

25г цветков фиалки душистой заливают 1 стаканом 40%-ного спирта и выдерживают в темном месте 2 недели. Носоглотку полощут теплым раствором, приготовленным из расчета: 2 ч. ложки настойки на 1 ст. воды. Процедуру делают 2 раза в день – утром после еды и вечером перед сном.

ЖУРНАЛ «ЛИЗА»



ЗВУК – В ЛЕЧЕНИИ ДРУТ

Звуки, оказывается, могут помочь в избавлении от некоторых недугов и предотвратить возникновение новых.

Хотите, чтобы почки работали отменно, тяните «и-и-и» ровно, на одной ноте, оставиваясь чуть раньше, чем выдохните весь воздух.

Долгое «о-о-о» является хорошим стимулятором для желез внутренней секреции.

Громкий свободный звук «а-а-а» массирует гортань и является хорошей профилактикой заболеваний горла и голосовых связок.

«Е-е-е» приводит в порядок грудную клетку.

Сочетание звуков «о-и» полезно для сердца.

Повторять каждый из перечисленных звуков нужно по 5–6 раз утром и вечером.

Каждое из этих упражнений несложно и не потребует от вас дополнительных затрат времени, которого всегда не хватает современному человеку.

А. ПОБЕДОНОСЦЕВА

НЕ БОЛИ, МОЯ ГОЛОВУШКА!

С головной болью поможет справиться такой массаж: нужно быстро и легко постукивать кончиками пальцев в области лба, начиная от надбровных дуг, далее по волосистой части головы, спускаясь к шее.

Облегчит страдания точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1–1,5 минут. Длительность процедуры не более 15–20 минут.

СУХАРИК ОТ НАСМОРКА

Для лечения острой формы насморка народные целители советуют положить на раскаленную сковороду пшеничный или ржаной сухарь или кусочек подсушенного хлеба. Когда он начнет пригорать, в течение 2–3 минут вдыхайте носом дым. Эту процедуру нужно проделывать несколько раз в день.

«АЙ, БОЛИТ!», № 37, 2004 г.

НЕ ГРУЗИТЕ ПОЧКИ

У меня больные почки, врачи не советуют рожать. А нам с мужем очень хочется детей. Что делать?

Алена В.

Нетрадиционная медицина при воспалении почек при беременности рекомендует такой рецепт: смешать равные части корня петрушки, листьев лопуха, листьев грецкого ореха, листьев крапивы, листьев березы и цветков календулы (ноготков). 2,5 столовые ложки сбора залить 3 стаканами кипятка, настоять 1 час. Пить 2/3 стакана 3-4 раза в день.

Но обязательно наблюдайтесь у врача! Вовремя сдавайте необходимые анализы, соблюдайте режим питания и потребления жидкости, не заставляйте свои почки работать с перегрузом: им и так будет тяжело справляться с работой за двоих.

«НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА»

Женская страница

ДВА В ОДНОМ:
КРАСОТА + ЗДОРОВЬЕ

Рецепт этого бальзама для волос я слышал с детства. Им пользовалась еще моя мама, а теперь и моя жена. Он состоит из репейного масла и крапивы двудомной и готовится по нашей домашней технологии. По мнению знакомого косметолога-дерматолога, это средство обладает сильнейшим восстанавливающим действием с высоким лечебным эффектом.



Когда появляется перхоть, волосы теряют эластичность, блеск, начинают выпадать, на помощь приходит наш бальзам. Готовится он так: нагреваем до очень теплого состояния стакан подсолнечного масла и заливаем им 75-80 г измельченного корня лопуха большого. Затем кладем 30 г листьев крапивы и настаиваем сутки. После чего кипятим на малом огне минут 10-15 и снова настаиваем 2-3 часа. И отжимаем.

Смывать бальзам рекомендуется теплой мягкой водой. Несколько таких процедур помогут избавиться от перхоти и прекратят выпадение волос. А шевелюра приобретает блеск и эластичность.

БЕРНАРД ИОСИФОВИЧ ДУХНЕВИЧ, г. Москва

ДЛЯ ЧЕГО
НУЖЕН СКРАБ?

Для чего нужен скраб? На что нужно ориентироваться при его выборе и как правильно использовать это косметическое средство?

АННА П.

Скрабом называют косметическое средство, содержащее абразивные частички. Основу скраба для лица может составлять крем, гель или косметическая глина. В качестве абразива добавляются морской песок, соль либо измельченная скорлупа орехов. Скраб — очищающее средство. Его частицы удаляют с поверхности кожи старые, отмершие клетки и загрязнения.

Скрабом покрывают предварительно очищенную кожу. Жирную кожу лица перед пилингом (чисткой) очищаем пенкой или гелем, сухую и нормальную — молочком и тоником. Затем указательными и средними пальцами обеих рук в течение 2-3 минут круговыми движениями массируем лицо, двигаясь сначала от середины лба к вискам, потом от уголков рта к вискам, затем от середины подбородка к мочкам ушей. Затем скраб следует смыть теплой водой.

При выборе скраба необ-

ходимо ориентироваться на тип своей кожи. Жирной лучше всего подойдет средство на глиняной основе. Средство на креме стоит использовать для сухой кожи. А вот скраб на гелевой основе универсален. Он подойдет для кожи любого типа. Не стоит пользоваться никакими скрабами обладательницам кожи с угревой сыпью — пилинг может усугубить эту проблему.

Скраб для лица легко приготовить самостоятельно. После ванны или душа круговыми движениями кожу лица можно помассировать влажной ваткой, обмакнутой в обычную соль или пищевую соду. Такая процедура больше всего подходит для жирной, пористой кожи. Смыть скраб, на 10-15 минут нанести на кожу яичный белок, чтобы стянуть поры.

Овсяные хлопья, измельченные при помощи кофемолки и разведенные водой или молоком, — отличный пилинг для сухой, чувствительной кожи лица.

ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕВА

Хотите объединить купание с гимнастикой?

Зажмите между ступней губку или мочалку и поднимайте ноги так медленно и так высоко, как только можете. Вытянув прямые ноги, сосчитайте до трех. Упражнение повторите 5-10 раз.

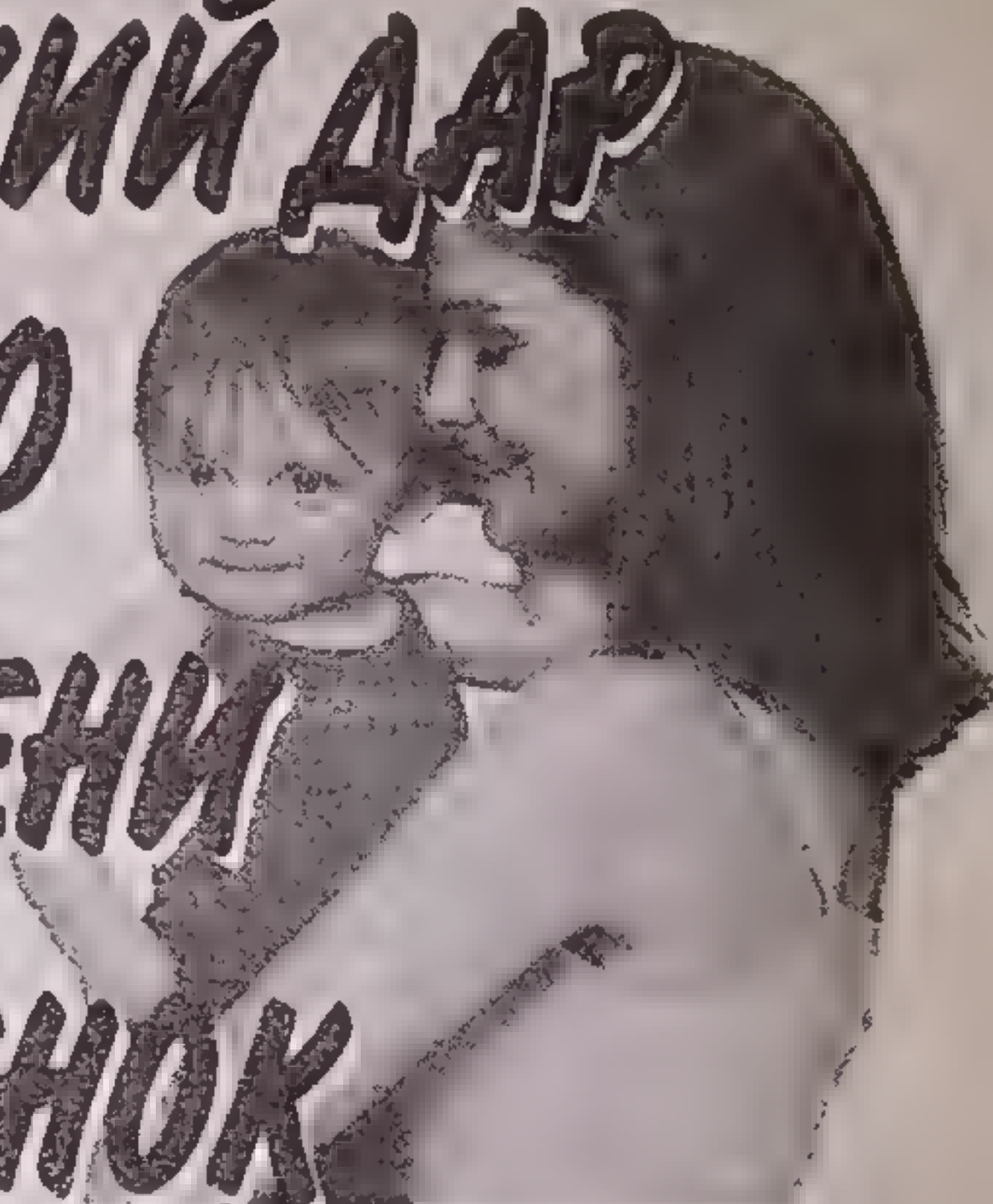


ГИМНАСТИКА В ВАННЕ

Это очень полезно для бедер и для живота.

Хотите сделать что-нибудь для того, чтобы у вас были красивые плечи и упругая грудь? Заведите правую руку через голову как можно дальше за спину и медленно описывайте ею большие круги. То же самое делайте левой рукой. Повторите упражнение по 10 раз каждой рукой.

Классическое упражнение для груди: поднять голову, сложить руки перед грудью, соединить кончики пальцев, локти держать горизонтально на уровне груди. Теперь прижать ладони как можно крепче друг к другу и держать их так 15 секунд. После этого расслабиться.

БОЖИЙ ДАР
ПО
ИМЕНИ
РЕБЕНОК

Почему всем взрослым так нравятся дети? Почему к ним тянется душа?

Ребенок притягивает своим поведением, своей нежной любовью. До трех лет он любит Божественной любовью всех, кто его окружает. А дальше мы начинаем вносить свои коррективы в его светлую жизнь. Это нельзя, туда не ходи, с этим не дружи.

Наблюдения за жизнью детей помогают взрослому увидеть свои ошибки. В детском коллективе хорошо видно, как ребенок себя ведет, как и к кому относится, и становится понятно, каковы отношения в его семье. Ведь дети являются зеркалом семейных отношений.

Как правило, у ребенка из семьи, где нет любви между родителями, или мама живет с ним вдвоем без отца, зреет внутренний душевный протест. Ведь его душа пришла на землю для наработки любви, для получения ее, а ребенка окружает нелюбовь.

Глядя в чистые распахнутые детьми глаза, помните, как ждет он вас с работы, как хочет поделиться своей радостью от познания мира с вами и только с вами.

Как бы тяжело ни было на душе, найдите самые нежные слова для вашей крохи: он должен чувствовать, что любим, должен знать, как он дорог вам.

Ощувив тепло мягких детских ручонков на своей шее, вы позабудете о своей неустрашенности, о проблемах на работе.

Истинная любовь не навязывает себя, а только предлагает. Поэтому и дана она самым хрупким, нежным созданиям — нашим детям. Оцените Божий дар по имени ребенок.

Т. ЛИТОВКИНА.



ОСТЕОХОНДРОЗ - БОЛЕЗНЬ ВЕКА

Остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата, поражающее сегодня людей всех возрастов. Остеохондроз позвоночника – наиболее тяжелая его форма.

Первые нарушения позвоночного столба могут появиться сразу после рождения ребенка. Выход через родовое кольцо таза матери оказывает сильное травмирующее влияние на еще не сформировавшуюся костную систему младенца. По сути это уже начало остеохондроза и искривления.

Остеопаты мира считают, что при рождении ребенка должен обязательно

присутствовать специалист, чтобы обследовать череп младенца и его позвоночник. Неправильное положение ребенка в кровати, при сидении, стоянии приводит к дальнейшим нарушениям его костной системы. Формирование правильной осанки нужно начинать буквально с первых месяцев жизни малыша. Этим должны заниматься родители, врачи, педагоги – для профилактики остеохондроза,

сколиоза и других форм искривления позвоночника.

Чаще всего человек сам виноват в возникновении своих болезней. Вредно сидеть в кресле ссутулившись или расположив локти так, что плечи поднимаются неестественно высоко, смотреть телевизор лежа в постели, прижав подбородок к груди, класть подбородок на руки и т. д. Ведь наш организм реагирует на то, как мы двига-

емся, поднимаем тяжести, гладим, стираем, встаем с постели, как питаемся и т. д. Стрессы, напряжения, неудобные позы, сидячий образ жизни приводят не только к различным заболеваниям позвоночника, но и тех органов, с которыми он связан.

И в заключение еще несколько советов. Не стоит пренебрегать закаливанием организма, укреплением иммунитета. Надо больше ходить, летом – желательно босиком, ежедневно уделять внимание лечебной физкультуре, умеренно загорать, правильно питаться. Советы, в общем-то, всем известные. Но это вовсе не значит, что они потеряли свою значимость.

Ф. ГАЙФУЛЛИН,
врач, мануальный
терапевт районной
поликлиники № 6
г. Балаково

ЗДОРОВЬЕ В ШИПАХ

Семена шиповника можно получить из спелых ягод, которые необходимо тщательно размять, а затем отделить мякоть от семян.

Из семян готовится масло. Конечно, в домашних условиях нельзя получить масло такого же высокого качества, как то, что отпускается в аптеках.



Тем не менее можно воспользоваться таким рецептом: на 100 г семян шиповника взять литр оливкового масла, герметически закрыть сосуд и поставить в теплое место для настаивания. Через месяц можно начинать пользоваться им, но лучше дать настояться смеси еще несколько недель.

Настоянное масло процедить. То, что осталось, отжать под прессом, смешать обе порции, дать отстояться 7 дней в холодильнике и залить в чистую стеклянную посуду.

Масло из семян шиповника эффективно при лечении трофических язв, дерматозов, пролежней, трещин сосков, прямой кишки, экземах, ожогах, обморожениях. В виде клизм оно применяется при неспецифическом язвенном колите (50 мл масла) – курс лечения 15-20 процедур.

Можно применять масло внутрь при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, чередуя с маслом облепихи (по 1 ч. л. 2 раза в день). Кроме того, оно обладает желчегонным действием.

В стоматологической практике масло шиповника используют наружно при стоматитах и гингивитах.

Желаю всем крепкого здоровья!

Е. ЯГОРЛИЦКАЯ, врач

КРЕПНИ, КОРЕНЬ!

Есть хорошие средства для лечения импотенции – 5 ст. л. семян крапивы варить 5 минут в 0.5 л вина, принимать по 50 мл перед сном. Вино должно быть натуральным виноградным портвейном.

Из корней левзеи сафлоровидной готовится спиртовая настойка. Можно воспользоваться готовым аптечным препаратом. 100 г измельченного корня на 0.5 л водки настаивать не менее 45 дней. Прием – от 20 капель до 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Нежелательно принимать вечером менее чем за 4 часа до сна. В летнюю жару длительный прием препарата не следует. **Внимание!** Гипертоникам для длительного применения левзеи противопоказана.

Б. КРАСНЕР

Несмотря на то, что мне всего 42 года, мой бич – ревматические боли. Такое количество обезболивающих таблеток принимаю – не дай Бог никому! Что могут посоветовать народные целители?

В. СТЕШИНА, г. Вольск

ЧТОБЫ КОСТИ НЕ ЛОМИЛО

Рекомендуем следующий рецепт. Возьмите корень стальника колючего, корень мыльнянки, побеги паслена, кору ивы (всех компонентов по 25 г). Смешайте, залейте 3 ст. л. сбора 0.5 л кипятка. Через 10 минут сварите и процедите. Принимайте каждые 2 часа по стакану горячего отвара. Одновременно можно употреблять для растирания следующий состав: наберите мелкие смолистые сосновые побеги величиной с наперсток, наполните ими пол-литровую банку и залейте оливковым маслом. Поставьте емкость на водяную баню на 8-10 часов и продолжайте настаивать при комнатной температуре не менее двух недель. Употребляйте для растирания при суставных болях.

Г. ПЕТРЕНКО, врач-гомеопат,
г. Балаково

НЕ ЗАБИВАЙТЕ СЕБЯ, «САСА»

Причиной появления заеды может быть авитаминоз, особенно недостаток в организме витамина В₂ (рибофлавина). Больные жалуются на слабость, потерю аппетита, быструю утомляемость. Вначале в уголках губ появляется покраснение, затем небольшие трещинки, а иногда и эрозии. Заболевание это вовсе не такое уж безобидное, как может показаться. Если своевременно не проводить лечение, могут образоваться корки и даже кровоточащие язвы.

Если обнаружен грибок, врач рекомендует противогрибковые препараты (леворин, нистатин). Для смазывания используют 1%-ную эритромициновую, нистатиновую или левориновую мазь. Не следует лечиться самостоятельно. Лекарственные препараты и мази вам подберет врач с учетом особенностей течения заболевания, индивидуальной чувствительности к лекарствам.

Внутрь назначают витаминные препараты (витамин А в масляном растворе, витамины С и комплекса В), сироп шиповника, медицинские пивные дрожжи.

Больше ешьте молочных продуктов. Мясо предпочтительнее вареное. Исключите из меню острое и соленое.

Чтобы заеда не появилась вновь, строго соблюдайте гигиенические требования при уходе за полостью рта и зубными протезами, следите, чтобы полотенце для лица всегда было чистым.

Журнал «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР»

Балезан на... № 18

ЗН
ВМ
бое, чис
А во
ные дик
жем, поч
болеван
го желуд
пользов
ным? По
мочевы
ладает
терицид
Очен
лекарств
ранах, э
Да разв
Испо
ву и цве
настойку
фективе
Для
мельчен
ми горя

снадобья
1 ст. л
воды, до
процедит
нимать по
При э
ступов, а
Шикш

ВМЕ

Многи
ей. С воз
чаще, и пе
труднее и
Нескол
выписывал
заново. Таб
ходилось пр

ТИМ

Тимьян
(чабрец,
трава, бор
материнка)
1% эфирно
новым ком

ЗНАЕТЕ, ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛАБАЗНИК?

Вы много пишете о ромашке, зверобое, чистотеле.

А вот многие другие чудодейственные дикоросы остаются в забвении. Скажем, почему бы людям, страдающим заболеваниями желчного пузыря или всего желудочно-кишечного тракта, не воспользоваться лабазником вязолистным? Поможет он и при заболевании мочевыводящих путей, почек, так как обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

Очень много у лабазника и других лекарственных свойств. Он помогает при ранах, эпилепсии, астме, ревматизме. Да разве обо всем расскажешь!

Используют у лабазника корни, траву и цветы. Из травы делают спиртовую настойку, из цветов — настой, очень эффективен отвар из корней.

Для его приготовления 1 ч. л. измельченного корня заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в эмалиро-

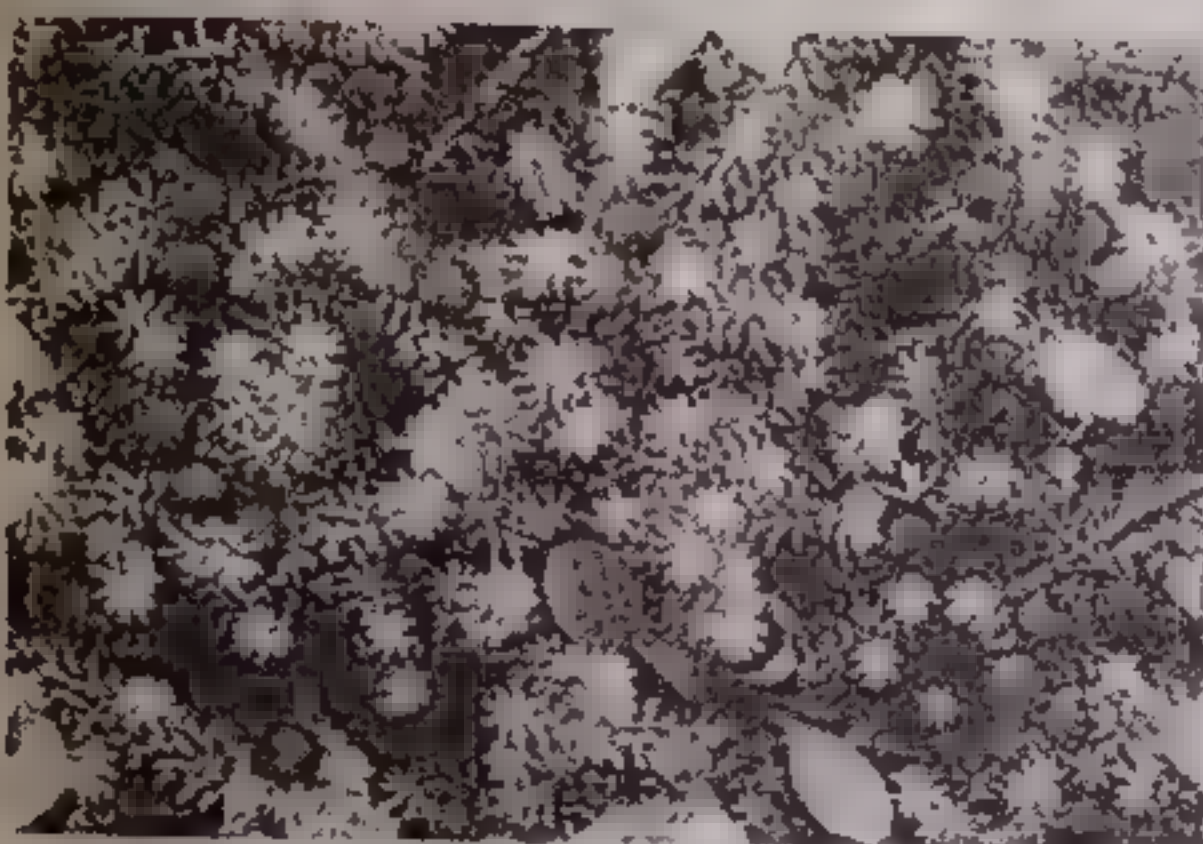
ванной посуде на водяной бане 30 минут, процеживают, доводят до исходного объема. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.



Можно сделать мазь: 20 г хорошо измельченного порошка корня смешивают со 100 г вазелина. Пораженные участки кожи смазывают 1-2 раза в день.

О. БЕЛОБРОВА

А ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ШИКШЕ?



Шикша — это растение холода. Водится она только на севере, в тундре да в высокогорном поясе Саян. Так что жители средней полосы о ней почти не знают. А ведь это очень целебное растение.

Официально оно называется водяника черная. Целители, знатоки народной медицины применяют водянику при параличах и эпилепсии, при гипертонии и дистонии, повышенном внутричерепном давлении, сахарном диабете, водянке. А тибетские знахари ею лечат печень и почки.

Напишу способ приготовления лечебного

снадобья из шикши.

1 ст. л. (детям половину ст. л.) сухой измельченной травы залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Процеженный отвар можно хранить в холодильнике около 2 суток. Принимать по 1 ст. л. отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

При эпилепсии рекомендуется принимать отвар шикши до прекращения приступов, а потом для профилактики в течение 1 месяца ежегодно.

Шикшу нельзя употреблять гипотоникам — об этом я предупреждаю особо.

Ю. КРАЙНОВ

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК — ОТВАР ИЗ МЕЛИССЫ

Многие годы я болела тахикардией. С возрастом приступы случались чаще, и переносить их становилось все труднее и труднее.

Несколько раз лежала в больнице, а выписывалась домой — все повторялось заново. Таблеток и разных препаратов приходилось принимать огромное количество.

Однажды прочитала, как одна женщина вылечилась от тахикардии при помощи обыкновенной мяты. Решила и я попробовать. Завариваю ее как чай и пью в течение дня уже несколько лет. Постепенно забыла про те изнуряющие приступы.

М. БАЛУЕВА

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ — ЛЕКАРЬ МОГУЧИЙ



Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава, боровой перец, материнка) содержит до 1% эфирного масла, основным компонентом ко-

торого является тимол (до 30%). В траве также обнаружены дубильные вещества, урсоловая и олеаноловая кислоты, флавоноиды, минеральные соли.

В отличие от фенола тимол менее токсичен, меньше раздражает слизистые оболочки, оказывает бактерицидное действие на кокковую флору. Настой травы тимьяна применяется от ленточных червей и власоглава, а также при легочных заболеваниях как отхаркивающее, де-

зинфицирующее средство. Травя чабреца входит в состав препарата «Пертуссин».

Настой травы применяют для ингаляций, используют при воспалительных заболеваниях полости рта, хронических тонзиллитах. При заболеваниях почек настой применяют как мочегонное и дезинфицирующее средство.

Настой чабреца готовят из расчета: 10 г травы на 200 мл воды. Принимают по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

Л. МИЛИНА

ЗВЕРОБОЕМ — ПО ПРОЛЕЖНЯМ

Цветами зверобоя полностью заполнить пол-литровую банку, залить нерафинированным подсолнечным маслом и поставить на 6 часов на водяную баню; банку поместить в кастрюлю с водой и держать на маленьком огне. Затем траву остудить, отжать. Зверобойное масло готово. Смазывайте им места пролежней 2 раза в день.



ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

ВЕРБЕНУ ЗАВАРИТЕ

При тромбозе полезен чай из вербены — 2 ст. л. на стакан (пить ежедневно по столовой ложке). А для припарок приготовьте такой настой. Возьмите по ст. л. шалфея и ромашки, по 2 ст. л. вербены, лепестков розы (можно цветки шиповника), дубовой коры и хвоща полевого. Две ст. л. смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и используйте наружно для заживления ран.

И. ШИРОКИЙ, травник

ЭТИМ ЧАЕМ ХВОРЬ ВСТРЕЧАЕМ

Тем, кто страдает гастритом, частыми болями в желудке, советую приготовить желудочный чай. Возьмите в равных частях траву зверобоя, тысячелистника, листочки мяты перечной. 2 ч. л. сбора залейте стаканом крутого кипятка и дайте настояться 20 минут. Пейте этот вкусный чаек по полстакана трижды в день через полчаса после еды. Лечиться лучше курсами — например дней 10 принимайте настой, недельку отдохните. Вскоре заметите, что боли исчезли, улучшилось пищеварение и появился аппетит.



А. СВЕРЧКОВА

ПОПРОСИТЕ У ЛУКА ПРОЩЕНИЕ

Индийский лук, орнитогалум, брандушка, птицемлечник хвостатый – разные названия одного и того же растения.



Листья, луковича и стрелки содержат много слизи. Она-то и есть лекарство. Индийский лук применяют наружно для заживления небольших ранок, порезов. При радикулитах натирают спину разрезанной луковичей. Другой способ – натереть быстро поясницу кусочком листа 2х2, укрыться шалью или шерстяным платком и лечь под одеяло. При этом появляется лег-

Новосибирские ботаники исследовали целебные свойства индийского лука и убедились, что листья этого растения обладают сильным обезболивающим эффектом. В них содержатся активные вещества, усиливающие приток крови к больным участкам тела. При этом человек ощущает легкое покалывание.

кое покалывание и жжение 6-10 минут, затем все успокаивается и наступает улучшение. Сильный зуд можно снять, намазав натертое место облепиховым маслом.

Когда болит голова – приложите листочки к вискам и затылку. Используют лук и при укусах комаров, пчел и других насекомых, для зажив-

ления герпеса на губах. Чешуйки лука унимают зубную боль.

Из лукович можно сделать настойку и использовать в тех же целях. Приводим рецепт приготовления настойки. Взять луковичу примерно с куриное яйцо или покрупнее и порезать в стеклянную банку вместе с листьями и даже цветками. Залить водой или спиртом, закрыть капроновой крышкой и поставить на один месяц в темное место настаиваться. Затем процедить, слить в бутылку и плотно закрыть. Однако пользоваться этой настойкой нужно предельно осторожно. Она ядовита. Нельзя, чтобы она была доступна детям или пьющим людям. Пить ее можно по несколько капель, добавляя их в четверть стакана воды.

Эта настойка хорошо помогает при отложении солей, шпорах, полиартрите и остеохондрозе. Настойкой натирают больные места, используют в виде компрессов при нарывах, ранениях, опухолях, ушибах, болях в

суставах и радикулите. Не забудьте: срывая листочек, попросите у лука прощения за боль, а то сердитый цветок может ожог на коже оставить.

Индийский лук можно выращивать как комнатное растение в горшке, так и в открытом грунте. Луковича может вырасти до довольно крупных размеров – 8 см в диаметре и больше. Ежегодно от нее отделяются несколько довольно крупных и более мелких боковых лукович.

Растение требует хорошего освещения и перегнойную почву с добавлением песка.

Полив обычный. Подкормку можно делать раз в 1-2 месяца, добавляя в воду настой древесной золы или очень слабый раствор марганцовки.

Размножается индийский лук семенами или мелкой луковичкой-деткой, которые желательно отсадить.

Пересадку лук переносит очень легко. На лето его можно высаживать в открытый грунт, а осенью пересадить в цветочный горшок.

ТИМОФЕЙ ПАРНОВ

Капнем под шляпку шурупа каплю керосина, пусть задумается. Очистим шлиц от краски, в зависимости от состояния шлица выберем отвертку. Начиная выворачивать шуруп и, не ослабляя нажима, слегка постукиваем по отвертке молотком – это должно помочь. Некоторые шурупы от старости и дурного обращения могут потерять шлиц. А то и – голову. Отверткой или стамеской выбираем окружающее шуруп пространство на глубину до 2 мм, так, чтобы за головку (или ее остатки) можно было ухватиться небольшими плоскогубцами. Крепко держим взятое и неспешно вывора-

Однако сколько можно шурупы завинчивать – может быть, парочку вывинтить для разнообразия? Вот только не надо торопиться! Хорошо завинченный старыми мастерами шуруп обязательно будет сопротивляться.

КАК ВВВИНТИЛИ, ТАКИ ВВВВИНТИМ!

чиваем ненужное из нужного. Потом в старое гнездо вколачиваем деревянный чопик – можно на клею – и ввинчиваем новый шуруп. Никогда не ввинчивайте шуруп вдоль волокон – в торец доски – не будет он на вас работать. Но зато – если недалеко от торца просверлить отверстие, вогнать туда чопик на клею

и уже сквозь торец ввинтить шуруп в чопик – можно спать спокойно. При условии, что доску шурупом Вы не раскололи с торца, а предварительно высверлили в нем – в торце – отверстие под сам шуруп.

ВАСИЛИЙ МАСТЕРЫГИН

РИС ИНДИЙСКИЙ... МОРСКОЙ

Индийский морской рис известен с давних пор. Он обладает многими целебными свойствами: понижает кровяное давление, лечит атеросклероз, головную боль, восстанавливает нарушенный обмен веществ, употребляется при болях в сердце, язве желудка и кишечника, замедляет развитие раковых клеток. Заменяет антибиотики при воспалительных процессах дыхательных путей, очищает сли-

зистую оболочку, главное – морской рис растворяет соли в суставах, камни в почках, печени, в мочевом пузыре. Благоприятно действует при радикулитах. Существует много научных исследований на эту тему, которые подтверждают целительные свойства риса.

Приготовить целебный напиток несложно. На литр холодной кипяченой воды возьмите 2 ст. л. морского риса и 2 ст. л. сахара. Сахар предварительно растворите в небольшом количестве холодного кипятка (если сахаринки попадут на рис, он заболит). Добавьте в напиток 5 изюминок. И через один-два дня (в зависимости от температуры) он готов. Сцедите его, изюм выкиньте, а рис промойте кипяченой водой комнатной температуры и опять заправьте.

ХОЧУ НА НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ, или Как избежать домашних конфликтов?

Отведите каждому члену семьи личную территорию.

Пускай это будет хотя бы уголок, на который кто-то приобретет приоритетные права. Возьмите за правило: если человек находится на «своей» территории, не следует без необходимости его беспокоить. И обязательно стучите в дверь, если вам нужно поговорить с владельцем комнаты.

Прячьте кровать подальше от дверного проема.

Дверь сама по себе символизирует возможность вторжения. А это, в частности, может породить смутные ощущения, мешающие крепкому сну или интимной близости супругов.

Инстинктивно человек предпочитает

спать так, чтобы его голова была ориентирована на угол, образуемый двумя стенами. Вероятно, это и есть оптимальное положение для спального места.

Не ставьте кресла и диван в гостиной друг напротив друга.

Такое расположение провоцирует соперничество и неизбежные конфликты. Заметьте: люди, готовые к кооперации и сотрудничеству, всегда становятся или садятся рядом, вполоборота друг к другу.

Чтобы чувствовать себя психологически комфортно в любой обстановке, старайтесь занять такое положение, чтобы не ощущать спиной пустоту. Человеку не нравится ощущать за спиной неконтролируемое пространство.

«ЗДОРОВЬЕ», сентябрь 2004г.

ТРУША ЗЕМЛЯНАЯ — ВКУСНАЯ ТАКАЯ!

Топинамбур очень ценен как диетический продукт, снижающий содержание сахара в крови.

Сырье топинамбура используется в медицинской промышленности для производства биологически активных препаратов и диабетических продуктов питания: муки, сока, сиропов, кондитерских и хлебобулочных изделий. Но в лечебных целях преимущество отдается рецептам, в которых не применяется режим жесткой термообработки.

В быту топинамбур используется так же, как и картофель, но превосходит его по вкусовым качествам. В нем в 2 раза больше витаминов С и В и в 3 раза больше солей железа, чем в картофеле. Употреблять топинамбур можно как очищенным, так и с кожицей. При очистке теряется большое количество железа и кремния, которые содержатся в кожице и непосредственно под ней.

Чистить клубни надо ножом из нержавеющей стали, до употребления держать их в холодной воде. Протертую массу топинамбура, чтобы она не имела серый, непривлекательный вид, надо опустить на несколько минут в воду, подкисленную лимонной кислотой или столовым уксусом, и дать воде стечь.

Салат из топинамбура

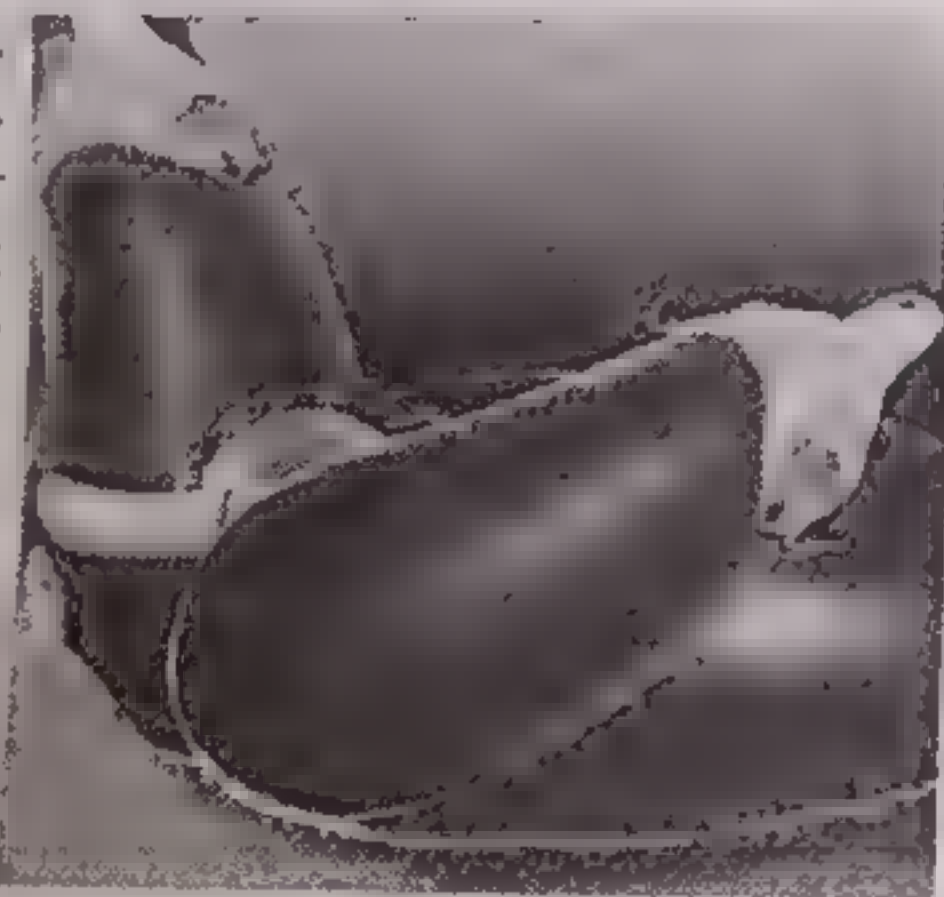
Натерые 150 г топинамбура и 2-3 моркови смешать, добавить нарезанную огуречную траву, посолить по вкусу и заправить 4 столовыми ложками растительного масла.

Смешать натерые 150 г топинамбура, 1-2 яблока, 0,5 луковицы, мелко нашинкованной. Добавить 120 г квашеной капусты и посолить. Заправить салат 4 столовыми ложками растительного масла.

Поскольку топинамбур не обладает резким вкусом, его можно добавлять практически во все салаты.

ЛЮБЛЮ Я БАКЛАЖАНЫ...

Баклажаны гораздо калорийнее, чем их пасленовые братья: томаты и перцы. К тому же содержат массу полезных веществ: растворимые сахара, клетчатку, пектин, много растительного белка, жиры, минеральные вещества. Из витаминов преобладают группы В и С. Японцы особенно ценят горьковатый вкус баклажана. Его плоды способствуют снижению уровня холестерина в крови и препятствуют отложению его на стенках сосудов. Баклажаны полезно есть людям, больным атеросклерозом и с заболеваниями печени.



Баклажаны по-гречески

Разрезать каждый баклажан на четыре части вдоль (взять примерно 1 кг), залить кипятком на несколько секунд и слить, и так 3 раза. Нарезать кружками 2 луковицы, 4-5 помидоров и уложить слоями на толстую сковороду, чередуя с баклажанами. Сбрызнуть маслом и запечь.

Греки три раза ошпаривают баклажаны, чтобы в них не осталось ни малейшего горьковатого привкуса, да и кожица размягчается, лучше усваивается. А индусы вместо лука добавляют в подобные блюда изюм.

Баклажаны, запеченные с сыром и помидорами.

Обдать баклажаны кипятком или наколоть кожуру в нескольких местах вилкой. Разрезать вдоль пластинами примерно 1-2 см толщиной, смазать их тонким слоем сметаны и посыпать тертым сыром. Сверху — тонкие кружки помидоров. Запечь до готовности (всего 15-20 мин).

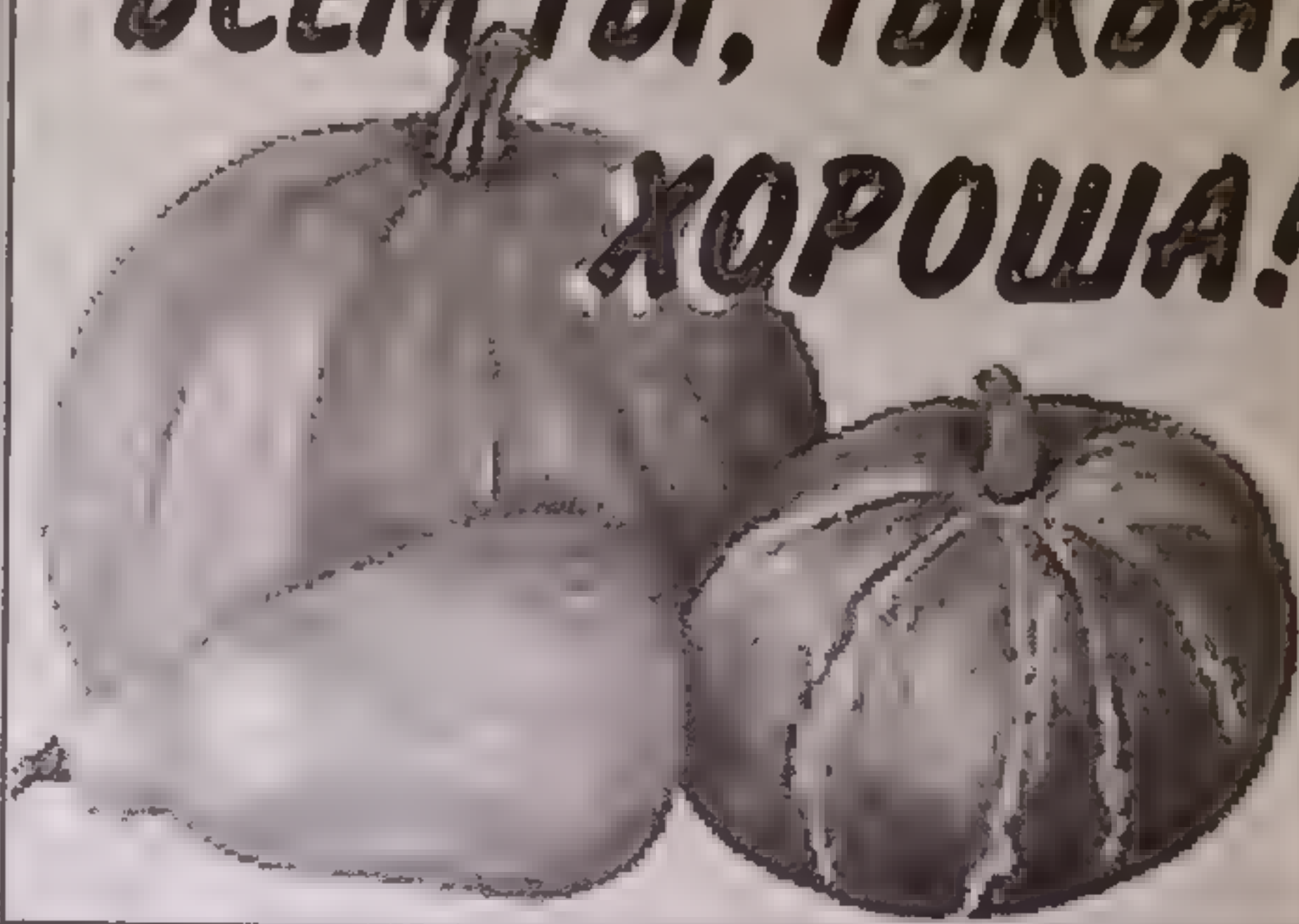
Тыква — диетический белковый продукт, в котором содержится огромное количество полезных веществ, в том числе витаминов А — каротин. Кстати, по содержанию каротина тыква уступает только моркови, рябине и облепихе. Каротин и придает мякоти тыквы желтую окраску.

Отваренную тыкву рекомендуют для лечебного питания при заболеваниях органов пищеварения, особенно при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Тыква с успехом применяется для лече-

ния почек и печени, болезней сердца, сопровождающихся отеками. Индийские медики установили, что плоды тыквы можно применять для лечения туберкулеза. Мякоть тыквы — сильное мочегонное средство, она эффективна также при лечении ожогов, кожных болезней. Отвар из мякоти тыквы применяют при бессоннице и как успокаивающее средство. Свежая мякоть тыквы рекомендуется и при лечении сахарного диабета.

Тыква хорошо усваивается организмом и, конечно же, находит самое широкое применение в кулинарии.

ВСЕМ ТЫ, ТЫКВА, ХОРОША!



Тыква, запеченная с помидорами

500 г тыквы нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в прокаленном масле на умеренном огне до золотистой корочки. Поместить ломтики тыквы на смазанный маслом противень, сверху положить нарезанные кружочками помидоры (300 г), сбрызнуть маслом, посыпать слоем тертого сыра и запечь в духовке.

Тыквенно-творожная запеканка

500 г тыквы нарезать небольшими кубиками и поместить в эмалированную посуду, на дно которой налить немного воды. Подсолить и тушить, пока не станет мягкой.

4 столовые ложки манной крупы замочить в 1 стакане молока. Пропустить через мясорубку 500 г творога, 3 яйца растереть с 0,5 стакана сахара. Все смешать, добавить немного сметаны, разогретый маргарин, ванилин и соль по вкусу. Масса по густоте должна напоминать сметану, если она гуще — надо развести ее молоком. Запекать в духовке.

ИЗВОЛЬ ПОЛЮБИТЬ ФАСОЛЬ

Заканчивается дачный сезон, собран урожай. Пора зимних заготовок тоже подходит к концу. Пришла я к своей знакомой, а она консервированный салат из фасоли делает. Говорит, что лучше и питательнее для своих домашних в период зимней стужи ничего и придумать нельзя. Заинтересовалась я, чем же это так полезна фасоль, и оказалось, что это настоящий кладезь витаминов и микроэлементов.

Плоды фасоли содержат: белки — 23,2%; жиры — 2,1%; углеводы — 58%; витамины В1, В2, В6, К, РР, С, каротин; минеральные вещества — железо (до 8 мг%), кальций (132 мг%), фосфор (475 мг%), калий, магний, натрий, йод (3 мг%); клетчатку (3,6%); лизин, аргинин, лимонную кислоту и зольные вещества. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство овощей. Фасоль применяется при сахарном диабете, ревматизме, хроническом панкреатите, почечно-каменной болезни, язвах и экземе, а также как мочегонное средство. Вот так чудо-овощ! Теперь я в борщи всегда кладу фасоль, только на ночь ее вымочить нужно, чтобы все трудноперевариваемые вещества из нее удалить. Затем эту воду сливаю, промываю чистой проточной водой и кладу в бульон. Варится она примерно столько же, сколько и мясо. А еще можно суп фасолевый приготовить, туда вовсе можно не класть мяса: по питательности и количеству белка фасоль ему не уступает.

? ВОПРОС ЮРИСТУ

Если вы построили дом, право собственности на этот дом возникнет у Вас только с момента его государственной регистрации. Законом не ограничено количество имущества, ко-

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СЫН

Мой сын купил в Перми комнату с подселением, которая скорее всего попадет под снос. В настоящее время сын строит свой дом (земля куплена для застройки, все документы в норме). Не помещает ли данное обстоятельство в получении другого жилья взамен комнаты под снос? Может, ему заранее эту комнату продать?

В. ТОПОЛЕВА

торое может находиться в собственности граждан. Из этого следует, что в собственности гражданина может находиться столько квартир и жилых домов, сколько он сам сможет приобрести и содер-

жать. Поэтому выстроенный вашим сыном дом не может помешать ему в получении другого жилья взамен комнаты под снос. Согласно законодательству ему должно быть предоставлено равно-

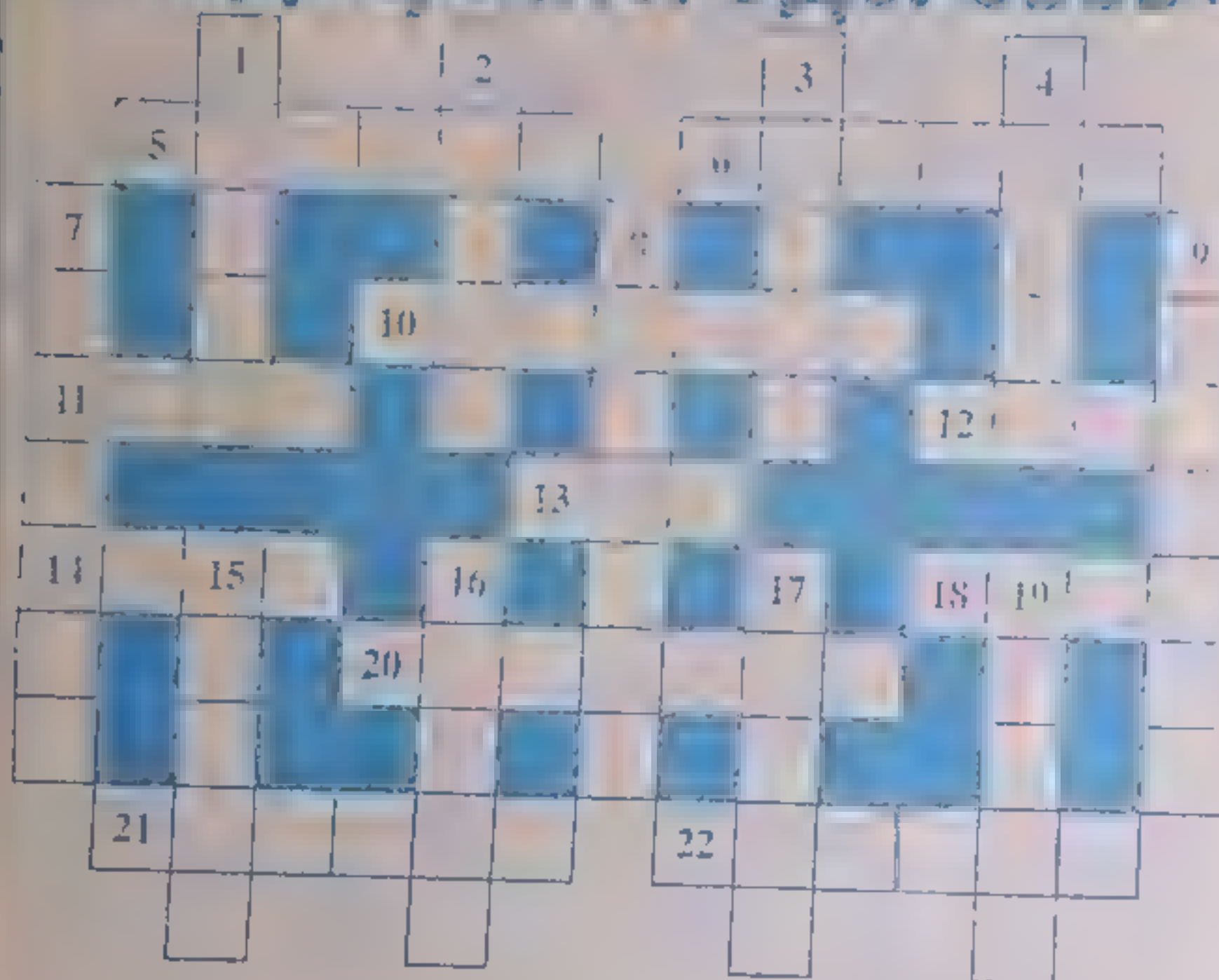
ценное жилое помещение (по площади, количеству комнат, благоустройству) или компенсация (например, денежная). В случае принудительного изъятия имущества у собственника жилья ему гарантируется равноценное имущество. Это имущество (жилье) должно быть размером не менее ранее занимаемого и находиться в черте данного населенного пункта.

Что же касается продажи комнаты, то, конечно, как собственник он может продать ее, но такой необходимости в данной ситуации нет.

Е. ПРОХОРОВА,
ЮРИСТ

КРОССВОРД

«МЕДИЦИНА И ЗДОРОВЬЕ»



По горизонтали:

5. Микроэлемент, благодаря которому работает гемоглобин крови, переносящий кислород в нашем организме.
6. Кавказская трава, не только повышающая аппетит, но и продлевающая жизнь.
10. Обладатель вспыльчивого темперамента
11. Съедобный камень. Им не следует злоупотреблять гипертоникам.
12. Заболевание, от которого человека впервые спасла корова.
13. Отвар коры этого дерева укрепляет десны.
14. Солнечная травма.
18. Двойник в генетике.
20. Состояние кишок, повернутых вспять.
21. Дерево – аллерген №1.
22. «Мозговой элемент», по количеству которого грибы можно сравнивать с рыбой.

По вертикали:

1. Остаток табака, с помощью которого можно остановить кровотечение.
2. Явный признак простуды.
3. Медицинские «тиски».
4. Что у древних египтян скрывалось за словами «сердце разговаривает»?
7. Единственная болезнь, которую, по мнению писателя-фантаста К. Булычева, не удастся победить в 21 веке.
8. Мудрые китайцы полагают, что ничто так не способствует стройности фигуры, как сон голодный...
9. Старинная книга по фитотерапии.
15. Запланированный визит врачей к каждому из пациентов больницы.
16. Лекарственная форма датского короля.
17. Недуг, при котором стул донести до туалета проблематично.
19. Цитрус, чья корочка, приложенная к виску, помогает снять головную боль.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА «СМИРНОВ И К°»

- КОНСУЛЬТАЦИИ ГРАЖДАН ПО ПЕНСИОННЫМ,
- ТРУДОВЫМ,
- СЕМЕЙНЫМ,
- ЖИЛИЩНЫМ ВОПРОСАМ,
- ВОПРОСАМ НАСЛЕДСТВА

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА
СМИРНОВ
И К°

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: **ТЕЛ. 66-80-52**
413840 САРАТОВСКАЯ ОБЛ.,
Г. БАЛАКОВО, УЛ. ВОЛЖСКАЯ, 74А,
3-Й ЭТАЖ. ТЕЛ. 8 (8453) 66-80-52.

ООО «БАЛАКОВО ЭНЕРГО СЕРВИС»

производит
**МОНТАЖ ВНУТРЕННЕЙ
ЭЛЕКТРОПРОВОДКИ
ПОМЕЩЕНИЙ.**

ОПЫТ РАБОТЫ.
Тел. 30-27-85, 8-905-322-09-16

ВИТАМИНЫ НЕ КОНФЕТКИ...

Есть люди, которые искренне верят, что глотать витамины с той же беспечной легкостью, что и обычные конфетки, занятие весьма полезное. На самом деле их употребление в больших количествах способно нанести организму серьезный вред.

Витамин А. Хорошо растворяется жирами, поэтому его излишки накапливаются в печени или в жировой ткани. Передозировка может вызвать повышение температуры, сонливость, тошноту, рвоту, нарушение походки.

Витамины группы В лучше принимать в комбинации с другими витаминами. Осторожнее с В₆, длительное употребление которого может вызвать нарушение деятельности нервных клеток. Его дневная норма не должна превышать 50 мг.

Витамин С. Его сверхдозы могут привести к мочекаменной болезни. Однако для передозировки нужно съесть граммов десять чистой аскорбиновой кислоты, а это под силу лишь особо увлеченным людям.

Витамин D при чрезмерном потреблении может вызвать сонливость, запоры, чередующиеся с поносом, потерей аппетита. Помните, что лучшим источником витамина D является солнечный свет.

Витамин Е. Неоправданное увлечение им может стать причиной желудочных расстройств, а при совместном приеме с препаратами, снижающими свертываемость крови, повышается риск возникновения кровотечений. В процессе лечения тромбоза антикоагулянтами следует принимать его строго по предписанию врача.

«Мужское здоровье»

Учредитель:
ООО «РГ «Суть»
Гл. редактор:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПИН № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
«Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подлисан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 9000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 07 Цена договорная.

Адрес редакции: 413800,
г. Балаково ул. Волжская 74а
ДЛЯ ПИСЕМ
413840, г. Балаково Саратовской обл., Г.П. д. я. - 13
Тел./факс редакции: 66-51-00 (отдел писем, бухгал-
терия, рекламный отдел) 22-60-00, 22-61-99
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

октябрь 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл: 148461

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

стр. 6

ПАНАЦЕЯ
ИЗ ЛЕПЕСТКОВ
РОЗ



стр. 5



НЕ ТАК
СТРАШЕН
ГРИПП...

стр. 2

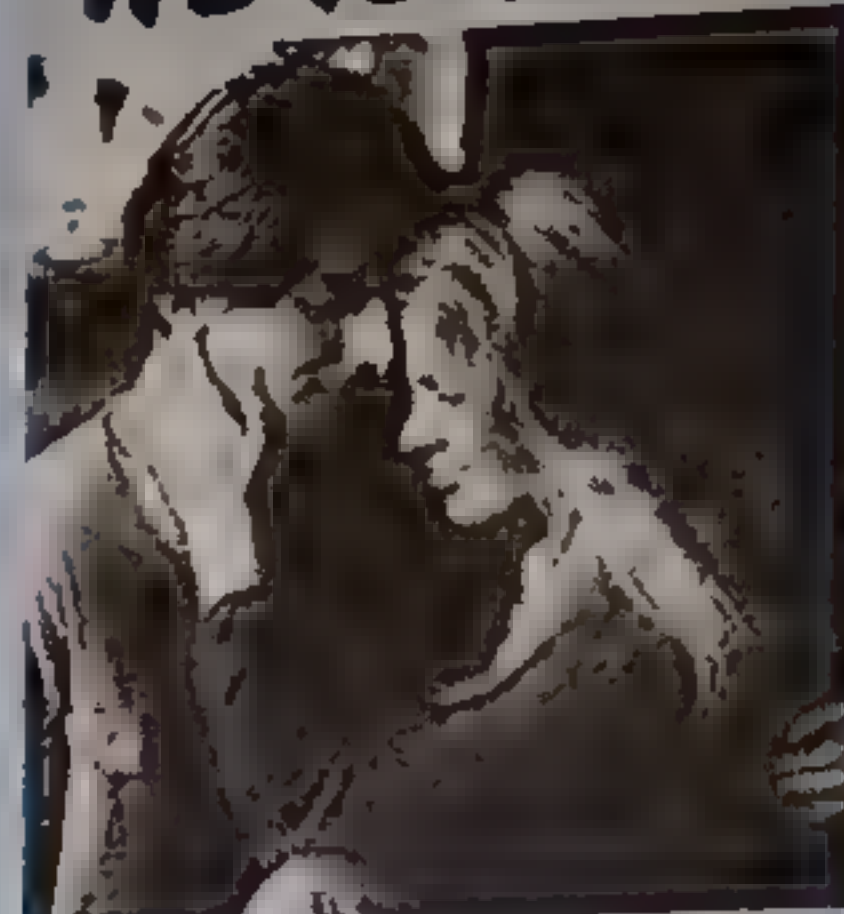
НЕ САДИТЕСЬ
НА ГОРМОНЫ



стр. 3

Из номера:

БОЛИТ
ПЕЧЕНЬ –



ПОМИРИСЬ
С ЖЕНОЙ!

стр. 4

Внимание!

Объявлена подписка на 1
полугодие 2005 г.
Среди подписчиков будут
разыграны ценные
призы.

ДИЕТА ДЛЯ ПЕССИМИСТОВ

Если за окном дождь, если дети вас не понимают, а вторая половина все делает вам, словно назло – срочно садитесь на диету, поднимающую настроение.

Накануне надо натошак наесться салата из свежей капусты и морковки. Ваш организм поймет вас правильно, и вскоре Вы в буквальном смысле почувствуете облегчение.

В первый день борьбы с плохим настроением лучше вообще ничего не есть, а много-много пить. Вечером ни в коем случае не сидите дома около холодильника. Лучше погуляйте или сходите в кино. В конце дня вы почувствуете, что жизнь начинает налаживаться. Прежде чем лечь спать, сделайте важное дело: 3-4 столовые ложки овсянки залейте 3-4 ложками холодной воды и оставьте их в покое до завтра.

Несколько следующих дней питайтесь так: на завтрак ешьте ту самую вчерашнюю овсянку, предварительно обогатив ее изюмом, орехами, медом и лимонным соком. В финале закусите бананом. После завтрака снова займитесь делом: полстакана риса залейте водой. С несколькими сушеными абрикосами поступите аналогично. И оставьте до вечера.

На обед – любой овощной салат, но обязательно с морковкой и ложкой растительного масла. Потом – отварная рыба, можно даже с картофельным пюре. Но без соли!

На десерт – 1-2 грецких ореха и малюсенькая горстка изюма.

Перед ужином слейте воду из замоченного риса и отварите его в новой воде. Когда он будет готов, добавьте в него размокшие абрикосы. Это и будет вашим ужином.

Пить в течение дня можно чистую воду, травяные чаи и натуральные соки без сахара.

Через несколько дней Вы будете летать на крыльях любви к окружающим, несмотря ни на какую погоду и прочие жизненные катаклизмы.

«АиФ»

Легко на сердце от песни

Н. Кадышева, А. Зацепин.

ШИРОКА РЕКА

Широка река, глубока река,
Не доплыть тебе с того бережка.
Тучи низкие прячут лунный свет.
Полететь бы мне, да вот крыльев нет.
Во сыром бору злой огонь кипит,
Конь черней чем ночь у огня стоит.
Бьёт копытом он – ищет седока,
Оттолкнул тот конь наши берега.

Припев:

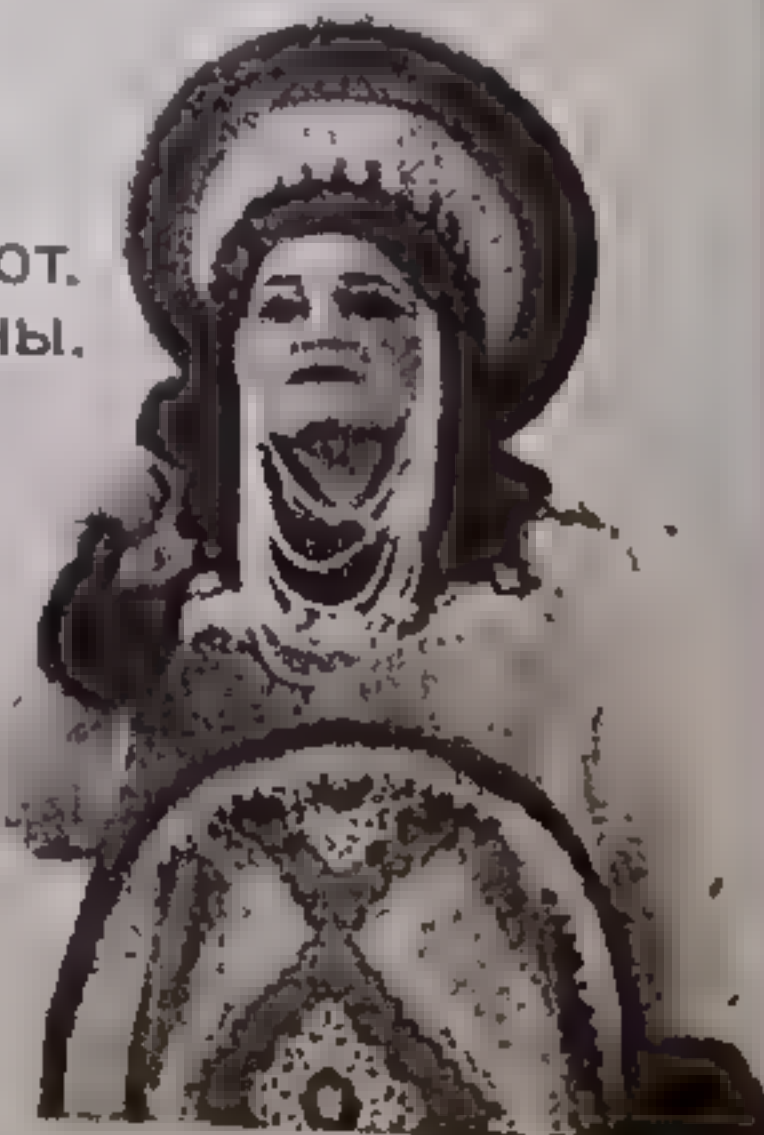
Постучалась в дом боль незваная:
Вот она любовь, окаянная.
Коротаем мы ночи длинные –
Нелюбимые с нелюбимыми.

Чёрная вода далеко течёт,
Унесло весло, да разбило плот.
Были ласточки – стали вороны.
Рано встретились – поздно
поняли.
Двери новые – не сорвать
петель,
И одна беда стелит нам
постель.
Широка река, эх, долгое,
Конь черней чем ночь ходит
около.

Припев.

Широка река, глубока река,
Не доплыть тебе с того бережка.
Тучи низкие прячут лунный свет.
Полететь бы мне, да вот крыльев нет.
Во сыром бору злой огонь кипит,
Конь черней чем ночь у огня стоит.
Бьёт копытом он – ищет седока,
Оттолкнул тот конь наши берега.

Припев.



У ВАС ГИНГИВИТ?



Причин может быть много: это и плохая гигиена полости рта, и зубной камень, и недостаток витаминов, в частности С.

Есть несколько народных рецептов, помогающих справиться с гингивитом (воспалением десен).

Кровоостанавливающее и противовоспалительное действие оказывает полоскание настоем цветков зверобоя продырявленного, каланхое, календулы, крапивы двудомной, цветков ромашки, тысячелистника, подорожника. Хороший эффект дает отвар листьев брусники или ягод, а также брусничный сок, обладающий противогингивитным действием, как и клюква и напитки из нее.

Десны укрепляются, если полоскать рот рассолом кислой капусты, настоем липового цвета с добавкой соды (5 г), настоем листьев грецкого ореха, отваром лапчатки гусиного.

Хорошо зарекомендовал себя отвар дубовой коры. Взять 1 ст. л. коры, залить стаканом кипятка и томить на водяной бане полчаса. Затем долить кипяченой воды до первоначального объема. Полощите этим отваром рот утром после еды и вечером перед сном.

Запомните несколько правил: меняйте зубную щетку раз в три месяца, дезинфицируйте щетку после болезней носоглотки.

Т. ПАРНОВ

«ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ» АПТЕКА

Многие полагают, что бабушки, сидящие на лавочке у подъезда, обсуждают жильцов дома и сплетничают об их личной жизни. Это далеко не так. Чаще всего мы говорим о том, где и что можно купить подешевле, ведь мы привыкли на всем экономить.

Как-то однажды я заметила, что хорошая хозяйка может экономить практически на всем, кроме лекарств, без которых нам, пожилым людям, не обойтись. Однако сразу несколько соседок начали уверять меня, что лекарства тоже можно приобретать по минимальным ценам. Просто нужно ходить туда, где цена намного меньше, и подсказали адрес такой аптеки.

Получив пенсию, я решила отправиться за лекарствами именно туда. И что вы думаете? Я смогла приобрести необходимые мне лекарства на 3-4 месяца вперед! Посудите сами: за упаковку валидола с меня взяли 2 рубля 40 копеек, а за цитрамон — всего 1 рубль 30 копеек, дибазол стоил 1,5 рубля, а за блистер капотена я отдала 33 рубля 12 копеек. Еще я купила шприцы, препараты кальция и йода, витамины, которые мне давно были выписаны лечащим врачом. Теперь я хожу в эту аптеку регулярно, подружилась с персоналом и знаю, что там можно купить все необходимые мне лекарства. А если нужен какой-то редкий препарат, то его можно заказать и получить через 1-2 дня. Если вы купили только часть лекарств из стандартной упаковки, то по вашей просьбе вам бесплатно сделают копию инструкции по применению препарата. Те, кто хочет посетить в г. Балаково эту «человеческую аптеку» — так мы ее называем между собой — запомните адрес: ул. Чернышевского, 56 (проезд до остановки «Старый рынок»).



В ПАЛЕНОВА
(на правах рекламы)

МОЛОКО С ДОБАВКАМИ ПОМОЖЕТ ПРИ КАШЛЕ

При кашле хорошо пить горячее молоко вместе со щелочной минеральной водой (1/2 стакана молока и 1/2 стакана боржоми) или с медом (1 чайн. ложка меда на стакан молока).

Маленьким детям рекомендуется при сильном кашле пить отвар инжира в молоке.

Д. ЗАРУБИНА



ГОРЯЧИЙ ГОРОХ — ДЛЯ РУК И ДЛЯ НОГ

У меня с детства такая проблема была: вроде и не мерзну, а кисти рук и стопы ног холодные точно ледышки. Да и холодным потом пробивало постоянно. Это, слава богу, не болезнь, но все же неприятно, да и неудобства создавало.

Спасибо, нашлись добрые люди, дали совет, как избавиться от моей проблемы. Нужно жарить горох и горячий, только чтоб руки терпели, разминать в ладонях. Такой же горячий высыпать на подстилку и буквально топтаться на нем. Задача нетрудная: приготавливаю горошек — и к телевизору на часик. Занималась я этим около месяца и почувствовала, что руки и ноги перестали леденеть да потеть без причины. Теперь регулярно горох жарю, для профилактики.

О. ЧАРКИНА

И СУСТАВАМ ТОЖЕ ТОЖЕ

Я обострение радикулита заранее чувствую. Потому быстренько лекарство себе готовлю. В бутылку из темного стекла вливаю флакон одеколора «Тройной», туда же бросаю 5 стручков горького перца и добавляю по 2 пузырька 3%-ного йода и настойки валерьянки. Взбалтываю.

Через сутки лекарство готово. На ночь жена рисует мне на пояснице сеточку (можно и просто смазать больное место) и укутывает спину теплым шерстяным шарфом.

А если у супруги суставы заломит, тоже состав помогает. Натрет руки или ноги да шерстяными платками завяжет — вмиг прогреются. Боль и утихнет.

В. ПОПОВ

По материалам газеты «Ай, болит!»

НЕ ТАК СТРАШЕН ГРИПП...

Конец осени чаще всего знаменуется эпидемией гриппа. В газетах и журналах, а также с экранов телевизоров поступает множество советов, какие профилактические меры принять, чтобы избежать этого заболевания. Я хочу предложить очень простые и доступные средства предотвращения гриппа. Их изготовление не займет у вас много времени, а найти все компоненты не представляет труда.

Половину лимона с цедрой мелко искрошить на блюде. Добавить туда семь истолченных долек чеснока. Все поместить в 0,5-литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Закрывать банку крышкой и поставить в темное место на четыре дня. Принимать по 1 ст. л. один раз в день — утром натощак, минут за 20 до завтрака. Детям, в зависимости от возраста, дозу уменьшают. Хранить средство в холодильнике.

Если эпидемия уже началась, утром полезно будет пожевать листик эвкалипта, а если вы находитесь в контакте с больными, то держите листик во рту, между десной и щекой.

Если у вас нет времени на приготовление вышеописанных средств, то не поленитесь хотя бы два раза в день по 10 минут вдыхать поочередно то одной ноздрей, то другой пары свежих срезов лука или чеснока. Можно смазывать их соком нос и рот снаружи.

ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ ПЕТРОВ,
г. Самара



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ НА СНОСЯХ—

Можно ли беременным женщинам работать за компьютером?



Т. ДАЛЕНКО

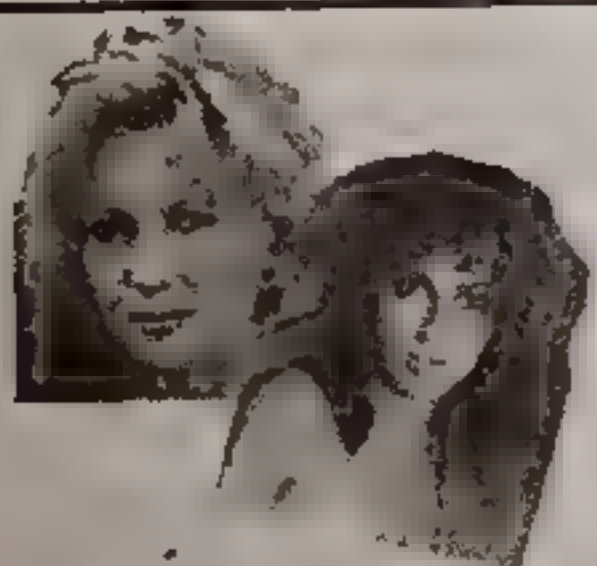
Это однозначно не рекомендуется. Ряд исследований показывает, что развивающийся эмбрион

очень чувствителен к воздействию электромагнитных излучений различных частот, которые создаются компьютером. С 1996 года в России действует документ «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2.542-96), согласно которому «женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью ребенка к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПВМ, не допускаются». На это время им должны предоставлять другую работу.

Если компьютер — единственное средство существования и администрация предприятия не идет вам навстречу, за монитором рекомендуется находиться не более 3-4 часов в день с обязательным перерывом каждые 45 минут на 15-20 минут. Во время перерыва необходимо двигаться, делать посильные физические упражнения, если есть возможность, выходить на воздух.

Работа за компьютером нежелательна для беременных женщин еще и потому, что длительное нахождение в сидячем положении приводит к застою крови в малом тазу. При этом ухудшается кровоснабжение всех органов, расположенных в брюшной полости, в том числе и матки, замедляется процесс обмена веществ. Непроветриваемое помещение, обилие информации, утомляемость глаз — все это может пагубно сказаться на самочувствии беременной.

С. СОКОЛОВА



**ЯКОВЛЕВА
МОЕТ ВОЛОСЫ
КОНЬЯКОМ.**

А КАНДЕЛАКИ ПЬЕТ УКСУС

Как всегда выглядеть ослепительно? Своими секретами о том, какие эффективные маски и бальзамы можно приготовить самим из подручных средств, делятся актрисы и телеведущие, для которых красота — залог успеха.

Рецепт бальзама-ополаскивателя от Елены Яковлевой:

— В желток, отделенный от белка, добавить мед и две-три ложки коньяку. Все это перемешать. Нанести самодельный бальзам массирующими движениями на вымытые влажные волосы на несколько минут. Потом смыть. Проверено: волосы становятся шелковыми-шелковыми! Ни один ополаскиватель такого эффекта не дает! Из питательных кремов предпочтение отдаю отечественным производителям. Их состав мне больше подходит.

Рецепт бодрящего коктейля от Тины Канделаки:

— В стакан теплой кипяченой воды добавить ложку меда. Подождать, пока мед полностью растворится, и влить чайную ложку яблочного уксуса.

«Комсомольская правда»

ЗАТЯНИ К МАММОЛОГУ

Столкнуться с мастопатией может каждая женщина. Особенно та, у которой нарушен гормональный фон и в жизни постоянно присутствуют стрессы.



Чтобы не пропустить болезнь, следите за самочувствием. Первый признак мастопатии — уплотнения и боли в груди. Как правило, они появляются за 1-10 дней до менструации. Обычно в первый день цикла боли значительно уменьшаются или исчезают вовсе. Если в первый день боль прошла — скорее всего, беспокоиться не о чем. Если же болевые ощущения и уплотнения остаются дольше или возникают уже во второй половине цикла, пора обратиться к врачу.

Существует два вида мастопатии — диффузная и узловатая. Диффузная связана с разрастанием ткани молочной железы, в результате чего в груди образуются уплотненные дольки. Главная задача, если обнаружена диффузная форма, — не допустить ее перерастания в узловую мастопатию (опухолевидные образования, сильные боли, выделения из сосков), которая может перейти в злокачественную опухоль.

Диффузная мастопатия лечится в основном фитотерапией и гомеопатическими препаратами. Раньше активно назначались препараты йодистого калия, бромкамфоры и др., но у них есть свои недостатки — побочные эффекты, связанные с работой щитовидной железы и яичников.

Обычно результаты лечения бывают успешными, но болезнь не уходит полностью. Добиться максимального эффекта можно

с помощью гормональной терапии.

Если обнаружена узловатая мастопатия, обязательно делается пункция, и после цитологического исследования решается вопрос — возможно ли перевести узловую форму в диффузную, или времени нет и придется делать операцию (так происходит чаще всего).

Многие думают, что мастопатия может развиваться в результате травмы. На самом деле удар в грудь может дать толчок к развитию опухоли, а не мастопатии. В любом случае старайтесь не травмировать грудь — последствия травмы могут сказаться даже через 2-3 года.

Факторы, влияющие на появление и течение мастопатии: раннее начало менструаций, ранние аборты (особенно при первой беременности), отказ от кормления ребенка грудью, наследственность (онкологические заболевания по линии матери).

Два врача, к которым обязательно должны обращаться девушки-подростки и женщины среднего возраста, — гинеколог и маммолог. Посещать этих специалистов нужно в зависимости от ситуации как минимум раз в год. Плюс обследование у эндокринолога раз в 3-4 года. Это поможет вовремя выявить и решить проблему на ранней стадии заболевания.

Т. ПЕТРОВА



НЕ САДИТЕСЬ НА ГОРМОНЫ

Понятие «кризиса среднего возраста» относится в равной степени как к мужчинам, так и к женщинам. Но что бы ни говорили, женщины возраст после 40-45 переживают тяжелее. Для мужчин «кризис» больше в голове, в «поисках утраченного времени». У женщин же — это время серьезных изменений в организме: угасание репродуктивной функции, перестройка гормонального фона. Некоторые переносят это тяжело чисто психологически, но многие испытывают и физический дискомфорт.

До недавнего времени практически всем без разбора женщинам «кризисного» возраста назначали гормонозаместительную терапию. Но последние исследования показали, что в некоторых случаях она провоцирует развитие онкологии сердечно-сосудистых заболеваний) жания тонуса хорошо принимать специальные витаминные комплексы для женщин среднего возраста, растительные препараты, улучшающие самочувствие. А вот на седативные препараты не налегайте — они могут сбить и без того нестабильный в это время обмен веществ. Полезны рациональные физические нагрузки — фитнес, плавание. Очень важно следить за весом, старайтесь, чтобы талия не расползалась за пределы 80 см — это предел для женщины.

Наталья ГРИДАСОВА,
эндокринолог, специалист Психоэндокринологического
научного центра

Этот вопрос нам часто задают читатели. Сегодня на него отвечает директор Научно-исследовательского центра традиционного траволечения Ю. ЗАХАРОВ

КАК ОДОЛЕТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ У РЕБЕНКА?

Причиной резких изменений состава микрофлоры человека, из-за чего и возникает дисбактериоз, становятся различные неблагоприятные факторы — неправильное питание, заболевания, неконтролируемый прием антибиотиков.

Можно воспользоваться травяными сборами, оказывающими на кишечник противовоспалительное, обволакивающее, вяжущее и спазмолитическое действие, например вот таким: корень аира болотного — 0,5 ч. л., корень девясила — 0,25 ч. л., корень солодки голой — 0,5 ч. л., трава тысячелистника — 0,5 ст. л., лист подорожника большого — 1 ст. л., соцветия ромашки аптечной — 1 ст. л. Все компоненты измельчить, залить литром кипятка и варить на медленном огне 20 мин. Потом 3 часа настоять в термосе, процедить. Принимать по 35 г (детям от трех лет и старше) за полчаса до еды 3 раза в день.

В питании детей с дисбактериозом очень полезно использовать ягоды, фрукты и овощи, которые обладают антимикробным действием и способствуют уменьшению брожения в кишечнике. Например, свекольное и морковное пюре нормализуют двигательную функцию кишечника, сливовый сок обладает послабляющим действием, а абрикосовый и апельсиновый уменьшают газообразование. Кроме того, в овощах и фруктах много важных для работы организма микроэлементов. Очень полезны яблоки: в них содержатся пектины, которые выводят из организма патологическую флору кишечника.

Разумеется, без квалифицированного лечения избавиться от дисбактериоза только этими средствами вам не удастся, а потому обязательно обращайтесь к врачу.

БОЛИТ ПЕЧЕНЬ — ПОМИРИСЬ С ЖЕНОЙ!

У меня болят печень, когда переживаю, то приступаю к лечению. Жена говорит, что это оттого, что я слишком эмоциональный и даже иногда бываю злой. Мне кажется, она не права.

В. П.

Действительно, заболеваний «от нервов» великое множество. Но не очень правильно говорить, что «печень болит от злости». Действительно, она может болеть, но не только от злости, но и от любых отрицательных эмоций. Причем болезнь, вызванная нервными переживаниями, гораздо опаснее обыкновенного заболевания — от нее невозможно избавиться обычной терапией. Любой стресс в первую очередь вызывает спазм гладкой мускулатуры, из которой состоят наши внутренние органы и сосуды. Первыми страдают клапаны

органов: желудка, сердца, кишечника. При этом нарушается движение по телу жидкостей, крови, желчи, лимфы — системы уже не могут работать нормально, и это можно считать стартом многих болезней. Пища, понятно, тоже не переваривается нормально, она или застаивается в желудке или кишечнике, или «пролетает» непереваренной.

Стресс может сказаться и на мышцах тела, особенно шеи, — мышцы напрягаются неравномерно, нарушается снабжение мозга кровью, сердце работает учащенно. Особенно это

характерно для людей, постоянно живущих в напряжении, — руководителей и бизнесменов. У них, кстати, довольно рано развивается гипертония.

Но самое главное, стресс нарушает перистальтику (микродвижения) наших органов. Причем настолько сильно, что у человека могут возникнуть буквально любые заболевания — от бронхита до язвы желудка.

Поэтому мой вам совет: если вы не можете повлиять на негатив, возникший в вашей жизни, не загоняйте себя в угол, не нервничайте по этому поводу. Из

ОТ ГАСТРИТА...

После долгого лечения гепатита я заработала гастрит. Устала от лекарств и диет. Может быть, посоветуете какие-нибудь фиторецепты.

Лидия ИСАЕВА, г. Вольск

При гастритах полезны противовоспалительные и антимикробные сборы. Возьмите 10 г корневища аира обыкновенного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветков календулы лекарственной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г корней одуванчика лекарственного, 20 г листьев подорожника большого, 10 г листьев шалфея лекарственного. Все хорошо смешайте. Одну столовую ложку сбора залейте одним стаканом воды. Кипятите на водяной бане 15 минут, настаивайте в течение часа. Принимайте по половине или трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

... И ДИСТОНИИ

Дочке поставили диагноз — нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу. Посоветуйте настой трав.

Е. Н., г. Балаково

Смешайте 20 г плодов тмина обыкновенного, 10 г листьев барвинка малого, 20 г корней валерианы лекарственной, 20 г плодов боярышника кроваво-красного, 30 г травы омелы белой. Залейте 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 2 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат,
г. Балаково

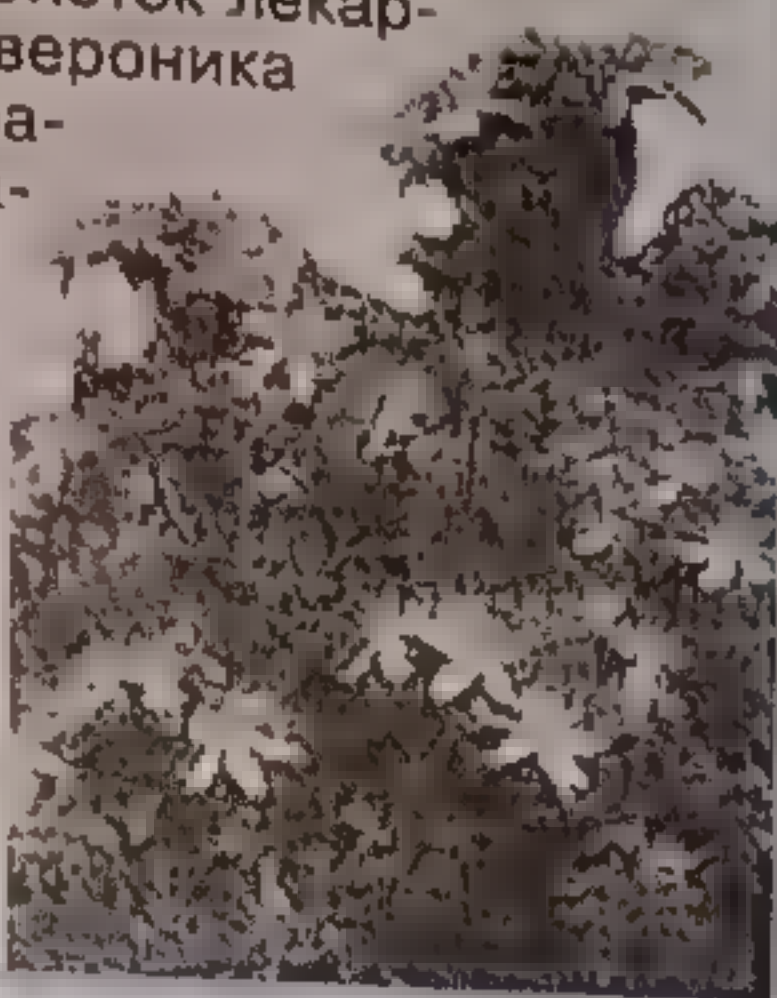


любой, даже, казалось бы, безвыходной ситуации, всегда можно найти выход. В крайнем случае посоветуйтесь с психологом или просто поговорите с близким вам человеком, который способен поддержать вас в эту трудную минуту. Помните, что жизнь длинна и многообразна, не стоит заикливаться только на ее отрицательных моментах. Оптимисты живут дольше.

Г. КРАЙНОВ,
врач-психотерапевт

Лекарственный сбор для гипотоников

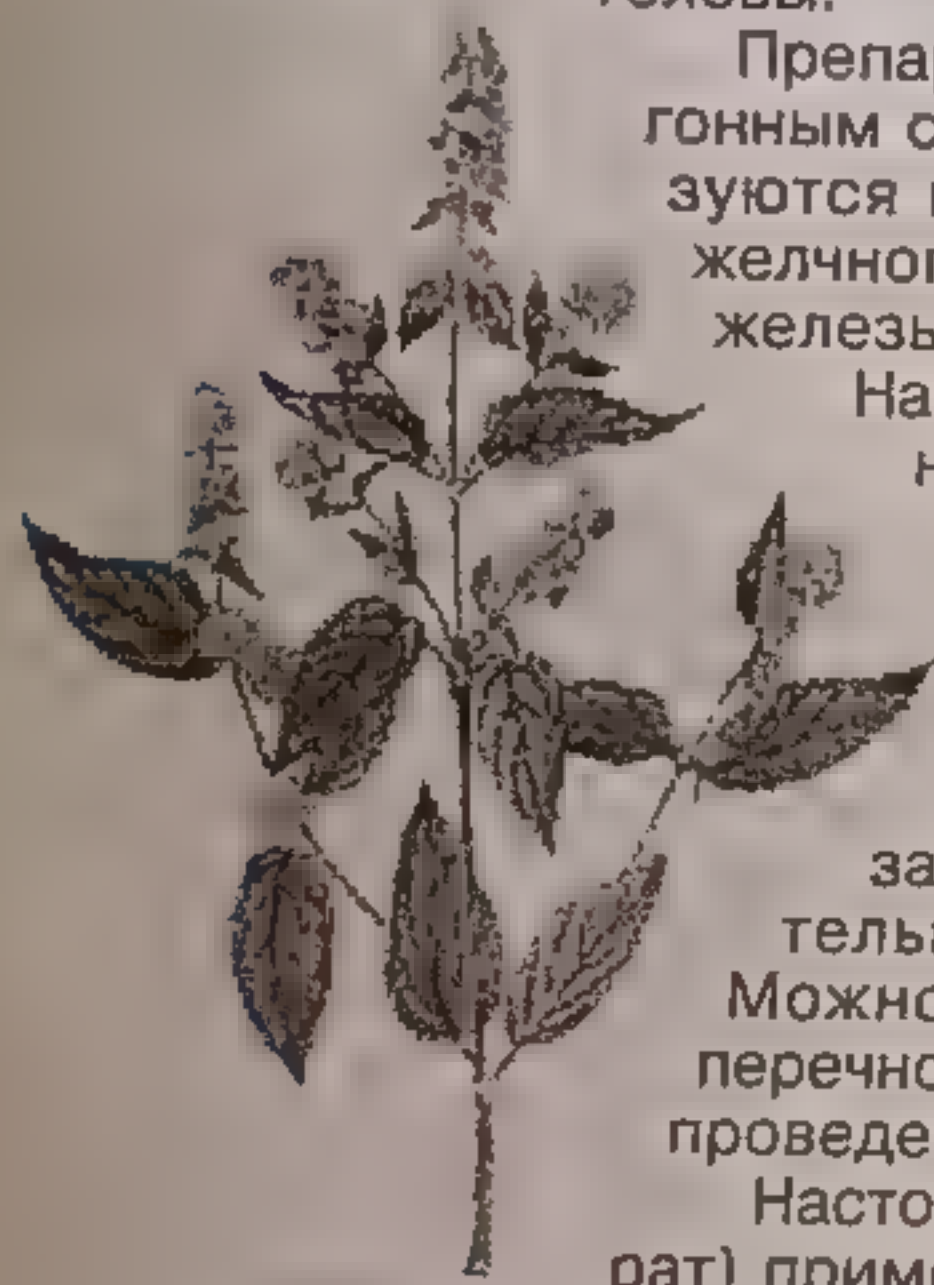
Аир (корень) — 1 часть, любисток лекарственный (корень) — 4 части, вероника (трава) — 2 части, зверобой (трава) — 14 частей, земляника (трава) — 2 части, можжевельник (ягоды) — 1 часть, рута пахучая (трава) — 4 части, цикорий (цветки) — 2 части, шиповник (плоды) — 4 части. 3 стол. ложки смеси заваривают в термосе 1/2 л кипятка и оставляют на ночь. Утром процеживают, пьют настой в теплом виде в 3 приема за 20–30 минут до еды.



МЯТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Мята перечная — многолетнее травянистое растение. Цветет в июле–сентябре. Характеризуется очень высоким количеством эфирных масел ментола: содержание их доходит до 3–6 %, самого ментола — до 60–70 %.

Ментол предотвращает повышение внутричерепного давления, вызванного приемом нитроглицерина (во время приступа стенокардии), способствует оттоку крови от головы.



Препараты мяты обладают желчегонным свойством, поэтому используются при заболеваниях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

Настои из листьев мяты перечной (20–30 г на стакан воды) применяют как болеутоляющее средство при невралгиях, зубной боли и как антисептическое средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и стоматитах. Можно заваривать листья мяты перечной (20 г на стакан воды) для проведения ингаляций.

Настойку мяты (аптечный препарат) применяют внутрь по 10–15 капель на прием как противорвотное, ветрогонное и болеутоляющее средство. Также рекомендуют применять настойку при мучительном кашле (10 мл на полстакана теплой воды, принимать 3 раза в день до еды).

Масло мяты перечной содержит около 50 % ментола. Применяют по 1–3 капли при метеоризме, заболеваниях печени и желчного пузыря, добавляя в воду. Маслом мяты перечной смазывают место комариного укуса для снижения чувства жжения.

«Лечебник»

И ДУШИЦА ПРИГОДИТСЯ

У меня желудок, который врачи называют ленивым. В этом случае назначают всякие лекарства, чтобы нормализовать его работу.

Я тоже принимала таблетки, пока не попробовала настой травы душицы. Может, он и не оказывает быстрого эффекта, зато безвреден, а помогает не хуже лекарств: желудок у меня теперь работает как часы. Надо только не лениться и пить настой регулярно.

Заварите 2 столовые ложки сухой травы стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по полстакана 2–3 раза в день минут за 15 до еды.

С. ГОРБИНА,
«Ай, болит!»

Мир роз необычайно разнообразен. Только культурных разновидностей насчитывается более 25 тысяч! Самая же душистая роза — знаменитая казанлыкская. Именно из нее получают ароматное розовое масло.

Лепестки из лепестков роз

Издавна это растение фигурировало в медицинских рецептах: собранная с роз роса считалась лучшим средством при воспалительных заболеваниях глаз, а настоем из сваренных в розовом масле пчел мазали голову для улучшения роста волос. Лепестки роз и по сей день слышат всемогущим лекарством — из них делают косметические маски для лица, кладут их под подушку в качестве снотворного средства и при мигрени. Порошок из мелко истолченных розовых лепестков используют для присыпания язв и долго не заживающих ран.

Так как лепестки розы обладают вяжущим и тонизирующим

свойством, в народной медицине они используются как кровоостанавливающее средство, в напитках (например, в чае) — для снятия усталости.

Отвар из лепестков розы — эффективное средство для полоскания горла при ангинах, фарингитах и



катарах верхних дыхательных путей. Одну столовую ложку лепестков роз залейте стаканом воды, доведите до кипения. Настаивайте 1 час, процедите. Полощите горло 3–4 раза в день через полчаса после еды.

Можно использовать лосьон собственного приготовления для сужения пор на лице. Высушенными лепестками роз заполните пол-литровую банку наполовину, добавьте водки до верха, закройте капроновой крышкой и поставьте на две недели в темное место. После применения такого лосьона кожа становится гладкой и нежной, улучшается цвет лица.

Л. МИЛИНА

БЕЗ ИРОНИИ ОБ АРОНИИ

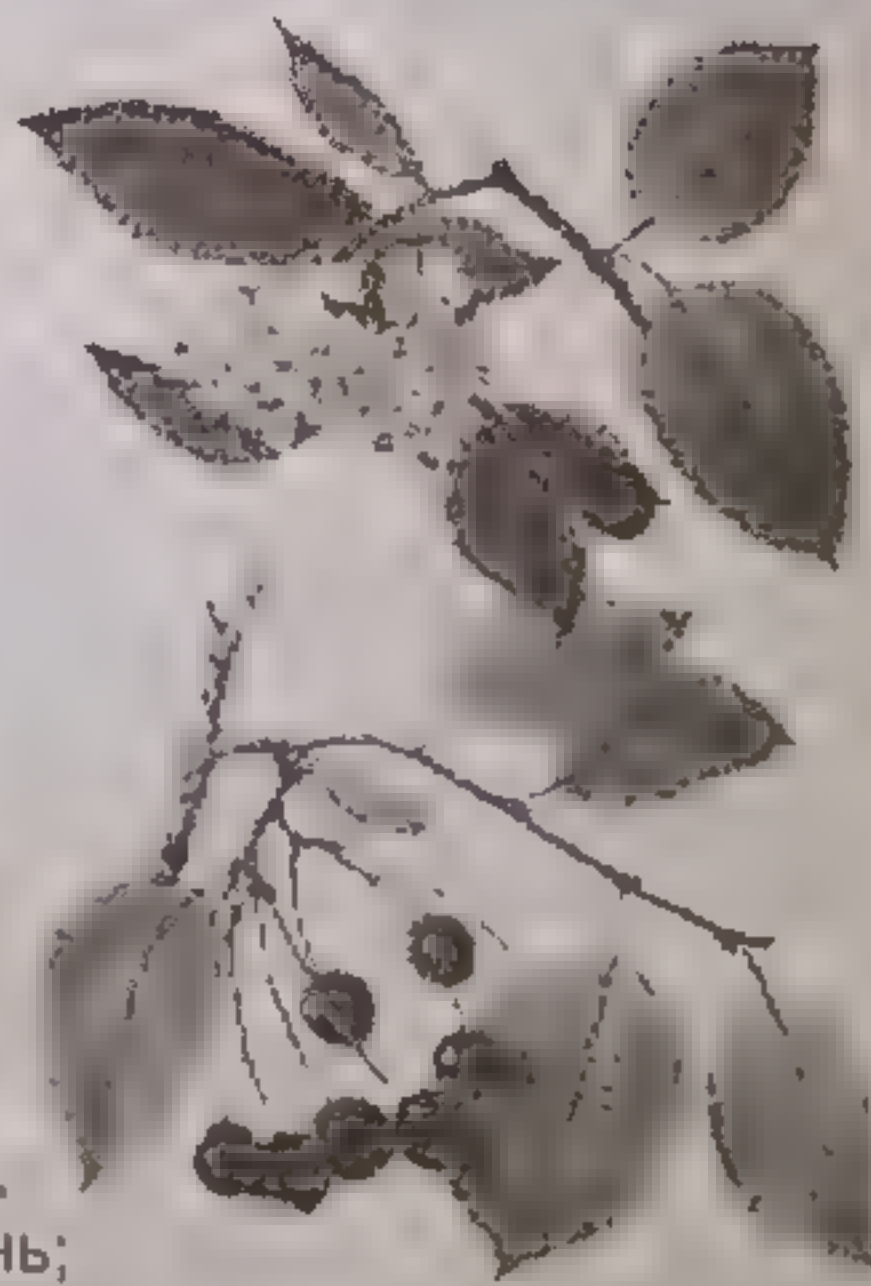
Арония (или рябина черноплодная) — ценное лекарственное растение. Со сбором плодов не нужно торопиться, так как чернеть они начинают довольно рано, а лучшие вкусовые и лечебные качества приобретают позже, в сентябре — октябре.

Свежие плоды назначают для профилактики Р-витаминной недостаточности, лечения гипертонической болезни I и II стадии и других заболеваний, сопровождающихся повышением артериального давления. Принимают по 100 г 3 раза в день; курс лечения 10–30 дней.

Сок аронии черноплодной применяют в начальной стадии гипертонической болезни, при кровотечениях различного происхождения, при атеросклерозе, анацидных гастритах. Принимают по 30–50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10–30 дней.

Плоды аронии эффективны при гепатитах, аллергиях, отравлениях. Плоды противопоказаны больным с повышенной свертываемостью крови, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гиперацидном состоянии желудка.

Лечебные свойства плодов аронии сохраняются и при их переработке. Принимать по 50–100 г на прием 3 раза в день.



В. КОРНЕЕВ

ТВОИ РЕЧИ ДА ТЕБЕ В ПЛЕЧИ!

Всегда следуйте этим нехитрым житейским правилам, и беда обойдет вас стороной.

Во-первых, никогда не желайте никому зла, как бы вам этого ни хотелось. Помните, все, что мы желаем другому, вернется к нам, но уже в удешевленном виде. Даже во время скандала мысленно, а можно и вслух, произнесите: «Дай Бог тебе здоровья!» А вот если вам в лицо пожелали болезни или, хуже того, смерти, скажите: «Твои речи да тебе в плечи!» Этим вы защитите себя от негатива, а плохое пожелание отошлет к тому, от кого оно исходило.

Во-вторых, если вы куда-то собираетесь в дорогу или просто выходите из дома, непременно перед выходом из дома скажите: «Ангел мой, хранитель мой, пойдем со мной: ты – впереди, я – за тобой». И, поверьте, с вами ничего плохого в пути не случится.

В-третьих, выйдя за порог и закрыв за собой дверь, трижды перекрестите ее, чтобы силы небесные охранили ваш дом, пока вас в нем не будет.

Л. МИЛИНА

НАВЕДИ РЕВИЗИЮ В АПТЕЧКЕ

Когда-то слово «самолечение» было почти что бранным. Сегодня все изменилось: врачам удобно, когда пациенты сами справляются с очередным ОРЗ.

По мнению врачей, самолечение возможно при: простуде, кашле, язве полости рта, несварении (дискомфорт, возникший после приема пищи, отрыжка и изжога), запоре, рвоте, диарее, геморрое, небольших проблемах с кожей, солнечных ожогах, слабых и умеренных болях (головная или мышечная).

Главное правило самолечения гласит: **НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ!**

Самолечение не годится для беременных и кормящих женщин.

Если вы легко внушаемый человек, самолечение не для вас: вы будете, как студент медицинского института, страдать «болезнью 2-го курса» – то бишь обнаружите у себя все хвори, о которых прочитаете.

Всегда принимайте лишь

один медикамент. О совместимости лекарственных средств может судить лишь врач.

Вы уверены, что знаете это лекарство и что оно вам подойдет? Будьте бдительны при сенсационных рекомендациях. Чудодейственных препаратов не бывает.

Внимательно читайте вкладыш и надписи на упаковке, строго придерживайтесь указанных доз, времени приема – натощак или после еды.

Не стесняйтесь задавать вопросы аптекарю, если вам непонятно, как принимать лекарство. Однако помните: фармацевт не может быть конкурентом врача.

Если через три дня не наступит улучшение, бросайте эксперименты и идите к врачу.

Периодически устраивайте ревизию в домашней аптечке – безжалостно отправляйте в мусорное ведро лекарства с просроченной датой.

Т. ПАРНОВ



ЛУЧШЕ НЕДОЕСТЬ, ЧЕМ НЕДОСПАТЬ

Несколько советов при бессоннице:

● не переедать. Не есть на ночь. Последний прием пищи – за 3-5 часов до сна.

(на ночь можно съесть яблоко, выпить стакан кефира или молока. Чай, кофе лучше не принимать после 15 часов.)

● проветрить комнату. Совершить небольшую прогулку.

● можно принять прохладный душ или негорячую ванну.

● выпить стакан молока с ложкой меда.

● думать о приятном.

● спать на подушке, набитой лесным сеном или хмелем.

При бессоннице, вызванной приливами к голове, полезно перед сном прикладывать к икрам ног горчичники или натертый хрен. Одновременно пить огуречный рассол с медом (1 ст. л. на 1 стакан).

Хорошим снотворным обладает репчатый лук – съеденная перед сном головка лука обеспечит вам крепкий сон.

И еще: вообразите себе школьную доску и попробуйте медленно очень крупно начать писать на ней белой краской цифру 3.

Не думайте, что вы не уснете, иначе навязчивая мысль действительно не даст вам заснуть.

Приятных сновидений!

«РЕЦЕПТЫ ОТ ВАНГИ»

— ВО ИМЯ ДОБРА И СВЕТА —

МОЛИТВА СВ. МАКАРИЯ ВЕЛИКОГО

К Тебе, Владыка Человеколюбец, пробудившись от сна, обращаюсь и по милосердию Твоему спешу на Твои дела, и умоляю Тебя: помоги мне во всякое время, во всяком деле и избавь меня от всякого мирского злого дела и диавольского искушения; спаси меня и введи в Твое вечное Царство. Ибо Ты мой Создатель, всякого добра Источник и Податель, на Тебя вся моя надежда, и Тебя прославляю теперь и всегда, и в бесконечные веки. Аминь.

В этой молитве мы изъявляем готовность и желание перед Богом по пробуждении от сна заниматься делами, назначенными каждому Богом, и просим у Него помощи на эти дела; просим также, чтобы Он сохранил нас от грехов и ввел нас в Царство Небесное. Молитва заканчивается славословием Богу.

ДОКТОР ЭВКАЛИПТ

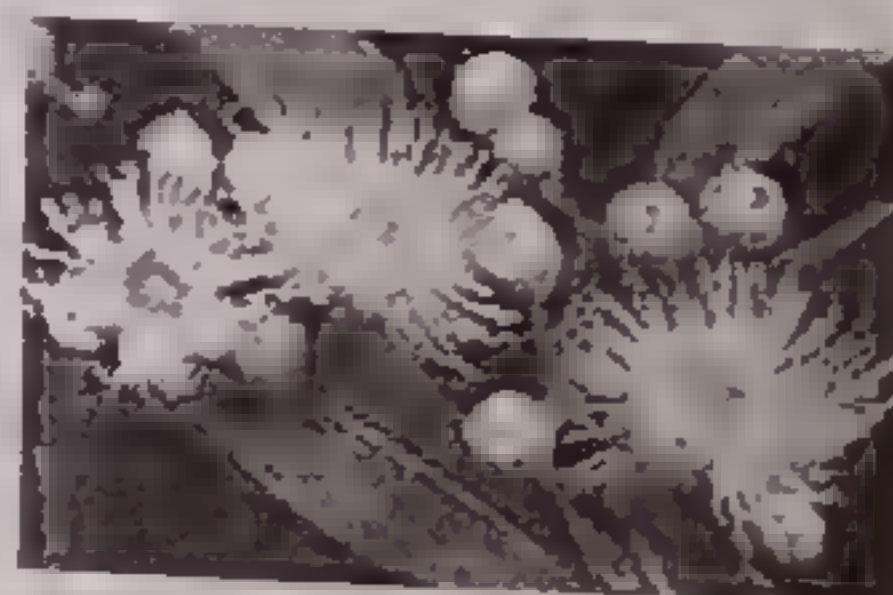
Листья эвкалипта незаменимы в домашней аптеке. Настойка эвкалипта обладает противомаларийным, отхаркивающим, сильным антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным действием.

Настойка применяется внутрь при кашле, заболеваниях дыхательной системы, малярии, острых желудочных заболеваниях, при гриппе, простуде. Принимать ее нужно по 15-20 капель на 1/4 стакана кипяченой остуженной воды 3 раза в день.

Наружно настойка применяется для полосканий и ингаляций при болезнях горла и дыхательных путей (ангина, ларингиты, насморк, трахеиты, катаральные и гнилостные бронхиты, абсцессы легких).

Настойку применяют для промываний и примочек, при гнойных язвах, рожах, абсцессах, флегмонах, гнойных маститах и некоторых гнойных заболеваниях кожи.

Для спринцевания при эрозии и язвах матки 1 чайную ложку настойки разводят в 1 стакане кипяченой, чуть теплой воды. Настойка применяется для растираний при радикулите, при невралгии и ревматических болях.



РЕЦЕПТ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

● **Напиток:** 2 ст. л. сухих ягод бузины залить 1 л воды, добавить 5 ст. л. меда, кипятить 6 минут, процедить. Пить желательно горячим 3 раза в день.

● **Настойка:** 1 ч. л. цветков или почек бузины настаивать на 250 мл водки 7 дней. Желательно сочетать с ванной из листьев бузины. Принимать через 15 минут после ванны по 1 ст. л.

● **На ванну:** 2 ст. л. высушенных листьев, цветков, корней бузины залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа. Процедить и вылить в ванну (температура 36-37°C).

Ванну и настойку принимать 15-17 дней. Перерыв 2 месяца, затем снова повторить.

Мы подвели итоги конкурса «Квас для нас – приз для вас!» Надо сказать, членам жюри пришлось нелегко: выбрать из множества присланных рецептов самый-самый. Квас рябиновый, квас малиновый, квас из ревеня и из овса. Вкусно, питательно! Домочадцы в восторге. А главное – почти никаких затрат.

ОБМЫВАЕМ ЧАЕМ КВАС

Но вернемся к итогам. Победителем конкурса стала Л. Бабкина из г. Балахова Саратовской области (Рецепт кваса из сушеных яблок и груш). Надо сказать, что Лидия Бабкина прислала много оригинальных рецептов, но предпочтение по простоте приготовления и



вкусовым качествам мы отдали именно этому квасу. Л. Бабкиной будет вручен главный приз – чайный сервиз.

Кроме того, жюри учредило два поощрительных приза – красивые чайные пары. Их обладателями станут И. Никитенко из г. Петровска (малиновый квас) и М. Ефимова из г. Балахова (рецепт бананового кваса).

Благодарим всех читателей, принявших участие в конкурсе, а победителей приглашаем в редакцию за призами. Если вы не имеете возможности прибыть за ними лично, просим сообщить свои точные координаты по телефону или в письменном виде. Призы будут вам высланы.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС И НАС



И еще один конкурс завершен. Тем читателям, которые откликнулись на предложение подписаться на нашу газету на оставшиеся три месяца 2004 года, будут вручены призы от редакции и от нашего спонсора – салона «Изыск». Главный приз – великолепный двухспальный постельный комплект – будет вручен подписчице из Балакова А. Чекаревой.

Поощрительные призы получили Н. Шмонин (с. Ивановка), А. Морозова (с. Красный Яр), Г. Сысоенко (с. Красный Яр), О. Шмырова (с. Плеханы), С. Моисеев (с. Плеханы), В. Величко (с. Плеханы).

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Объявляется подписка на газету «Бальзам на душу» (по г. Балаково и Саратовской области) на I полугодие 2005 года.

Среди подписчиков будут разыграны ценные призы, предоставленные нашим спонсором – салоном «Изыск». Будут и другие поощрительные призы, какие – пока секрет. Пусть это будет сюрпризом для подписчиков.

Спешите в почтовые отделения с вырезанным и заполненным купоном!

РЕДАКЦИЯ

УФПС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

СП-1

За нарушение графика и невыход изданий из печати ответственность несут издательства

ПОЧТА РОССИИ		АБОНЕМЕНТ на газету		14875	
		Бальзам на душу		(индекс издания)	
		(наименование издания)		Количество комплектов	
на 200 5 год по месяцам.					
1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	X
7	8	9	10	11	12
Куда					
(почтовый индекс)			(адрес)		
Кому					
(фамилия, инициалы)					

ПОЧТА РОССИИ		ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА	
		на газету	
		14875	
		(индекс издания)	
		Бальзам на душу	
		(наименование издания)	
Стоимость	подписки	32 руб. 40 коп.	Количество комплектов
	периодической	руб. коп.	
на 200 5 год по месяцам:			
1	2	3	4
X	X	X	X
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда			
(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому			
(фамилия, инициалы)			

?

ВОПРОС ЮРИСТУ

ВОССТАНОВИТЬ НЕЛЬЗЯ, НО ПЕРЕСЧИТАТЬ МОЖНО

Когда я уходила на пенсию в 1989 году, был такой закон, если не получаешь пенсию, то за каждый год к пенсии прибавляется 10 рублей. Я не получила пенсию 1,5 года, продолжая работать. А когда пришла с заявлением, то мне сказали, что пенсию сначала нужно было оформить, а потом уже отказываться от нее. Можно ли теперь восстановить эти полтора года?

Н.И. НИКОНОВА, Саратовская область.

Дело в том, что со вступившим в силу ФЗ «О трудовых пенсиях» в 2001 году тот закон, который действовал в 1989 году, когда Вы выходили на пенсию, был отменен. Поэтому и положения того закона тоже не

действительны. А следовательно, пропущенные Вами сроки выхода на пенсию в настоящее время восстановлению не подлежат.

Тем не менее, ныне действующее законодательство предусматривает Ваше

право на пересчет размера пенсии. Для этого Вам нужно обратиться в Управление Пенсионного фонда по месту Вашего жительства с заявлением о перерасчете размера Вашей пенсии.

Е. ПРОХОРОВА, юрист

ООО «БАЛАКОВО ЭНЕРГОСЕРВИС»

производит
**МОНТАЖ ВНУТРЕННЕЙ
ЭЛЕКТРОПРОВОДКИ
ПОМЕЩЕНИЙ.**

ОПЫТ РАБОТЫ.

Тел. 30-27-85, 8-905-322-09-16

НАСТАЛО ВРЕМЯ КАРТОШКИ

Знаете ли вы, что в нашей нашей сердцу картошке витамина С почти столько же, сколько в апельсинах и лимонах? Клубни картофеля обладают противовоспалительным, ранозаживляющим и мочегонным свойствами. Сок сырого картофеля

тормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому его применяют при лечении гастрита с повышенной кислотностью и язве желудка. Для этого нужно ежедневно в период обострения болезни принимать по полстакана свежеежатого сока за полчаса до еды.

Картофельный сок способствует снижению артериального давления, следовательно его можно рекомендовать гипертоникам.

Кашицу из тертого сырого картофеля накладывают на больное место для лечения ожогов, экземы

А сваренная картошка – на молоке или воде – замечательный диетический продукт, особенно полезный людям, страдающим от нарушенного обмена веществ, сердечно-сосудистых заболеваний.

Только помните, что позеленевшие места на картофеле нужно обязательно удалять, так как это означает, что в данном месте скопился соланин – сильнейший яд.

Л. НИКОЛАЕВА

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штампа от деления связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресовки издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ-МЕСТО» производится работниками предприятий связи.

Заказ 1760 тир. 255000

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА «СМИРНОВ И К°»

- КОНСУЛЬТАЦИИ ГРАЖДАН ПО ПЕНСИОННЫМ,
- ТРУДОВЫМ,
- СЕМЕЙНЫМ,
- ЖИЛИЩНЫМ ВОПРОСАМ,
- ВОПРОСАМ НАСЛЕДСТВА

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: **ТЕЛ. 66-80-52**

413840 САРАТОВСКАЯ ОБЛ.,
Г. БАЛАКОВО, УЛ. ВОЛЖСКАЯ, 74А,
3-Й ЭТАЖ. ТЕЛ. 8 (8453) 66-80-52.

Внимание!
поменялся
наш почтовый
адрес
и телефоны:

Учредитель:
ООО «РГ «Суть»
Гл. редактор:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписки: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 8600 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 06 Цена договорная.

Адрес редакции: 413800,
г. Балаково, ул. Волжская, 74а.
ДЛЯ ПИСЕМ:
413840, г. Балаково, Саратовской обл.,
Г/П, а/я - 13.
Тел./факс редакции:
66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия,
рекламный отдел); 22-60-00, 22-61-99.
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

Полезная газета

Балъзам на Души

№ 75 (86)

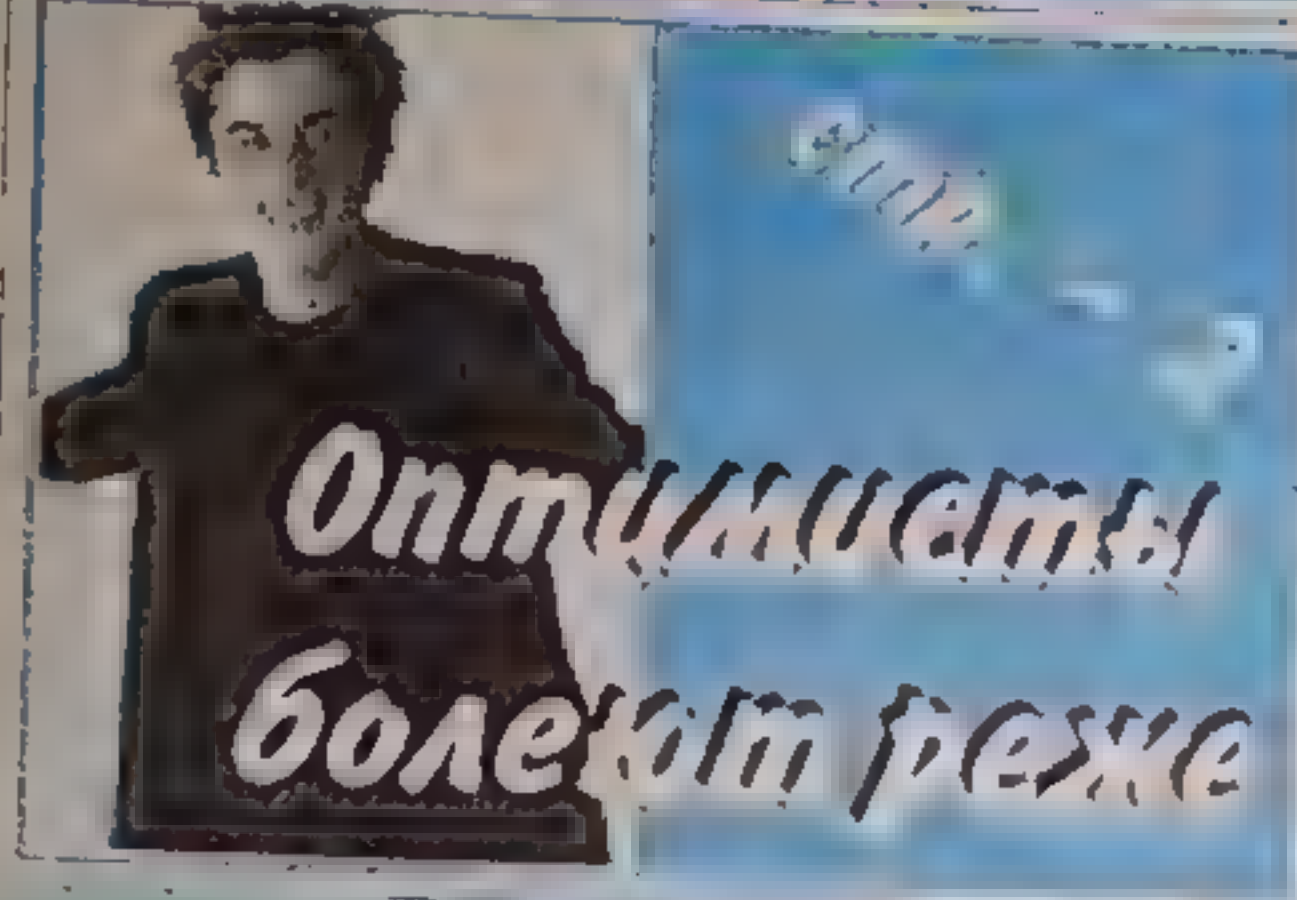
август 2004 г.

В номере:
**УМЕСТИСЬ
В МУЖСКОЙ
ЛАДОНИ!**



стр. - 3

Подписной индекс по Саратовской обл. 14846.



**Оптимисты
болеют реже**

**Черника и клюква
против цистита**
стр. - 7

**СПЛОШНАЯ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ?**
стр. - 5



**Горьбатый
болит
кишечник
и плечки** стр.

**ВО ИМЯ
ДОБРА И
СВЕТА**
стр. - 6

Уважаемые читатели!

Большое спасибо вам за то, что остаетесь с нами. Письма, поступающие в наш адрес, мы внимательно изучаем, стараемся ответить на волнующие вас вопросы на страницах газеты. Так что можно сказать, что вы наши полноправные соавторы. Как вы уже заметили, с нами сотрудничают и профессиональные врачи, готовые откликнуться на вашу боль. Пишите, задавайте им вопросы, а мы в свою очередь будем предоставлять свои страницы для медицинских консультаций.

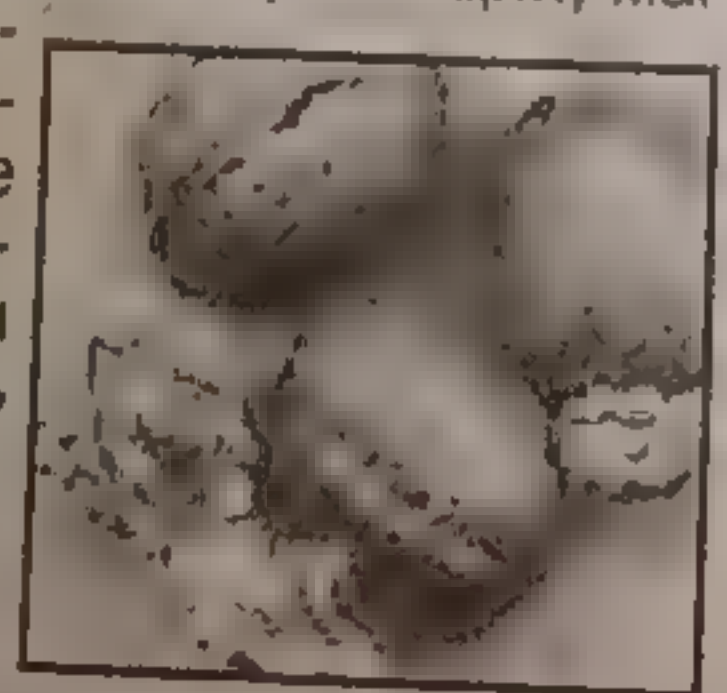
Возможно, кто-то из вас, дорогие читатели, смог победить недуг при помощи нетрадиционной медицины. Поделитесь своим опытом, чтобы те, кто страдает так же, как когда-то и вы, смог справиться со своей болезнью, телесной или душевной.

И еще: подписка на нашу газету продолжается! Обращайтесь в почтовые отделения и, если наша газета вам нравится, порекомендуйте ее своим знакомым!

РЕДАКЦИЯ

ПРАЗДНИК ДЛЯ МОЗГА

По совокупности полезных лечебных свойств грецкий орех не имеет себе равных в растительном мире. Его называют «праздником для мозга»: регулярное его употребление значительно улучшает память. Врачи древности советовали употреблять грецкие орехи при заболеваниях желудка, мозга, сердца, печени и почек. Современные специалисты считают, что пять орехов в день помогают противостоять повышенному радиационному фону. В грецком орехе содержится белок, угле-



воды, аминокислоты, витамины А, В1, В2, В6, Р, РР, Е, С, К, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, хлор, кобальт, марганец, медь, фтор, цинк, йод, железо. Но надо иметь в виду его высокую калорийность - 850 ккал в 100г. 20 - 30 грецких орехов могут удовлетворить суточную потребность человека в пище. Смесь ядер грецкого ореха, сыра и изюма укрепляет сердечную мышцу, благотворно влияет на нервную систему и оздоравливает печень.

«Твое здоровье в твоих руках»

Легко на сердце от песни

НА ПОСОШОК

исп. Лев Лещенко и Владимир Винокур
Автор слов, композитор - И. Николаев



Когда ещё опять к тебе приеду,
Когда ещё с тобой поговорим,
И добрый смех, и тихую беседу,
Когда ещё с тобой мы повторим.

На посошок, на дальнюю дорожку
Ты помолчи, прислушайся, дружок.
Жизнь пронеслась, исчезла понемножку,
Ну что ж, дружок, давай на посошок,
Ну что ж, дружок, давай на посошок.

В наш новый мир пришли другие песни,
Другая жизнь, другие времена.
Для нас с тобой звенит звонок небесный,
Давай нальём по полной, старина.

На посошок, на дальнюю дорожку,
Ты помолчи, прислушайся дружок.
Жизнь пронеслась, исчезла понемножку,
Ну что ж, дружок, давай на посошок,
Ну что ж, дружок, давай на посошок.



ОПТИМИСТЫ БОЛЕЮТ РЕЖЕ

На вопрос о том, что вызывает болезни, наука уже давно предлагает ответ: это стрессы, неблагоприятная экология, психические проблемы, наследственные факторы, ослабление иммунной системы и многое другое. Сложнее обстоит дело с противоположным вопросом — что сохраняет наше здоровье?

Ответить на него пытается психолог Института психологической медицины Мюнхенского технического университета Манфред Бойтель. Проанализировав большое количество специальной литературы, он выделил следующие факторы здоровья:

Глубокая убежденность. Люди, которые, несмотря на неудачи и поражения, никогда не теряют надежды, в большей степени не восприимчивы к болезни, чем пессимисты.

Уверенность в своих силах и возможностях. Люди, которые сами контролируют важные события в своей жизни, которые не чувствуют себя целиком зависимыми от внешних сил и других людей, болеют реже.

Доверие к себе. Здоровье сохраняет уже только одно убеждение: «Я с этим справлюсь!» Вера в себя — важнейший фактор сохранения здоровья.

Стабильность личности. Имеется в виду прежде всего эмоциональная стабильность, которую не могут поколебать удары судьбы.

Определенная «толстокожесть» и беззаботность. Это способность не принимать близко к сердцу всевозможные переживания.

Доверие к окружающим, друзьям. Кто может положиться на других людей и доверять им, обладает дополнительной защитой от болезней.

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

И НАЧКАТЬ НА АЛЛЕРГИЮ

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ?

В те дни, когда повсюду разбрасывает пыльцу ваше «любимое» растение, лучше не выбираться на природу.

Не используйте капли, спреи и ингаляции, которыми вы лечитесь от обычного насморка: можно получить кратковременное облегчение и ухудшить ситуацию в целом.

Не злоупотребляйте антигистаминными препаратами: почти все они замедляют реакцию, снижают тонус, вызывают сонливость, кроме препаратов нового типа.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Против летучих аллергенов хорошо помогает регулярное промывание носа соленой водой. Делать это нужно как можно чаще.

При склонности к аллергии следует иметь в аптечке один из проверенных и малотоксичных препаратов: димедрол, кларитин, тавегил... Принимайте минимальную эффективную дозу, это снизит риск побочных эффектов.

Простой и безвредной альтернативой лекарствам может служить крепкий настой крапивы. Его нужно принимать каждые два часа, пока не будет достигнут устойчивый результат.

Альтернативная медицина предлагает еще несколько добавок, эффективных при аллергии. Например природный антигистамин кверцетин, один из самых известных биофлавоноидов. Он содержится во всех видах лука. Постоянное употребление в пищу лука может предотвратить сезонную аллергию или как минимум сгладить ее проявления. Кверцетин из яблок усваивается несколько хуже. Другие источники: грейпфруты, зеленый чай и красное вино, зеленый перец, капуста брокколи. Кверцетин выпускается и в виде добавки отдельно или с витамином С.

Витамин С и сам по себе действует как антигистаминное средство, если принимать его до 1 грамма в день. Правда, пройдет несколько недель, прежде чем действие проявится: для этого должна повыситься концентрация витамина в организме. Так что начинайте принимать витамин заранее.

Пантотеновая кислота (один из витаминов группы В) помогает надпочечникам вырабатывать кортизон — наш собственный противовоспалительный гормон. Она тоже эффективна при аллергиях.

«ЗДОРОВЬЕ», июль 2004 г.

И очищает, и омолаживает

Состав, приготовленный по следующему рецепту, очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает обмен веществ, в результате сосуды становятся эластичными, что предотвращает развитие инфаркта миокарда, стенокардии, склероза, паралича, образование различных опухолей. Исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При точном соблюдении приведенных ниже дозировок и схемы приема омолаживается весь организм.

Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше сока, положить в стеклянный сосуд, добавить 200 г 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2-3 дня можно начать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4 стакана) за 15-20 минут до еды.

День приема, количество капель, (завтрак, обед, ужин):

- 1-й: 1, 2, 3;
- 2-й: 4, 5, 6;
- 3-й: 7, 8, 9;
- 4-й: 10, 11, 12;
- 5-й: 13, 14, 15;
- 6-й: 15, 14, 13;
- 7-й: 12, 11, 10;
- 8-й: 9, 8, 7;
- 9-й: 6, 5, 4;
- 10-й: 3, 2, 1.

С 11-го дня принимать по 25 капель 3 раза в день до полного использования. Повторный курс лечения не раньше чем через 5 лет.

МЕДИНФОРМ.РУ

ПОВИСИ НА ТУРНИКЕ!

Очень часто люди испытывают боли в позвоночнике. Как правило, это связано с остеохондрозом, во время которого поражается хрящ, разделяющий отдельные позвонки, и защемляются нервные окончания человека и уменьшить боли?

- 1) Сразу как проснулись, надо лечь на пол лицом вверх, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги — вместе. Постарайтесь полностью расслабиться и полежать в таком положении десять секунд. Затем медленно раскиньте ноги в стороны и снова постарайтесь полностью расслабиться. Далее вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.
- 2) Исходное положение — как в предыдущем упражнении, только руки лежат не вдоль туловища, а за головой. Поочередно подтягивайте ноги, сгибая в колене, к груди. Прodelайте это упражнение 8-10 раз. Затем то же самое упражнение проделайте, подтягивая сразу обе ноги.
- 3) Прodelайте предыдущее упражнение лежа попеременно то на левом, то на правом боку. Сначала подтягивайте попеременно каждую ногу, затем сразу обе ноги. Каждую вариацию повторите по 8-10 раз.
- 4) Повисните на турнике и повисите так без движения по возможности подольше. Кстати, это упражнение можно выполнять в любом возрасте.

«Сам себе лекарь», №14, 2004 г.

ЗАМУЧИЛА МОЛОЧНИЦА?

У нас была редакция. И писатель, и журналистка. О таком заболевании, как молочница. Все средства, которыми мы только могли, а оно не помогает.

ЕЛЕНА П., Волгоградский Карабулак.

НЕПРЕМЕННО ВСЕ ДЕЛАЙТЕ ВЕРНО

Почему противогрибковые препараты в лечении кандидоза не всегда помогают? Во все не потому, что они малоэффективны и лечиться от молочницы надо не только ими. Причин несколько:

- * Назначена слишком малая доза.
- * Слишком короткий срок лечения.
- * Пациент не соблюдает прием препарата (для женщин не характерно).

При наличии таких симптомов молочницы, как зуд, раздражение — их устраняют противозудными средствами (с разрешения врача). При выраженном кандидозном вульвите назначают теплые ванночки с содой, местные слабые кортикостероидные кремы (например, с гидрокортизоном, преднизолоном). Существуют комбинированные противогрибковые и противовоспалительные препараты — например, «пимафуорт», «тержинан».

Дозировка современных средств позволяет излечивать свежий кандидоз всего одной капсулой препарата. Несомненно, это очень удобно.

Рекомендуемые препараты: «Бифоназол», «Низорал», «Кандид-В6», «Клотримазол», «Неовир», «Пимафуцин», «Нистатин».

Однако в настоящее время появились различные дешевые копии и даже подделки препаратов для приема внутрь. Их эффективность оказывается ниже, а безопасность вообще зачастую никем не доказана. Кроме того, после приема таких средств иногда развивается устойчивость к дальнейшей терапии.

Поэтому просим Вас не лечиться самостоятельно,

и в случае любых затруднений все-таки обращаться к врачу.

Тем более, при хронической форме заболевания.

А У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ЦИКЛОМ?

Ох уж эти критические дни! Всякий раз жду их с содроганием. Дело в том, что у меня очень обильные кровотечения, причем затягиваются они на неделю. Подруга же наоборот жалуется на болезненные и нерегулярные менструации. Может быть, что-нибудь посоветуете из народных средств? Таблетки принимать мы не хотим.

СВЕТЛАНА Ю., г. Балашиха.

ПОПРОБУЙТЕ ЗЕМЛЯНИКУ!

Земляника лесная: столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях. Настой листьев можно приготовить и по другому рецепту: столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

Крапива двудомная: применяется сок из свежих листьев крапивы. Принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 минут до еды при чрезмерных менструациях и различных кровотечениях.

Девясил: отвар корня употребляют при болезненных и нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов (чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 10-15 минут на слабом огне, настоять 4 часа). Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

Костяника: отвар листьев принимают при остановке менструаций, болях и других гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ТЕМ, КТО НОСИТ ОЧКИ

Для многих женщин очки, кроме своего специального назначения, стали своеобразным аксессуаром красоты и служат для создания определенного стиля.

Во всех случаях макияж глаз должен гармонировать с цветом оправы, стеклом очков. Форма оправы должна сочетаться со строением лица.

К овальному лицу подходит любая форма. На круглом лице оправа должна быть вытянутой несколько вверх, а книзу сужаться. На длинном — «растянута» в ширину. Если у вас квадратное лицо, оправа должна быть высокой и расширенной кверху.

Тонкие и светлые оправы «облегчают» лицо. Толстые и темные — подчеркивают индивидуальность. Основным моментом в подборе оправы должно быть то, чтобы ее верхняя линия совпадала и следовала линии бровей.

Очки должны ко всему прочему корректировать и размеры носа. Если носить их на переносице высоко, нос будет более значительным.

Если же, напротив, носить очки на середине носа, длина его сократится.

При близорукости глаза кажутся маленькими, и необходимо, чтобы макияж зрительно увеличивал их.

На верхнее веко накладывайте тени светлых тонов. Под бровью — более темные тени (фиолетовые, темное золото). Удлините ресницы черной или коричневой тушью. Наложите немного румян для щек вокруг

глаз. Подчеркните внешний угол глаза с помощью коричневого, черного или фиолетового карандашей.



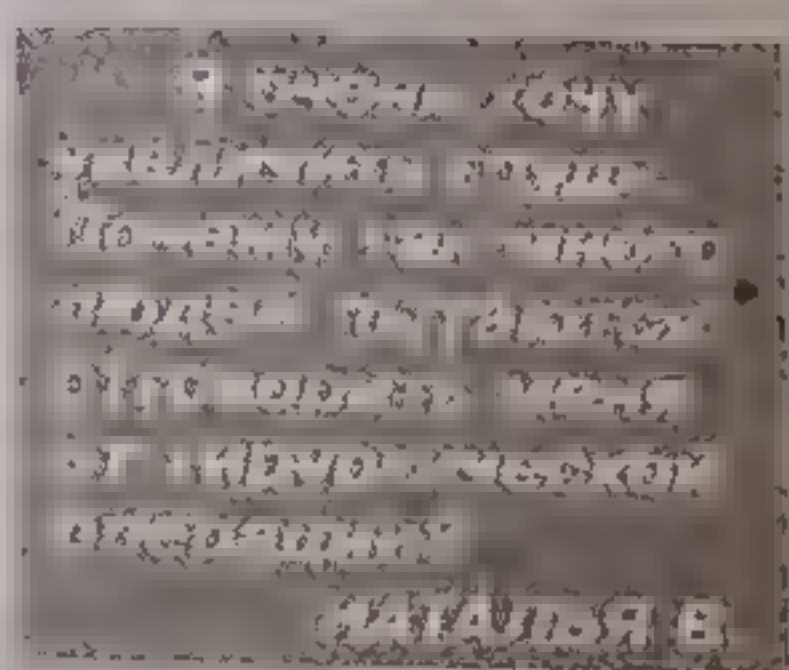
того карандашей.

При дальнозоркости глаза выглядят увеличенными. Стекла создают впечатление, что глаза слишком приближены к носу. Поэтому макияж должен слегка увеличить расстояние между ними.

Внутренний угол глаза нужно оформить очень светлыми тенями. От середины века до внешнего угла наложите темные тени (коричневые, очень темное золото). Непременно акцентируйте карандашом линии верхнего и нижнего века. Макияж делается очень легкий, так как слой косметики будет хорошо просматриваться. Ресницы лучше подкрасить черной или коричневой тушью только частично, ближе к наружному краю глаза.

WOMEN.RU

УМЕСТИСЬ В МУЖСКОЙ ЛАДОНИ!



проходят успешно, слишком многие кончаются неудачно и возникает необходимость в дополнительных, незапланированных операциях. Среди осложнений бывают опухоли, уплотнения, потеря чувствительности, шрамы и боль. И все это — результат хирургического вмешательства, которое считается безопасным и опробованным.

А вообще есть мнение, что наиболее оптимальная женская грудь — та, что умещается в мужской ладони.

Будьте благодарны, что у вас такие хорошие друзья.

Хотя некоторые косметические операции по увеличению груди

Беседы врага

БАРАБАННЫЙ БОЙ КИШЕЧНЫХ ПАЛОЧЕК

Чем жарче лето, тем чаще у детей случаются пищевые отравления, тем чаще их поражают кишечные инфекции. Что делать взрослым, если на отдыхе «вдали от цивилизации» — на даче, в деревне, в походе — у ребенка расстроилось пищеварение?

Срочные меры

* Единственно правильная тактика при пищевом отравлении — срочно промыть ребенку желудок: надо освободиться от всего съеденного. Ребенок должен пить как можно больше воды, лучше с питьевой содой (1-2 столовые ложки на 1 л). После каждой выпитой порции надавливайте ему ложечкой на корень языка.

* Принимать при пищевом отравлении противорвотные средства нельзя: тогда болезнетворные микроорганизмы и их токсины останутся в организме и со-

стояние будет ухудшаться.

* Приступы рвоты утихли? Теперь надо восполнить потерю жидкости. Если в своей аптечке вы не найдете пакетика регидрона или схожего средства, подобный раствор можно сделать самим. На 1 л воды добавляют чайную ложку соли, 1/2 чайной ложки соды и столовую ложку сахара (вместо воды можно дать морс, компот из сухофруктов, овощной бульон). Конечно, сразу ребенок не сможет выпить литр жидкости. Пусть он это делает постепенно, с перерывами, по несколько глотков.

Не надо

* Давать детям какие-либо средства, которые останавливают понос. Это опасно.

* Самим назначать ребенку антибиотики — их применяют только при тяжелых колитах, и врач подбирает их с учетом чувствительности возбудителя.

* Заставлять ребенка пить «дезинфицирующие» кишечник препараты — они не действуют на возбудителей, зато сами могут выз-

вать отравление.

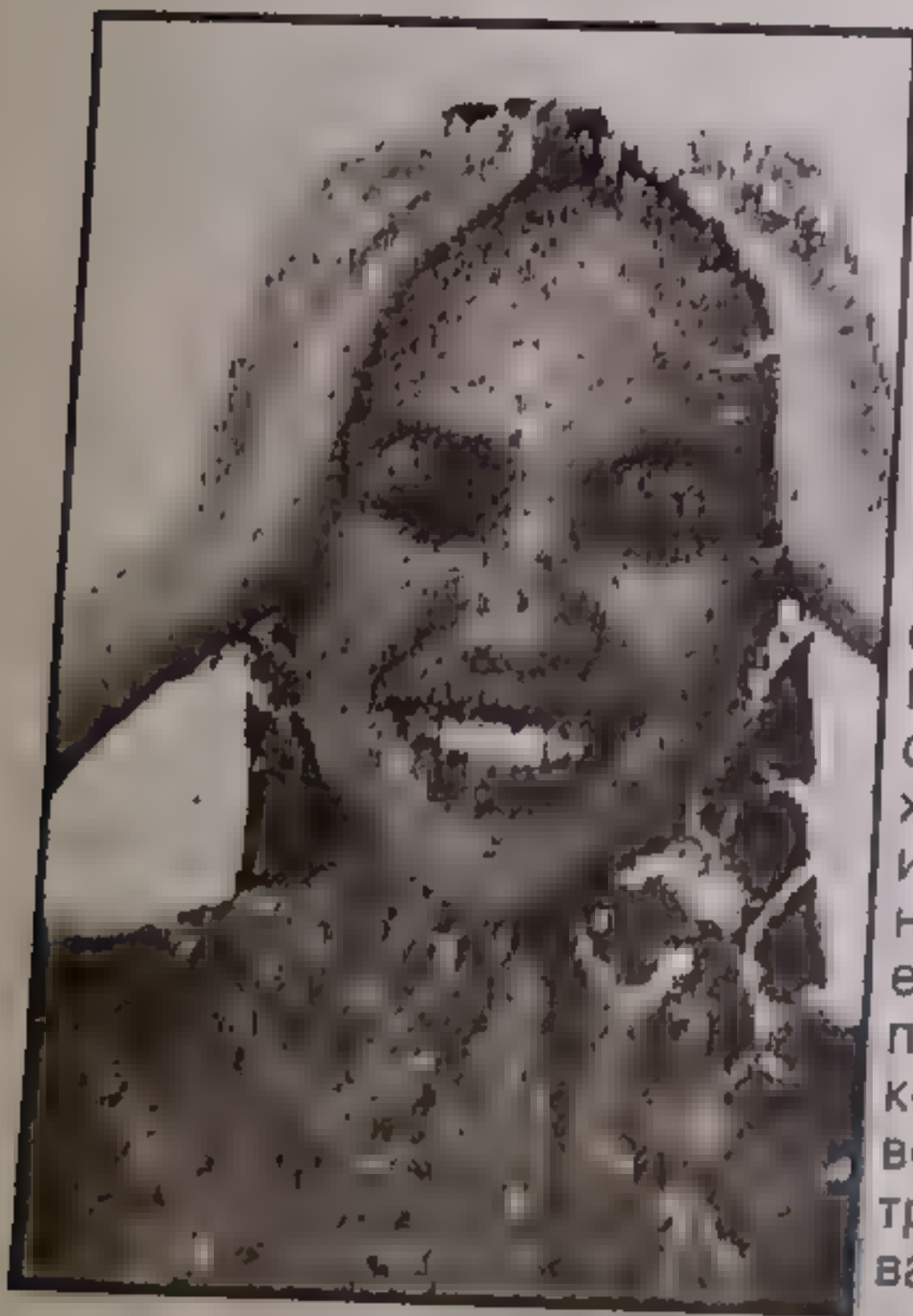
* Принимать сорбенты — активированный уголь, белую глину... Да, они связывают токсины, но при острых поносах токсины и так не задерживаются в кишечнике.

В. ТАТОЧЕНКО, профессор, «Здоровье», июль 2004 г.



КОЖА НА СТРАЖЕ ОРГАНИЗМА

Одна из основных функций кожи — ограждать нас от агрессии внешней среды: воздуха, солнца, влажности, перепадов температуры и т.п. Однако наиболее агрессивными внешними факторами являются бытовая химия, косметические средства и процедуры (к примеру, пилинг). В то же время на кожу влияют и внутренние факторы: общее состояние организма, сезонные изменения, различные заболевания и т.п.



При заболеваниях кожи, таких как атопический дерматит, контактная аллергия, синдром сухости кожи и др., нарушается строение самого верхнего, барьерного слоя кожи. Она становится крайне чувствительной.

Люди, испытывающие проблемы с кожей, пытаются защитить ее, используя различные косметические средства. Однако это может даже обострить болезненный процесс. Например, минеральные масла, достаточно популярные в уходе за кожей рук, препятствуют выходу влаги из кожи, препятствуют и нормальному процессу обновления верхних ее слоев, действуя как своеобразный пластырь. У людей с чувствительной кожей в ответ на такой уход могут возникать мокнущие раздражения, трещинки или еще больше увеличиваться сухость и огрубение кожи.

В первую очередь, необходимо избегать обезвоживания и обильного потения. Особое внимание стоит обратить на одежду: она должна быть легкой, пропускать влагу и воздух. С осторожностью следует относиться к тем продуктам питания, которые вызывают аллергические реакции. В частности, следует избегать различных консервантов и отдушек.

Следует также предостеречь домашних хозяек от стремления к чрезмерной стерильности. Постарайтесь отказаться от частого применения активных чистящих средств. Не стоит постоянно протирать дезинфицирующими составами руки детей: на коже должна сохраняться защитная липидная пленка. Именно из-за безответственной рекламы сильных дезинфицирующих средств и боязни микробов количество случаев нейродермита неуклонно растет, особенно в детской практике.

Обратите внимание на воду, которой вы умываетесь. Она не должна быть очень жесткой и содержать много кальция. Если водопроводная вода у вас дома не соответствует этим критериям, добавляйте на литр воды чайную ложку разведенного уксуса.

Х. ЛАУТЕНШЛЕГЕР, дерматолог

ЧТО БУКВАЛЬНО РАСТЕТ ПОД НОГАМИ

Слышала, что есть сборы трав, которые полезны при диабете. Расскажите о них, пожалуйста.

Н.М. Малыгина

При легких формах сахарного диабета можно с успехом использовать фитотерапию — лечение растениями.

Вот несколько рецептов из того, что буквально растет под ногами.

10 г смеси, которую готовят из расчета 30 г корней одуванчика и по 35 г листа черники и травы крапивы двудомной, залить в эмалированной посуде 200 мл кипятка, закрыть крышкой и поместить на водяную баню (в большую кастрюлю с кипящей водой). Выдерживать 15 минут, периодически помешивая. Затем после 45 минут медленного охлаждения процедить и кипяченой водой довести объем до 200 мл. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Настой из взятых в равных долях корней лопуха и листа черники приготовить, как и предыдущий. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день.

Отвар корня лопуха большого улучшает внутрисекреторную функцию поджелудочной железы, нормализует обменные процессы в организме. Для приготовления отвара возьмите 25 г измельченных корней лопуха, залейте в эмалированной кастрюле 500 мл крутого кипятка, закройте крышкой и нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут. Затем дайте настояться в течение 1-1,5 часа и процедите. Объем отвара доведите кипяченой водой до 500 мл. Пейте отвар теплым по половине стакана 2-3 раза в день.

Все отвары и настои пьют перед едой. Лечение ими может сочетаться с диетой и приемом сахаропонижающих препаратов. И все же не увлекайтесь: установите очередность. Попейте в течение месяца один настой, после 2-недельного перерыва — другой. Выберите наиболее вам приятный и эффективный. И не забывайте согласовывать прием лекарственных растений со своим лечащим врачом.

Н. СОКОЛОВ, фитотерапевт, Газета «ЗБ,б»

СПЛОШНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ?

У моего мужа постоянно болит голова. Никакие обезболивающие средства не помогают. Да и вообще за свою жизнь он принял их предостаточно. Может быть, порекомендуете какие-нибудь народные средства – травы например?

С уважением Н. МИХАЙЛОВА



Валериану как средство от головной боли применяют в виде настоев и отваров. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном применении.

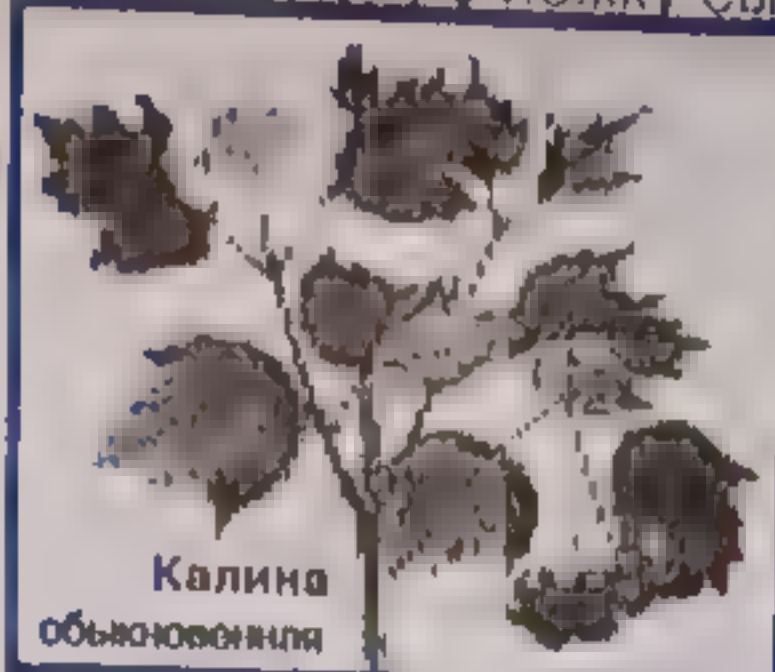
Настой: столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Отвар: столовую ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на водяной бане, настоять 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3

раза в день.

Девясил высокий применяют в виде настоя. Корень измельчить, одну чайную ложку залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Применяют 4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

Зверобой продырявленный травники советуют применять в виде отвара травы. Одну столовую ложку сырья залить стаканом



Калина обыкновенная

кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Калину обыкновенную используют в виде свежеотжатого сока.

Капуста белокочанная. Помогает прикладывание свежих листьев к голове.

Сок свежего картофеля пьют по 1/4 стакана при систематических головных болях.

Т. ПАРНОВ

НЕ ДУМАЙ О БОЛЕЗНЯХ С ВЫСОКА...

Лечение травами начинайте с верой, что это вам поможет.

Травы следует принимать при остром течении болезни, а при необходимости в сочетании с химиопрепаратами, чтобы защитить организм от побочного отрицательного действия химиотерапии. Хронические заболевания желательнее лечить с помощью трав.

Помните, что травы действуют не вдруг. Поэтому будьте терпеливы, внимательны, последовательны в

их применении. Не бойтесь кратковременного обострения – оно свидетельствует об оживлении защитных сил организма.

Мясную пищу и тепловую обработку пищи сведите до минимума. А лучше в питании перейти на вегетарианство. Старайтесь не употреблять импортных продуктов (они несут нам чужую информацию), употребляйте хлеб грубого помола, сахар замените вареньем или медом, растительное масло возьмите не рафинированное.

Меньше думайте о болезнях, это ускорит

выздоровление; не поддавайтесь страху, сомнению, избегайте ссор и грубости – это повреждает собственное биополе и способствует утечке жизненной энергии, которая является основой вашего иммунитета. Старайтесь обрести душевное равновесие.

Этому поможет молитва, не важно, христианин вы или мусульманин. Полезно молиться перед едой и приемом лекарства, это увеличивает их энергетические параметры.

Л. СУРИНА

КАКИЕ ТРАВЫ ЗАГОТАВЛИВАТЬ В АВГУСТЕ

Адонис весенний (травы), аир болотный (корневища, травы), бессмертник песчаный (соцветия), боярышник красный (плоды), ва-



лериана лекарственная (корни, корневища), душица обыкновенная (травы), календула лекарственная (соцветия), калина обыкновенная (кора, плоды), крапива двудомная (листья), лопух большой (корни), малина обыкновенная (плоды, листья), мать-и-мачеха (цветки, листья), одуванчик лекарственный (травы, корни), пастушья сумка (травы), петрушка огородная (травы, корни), пион уклоняющийся (корни), подорожник большой (листья), полынь горькая (травы), ромашка душистая (цветочные корзинки), рябина

обыкновенная (плоды), сосна лесная (хвоя, почки), сушеница топяная (травы), тимьян обыкновенный (плоды), толокнянка обыкновенная (листья), тысячелистник обыкновенный (травы), фиалка трехцветная (травы), хвощ полевой (травы), хмель обыкновенный (шишки), хрен обыкновенный (корни), череда трехраздельная (травы), черемуха обыкновенная (плоды), черника (плоды), чистотел большой (травы), шиповник (плоды).



ТРАВОВЕД

От базедки...

Порекомендуйте сбор трав при гипертиреозе (Базедовой болезни).

С. В., г. Балаково.

Смешайте корень солодки – 20 г, корень марены красильной – 40 г, корень мыльнянки – 40 г. Приготовьте отвар. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды. Кипятить 5-7 минут. Отстоять, процедить. Пить утром по 1-2 стакана отвара.

... и гастрита

у мужа гастрит с пониженной желудочной секрецией. Что можно применить из растительных средств.

Нина, г. Балаково.

Дополнительно к диете может быть полезным настой трав. Смешайте корневище аира обыкновенного – 10 г, листья вахты трехлистной – 10 г, траву зверобоя – 10 г, цветы календулы – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корни одуванчика лекарственного – 10 г, листья подорожника большого – 20 г, цветки аптечной ромашки – 10 г, листья шалфея лекарственного – 10 г. Залейте 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 2 часа. Процедите. Принимайте по 1/2 – 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Г. ПЕТРЕНКО, врач-гомеопат, г. Балаково.

О МЕДВЕЖЬЕМ УШКЕ

Толокнянка – вечнозеленый распростертый по земле кустарничек со стелющимися побегами длиной до 2 м. Многие знают его под названиями медвежье ушко, медвежья ягода, костянка, толоконка, толокнища. Внешне напоминает бруснику.

Распространено в европейской части нашей страны, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Западном Закавказье, Карпатах.

Растет в хвойных и лиственных лесах, на открытых песчаных, щебенчатых и каменистых осыпях, на горах и вырубках иногда образует сплошные массивы. Использование толокнянки способствует очищению мочевыводящих путей от бактериальной флоры и продуктов воспаления.

Используют листья, содержащие гликозиды, биофлавоноиды, органические кислоты (галловую, эллаговую, хинную, муравьиную и урсоловую), дубильные вещества, витамин С, эфирное масло.

25 г на 200 г кипятка. Настоять 30 минут, пить 3 раза в день, через 20 минут после еды.

Н. ВАСИЛЬЕВА

ВО ИМЯ ДОБРА И СВЕТА, ПОРЯДКА И ЛЮБВИ

Здесь мы предлагаем молитвы, которые передаются по Целительской школе. Это молитвы о том, как следует относиться к молитве. Нужно приложить силы и старания, чтобы достигнуть состояния, когда сознание и подсознание в едином порыве обращаются к Богу и к Святым. Тогда появится радость от возможности ОБЩЕНИЯ.

МОЛИТВА ДУШИ

Я, частица мироздания, ищу себя в самом себе.

Я хочу стать тем, кем был в начале своего создания.

Я частица твоя, Земля, и молю тебя: помоги мне обрести себя, дай мне силу стать на путь праведный, чистый душой, телом и разумом.

Бог, создатель мой, помоги мне вернуться к Тебе, милосердному. Ты прости мне грехи мои прежние, дай чистоту душе моей и сбереги от будущих грехов земных.

Аминь.

МОЛИТВА ОПТИНСКИХ СТАРЦЕВ

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Открой мне волю свою и во всех делах и словах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано тобой.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне терпение перенести то, что я не в силах изменить и мужество бороться с тем, что я могу преодолеть. Отличить первое от второго и важное от второстепенного.

Господи, дай мне сил пренести утомление наступающего дня и все события в течение его. Научи меня каяться, молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать, благодарить и любить.

Аминь!

Советы бывалого

ХРУСТАЛЬ БОИТСЯ КИПЯТКА

* Чтобы удалить темные пятна с никеля или серебра, их следует смазать жиром и так оставить на несколько дней. После этого тщательно вытереть тряпкой, смоченной в нашатырном спирте.

* Пятно от йода можно удалить со светлых хлопчатобумажных, шерстяных и шелковых тканей, протерев их раствором гипосульфита (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды) и затем смыть водой.

* Хрустальную посуду не мойте в очень горячей воде, от этого она тускнеет и даже может покрыться сеткой мелких трещин. Лучше мыть хрусталь в теплой воде с раствором соды или каких-либо мягких моющих средств. После мытья протрите его шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом — посуда

будет лучше блестеть.

* Запах горелого молока (если оно сбежало на плите) быстро распространяется по всей квартире, чтобы этого не произошло, посыпьте на плиту, в места куда попало молоко, обычной столовой соли, запаха не будет.

Можно воспользоваться и другим методом для избавления от запаха пригоревшего молока. Накройте выкипевшее или сгоревшее молоко влажной газетой и обрызгайте ее сверху уксусом. Уксус полностью поглощает запах сгоревшего молока.

* Если краска попала на лицо или руки, то смажьте кожу подсолнечным маслом или каким-либо жиром и немного подождите. Потом можете смывать ее горячей водой с мылом.

ЧТОБ НЕ СЕСТЬ В КАЛОШУ

В любой тумбочке почему-то всегда не хватает места, и калошница в прихожей — не исключение. Надо хранить и туфли, и сапоги, и тапочки. Но складывать все это в два слоя неудобно и негигиенично.

Предлагаем простой способ, как повысить вместимость калошницы. Надо, замерив диагональ пространства между полками, выпилить равные ей фанерные вставки — вместо обычных полок получатся треугольные двухэтажные отсеки, которые вместят вдвое больше обуви, как будто стало две тумбочки в одной.

* Может быть, и хороши шариковые или магнитные защелки для дверок стола, да уж больно хлопают при закрывании-открывании.

Однако есть простой и «тихий» вариант: использовать широко применяемые в одежде липучие застежки «репейник». Для этого достаточно прикрепить полоски таких липучек на дверки и на это место, к которому они прижимаются при закрывании.

* Ножки кухонных табуреток перестанут вывинчиваться, если под них подложить резиновые прокладки.



ЧИСТИМ ЗУБЫ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Родители, чтобы помочь своим детям сохранить зубы, прежде всего должны сами хорошо знать правила ухода за ними.

Не следует экономить на пастах, зубных щетках, зубных нитях, потому что в любом случае профилактика зубных



болезней всегда обходится дешевле, чем их последующее лечение. Однако никакая паста не поможет, если ребенок НЕ УМЕЕТ правильно чистить зубы. Засеките, сколько времени вы и ваши дети тратите на чистку зубов. Проверили? А надо не менее 3 минут. Причем чистить нужно, массируя зубной щеткой в направлении от десен к вершинам с наружной и внутренней сторон зубов.

Что ваш ребенок знает о зубном камне? Не надо думать, что он появляется только у пожилых людей. Что делать, если налет не только на зубах, но и на языке? Конечно — надо его счищать. Зубная нить должна постоянно находиться рядом с зубиком с зубной пастой. Приучите ребенка полоскать зубки после каждого приема пищи. Советы простые, как необходимость мыть руки перед едой. А как связаны рекомендации подольше жевать пищу со здоровьем зубов? Наша слюна обладает явно выраженным бактерицидным действием. Когда пища долго находится во рту, в слюну начинают поступать вещества, способствующие предварительной обработке пищи. И эти вещества действуют на бактерии, находящиеся во рту. Еще очень полезно для очистки набрать в рот масла (оливкового, если нет — подсолнечного), интенсивно и долго полоскать им зубы.

А чтобы было приятнее чистить зубы, расскажите вашим детям, что на деснах много активных точек (аккупунктурных), массаж которых стимулирует хорошую работу различных внутренних органов.

Н. ЗЫРЯНОВА

ВЗОР СВОЙ К НЕБУ УСТРЕМИ

Если органы пищеварения со своей задачей не справляются – ищите на старых растущих березах чагу, или березовый гриб. Многие горожане, правда, его только в аптеке видели – во флакончике с надписью «бефунгин». Однако если они взор свой к небу устремят, могут увидеть и живьем – не такая уж это и редкость.

Настоящий березовый гриб имеет форму округлого, овального или вытянутого бугра. Нарост этот плотный. При распиле можно различить три слоя: Наружный – черный, бугристый и растрескавшийся. Средний – очень плотный, в изломе зернистый, бурый. Внутренний – рыхлый, идущий в глубь древесины. Его для лечения не берут – отсекают. Удаляют с гриба также приставшую кору и древесину. Разрубают на куски по 3-6 сантиметров и сушат. Лучше на воздухе. Если в тепле – то температура не должна превышать 60 градусов.



Настой из этого волшебного продукта леса приготовить несложно. Обмыть надо кусок гриба да на терке натереть. Правда, с сушеным грибом это проделать будет сложно, так что лучше предварительно подержать его часа четыре в холодной кипяченой воде. Натертый гриб залить теплой кипяченой водой (градусов 40-50, не больше) в соотношении 1:5. И настаивать двое суток. Затем полученную жидкость слить, отжимая при этом гриб, и добавить в нее ту воду, в которой гриб сушеный отмокал (надеюсь, вы догадались поставить ее в холодильник). Вот вам и настой. Хранить его можно в холодильнике четыре дня. А пить – по три стакана в сутки. Ну, разумеется, не в один прием. Впрочем, и здесь нелишне сначала с доктором посоветоваться.

А. ПОСТНАЯ

Если вы сможете адаптироваться к темноте через 6 секунд и более, значит, витамина А в вашем организме мало. В этом случае вам надо ежедневно пить не менее одного стакана томатного сока.

Стакан томатного сока содержит 1 мг каротина (суточная норма – 3,5 мг). В организме каротин превращается в витамин А. Кроме каротина в помидорах, а следовательно, и в томатном соке, содержится много других ценных веществ: витамины С, В1, В2, В6, РР, К, фолиевая кислота, биотин, а также большое количество различных минеральных солей, которые вместе с витаминами весьма положительно влияют на здоровье.

Помидоры хороши на вкус и весьма питательны. Они содержат небольшое количество белков, глюкозу, фруктозу и сахарозу. Органические кислоты (яблочная и лимонная)

придают томатам особый освежающий вкус, а также повышают аппетит, улучшают пищеварение, подавляют рост кишечных бакте-

рий. Не случайно помидоры широко используются в лечебном и профилактическом питании.

Минимальная норма по-

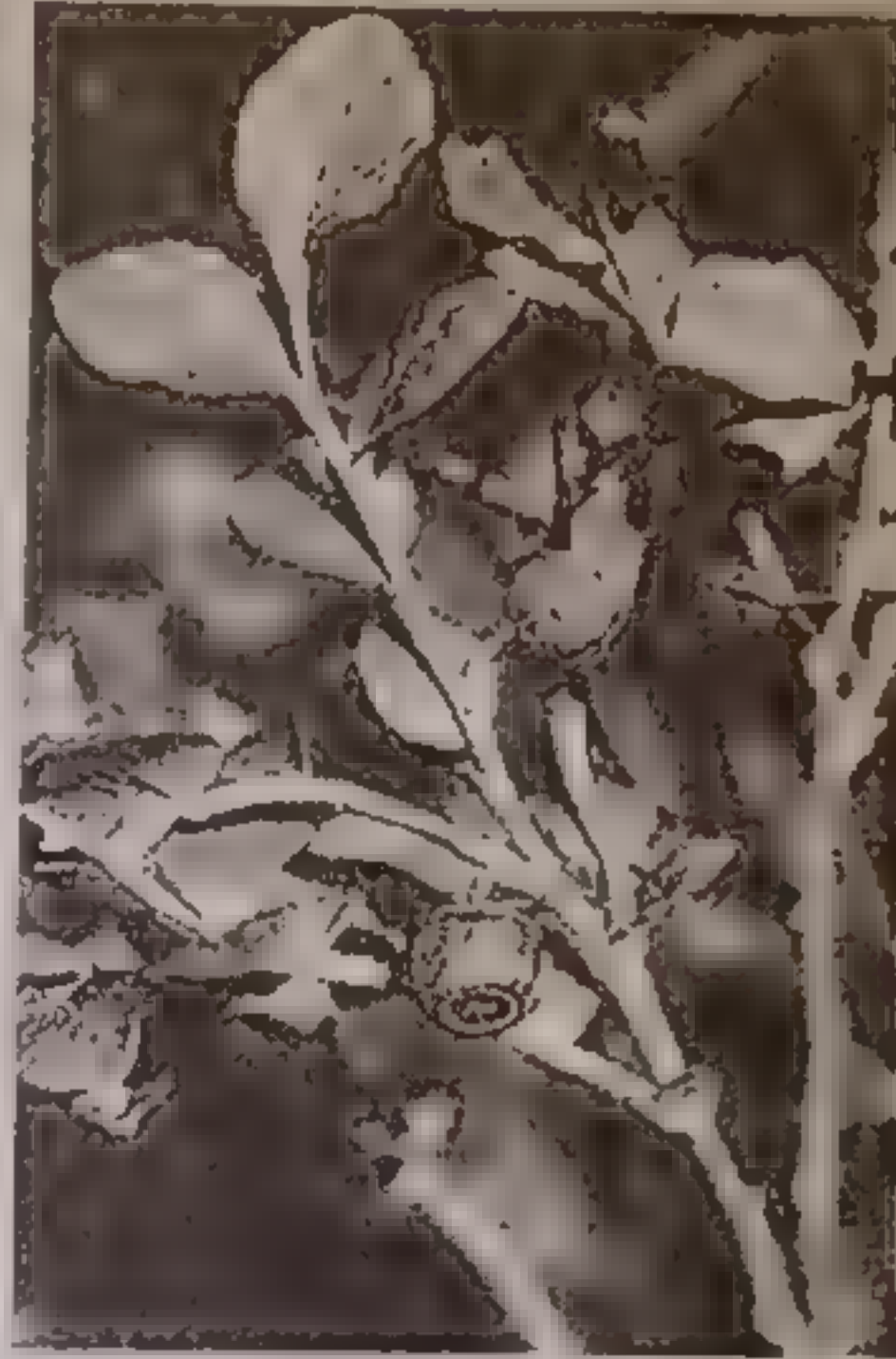
Черника и клюква против цистита

Трудно найти женщину, которая не имела бы опыта борьбы с циститом. Такая у нас анатомия. Это как раз тот случай, когда врачи без колебаний прописывают антибиотики.

Но люди все больше лечатся от этой напасти старым народным средством – клюквенным соком, который эффективен при инфекциях мочевыводящих путей и полезен для здоровья в целом. Вдобавок он вкусный – если, конечно, пить его с сахаром (по 2-3 стакана ежедневно). Но сахар, как известно, угнетает иммунитет и в больших дозах может свести на нет все лечение.

Вот почему замена клюквы черникой вызывает сегодня большой интерес. Если съедать стакан этой ягоды в день, то можно прекрасно справиться с циститом, к тому же черника идет и без сахара.

Танины, содержащиеся в этой ягоде, препятствуют прилипанию болезнетворных бактерий к стенкам мочевыводящих путей и не дают инфекции развиваться. Тот же механизм объясняет успех черники в профилактике кариеса. А еще танины обладают прямым антимикробным действием.



Они препятствуют размножению бактерий, вирусов, грибов и дрожжевых культур. По правде говоря, они вообще подавляют размножение, в том числе и нормальных клеток, но этот эффект наиболее ярко выражен в случае с патогенами и раковыми клетками.

Душистая водица – как не соблазниться?

Потребуется: 1 стакан ягод (черная смородина, лесная земляника, малина, красная смородина, крыжовник, черника), 1 стакан свежей порубленной зелени этих же ягод (очень хорошо добавить туда листья мяты, эстрагона, Melissa), 1/2 стакана сахарного песка, 2 л воды.

Ягоды насыпать в кастрюлю, добавить 1/2 стакана сахарного песка и хорошо перетереть деревянной толкушкой. Всыпать туда же порубленную зелень и еще немного размять. Залить кипящей водой смесь ягод и зелени, размешать и дать настояться. Когда вода остынет, процедить. Можно газировать напиток, залив его в сифон, и подавать со льдом.

Н. КОРШУНОВА,

«Здоровье», июль 2004 г.

К ВАМ СИНЬОР ПОМИДОР



требления помидоров – около 17 кг в год на человека. Примечателен тот факт, что каротин в отличие от других витаминов может откладываться в организме про запас на срок до года и более. Поэтому советуем вам есть как можно больше помидоров в пору их сбора – летом и осенью. Тем самым вы создадите в организме запас каротина на всю зиму.

Особенно полезно есть помидоры людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, при ожирении, при нарушении солевого обмена. В народной медицине сок и кашицу свежих помидоров используют при лечении гнойных ран. Благодаря высокому содержанию калия и витамина С помидоры необходимы беременным женщинам. А вообще дружба с синьором помидором очень желательна всем – и больным и здоровым, и взрослым и детям.

«ГУРУ»

ВОПРОС ЮРИСТУ ? Льготы для РЕАБИЛИТИРОВАННЫХ



Мои бабушка с дедушкой подверглись репрессии и были высланы в Северный Казахстан. Там родились мои родители. У меня такой вопрос: на что имеют право мои родители, на какие льготы, компенсации? Какие документы для этого нужно и к кому обращаться?

Ася, Саратовская обл.

Ст. 1.1 Закона РФ от 18.10.1991 г. № 1761-I «О реабилитации жертв политических репрессий» определяет круг лиц, подлежащих реабилитации. Ваши родители, судя по письму, относятся к их числу.

Поэтому им необхо-

димо оформить документы о реабилитации.

Написать заявление о признании их подвергшимся политическим репрессиям и подлежащим реабилитации в органы прокуратуры и внутренних дел. Последние проверяют мате-

риалы уголовных и административных дел, составляют заключение и дают соответствующие справки или сообщают об отказе в их выдаче. Решение об отказе в выдаче справок может быть обжаловано в суд.

Реабилитированные лица и члены их семей имеют право на ряд льгот:

- бесплатный проезд (туда и обратно) один раз в год железнодорожным транспортом;

- бесплатную установку телефона;

- бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме протезов из драгоценных металлов).

Помимо того, в случае смерти реабилитированных лиц, их погребение осуществляется за счет государства. Кроме того, реабилитированные лица имеют право на бесплатную консультацию адвокатов по вопросам реабилитации и освобождаются от уплаты госпошлины при подаче искового заяв-

ления, непосредственно связанного с вышеупомянутым законом.

Также они имеют право на возврат конфискованного в связи с репрессиями имущества либо денежную компенсацию. Не подлежит возврату имущество, предусмотренное Законом.

Свидетельство о праве на льготы для реабилитированных лиц выдается, как правило, органом социальной защиты населения на основании документов о реабилитации.

До получения этого свидетельства льготы предоставляются при предъявлении справок установленной формы, выданных правоохранительными органами, пенсионного удостоверения либо справки ВТЭК об инвалидности.

Для лиц, признанных пострадавшими от политических репрессий, Законом могут быть предоставлены и другие льготы.

Е. ПРОХОРОВА,
юрист, г. Балаково

Экологически чистых природных источников очень немного. Поэтому не секрет, что в продаже все чаще появляются искусственно минерализованные воды.

Сама по себе искусственно минерализованная вода не вредная, но и полезных свойств в ней нет. Загрязненную отходами цивилизации воду просто очищают, а затем насыщают солями. Постоянное употребление такой воды может привести к отложению солей, нарушению в организме водно-солевого баланса и

Проверено: «Боржоми»

Сторонников покупать бутилированную питьевую воду становится все больше, и к употреблению воды стоит относиться осмотрительно.

развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие производители «искусственной» воды предусмотрительно не уточняют, откуда берется эта вода. Поэтому если вы покупаете бутилированную воду, то покупайте натуральную, разлитую из известного источника, который находится в экологически чистом месте. Ту, которая

сохраняет все природные полезные вещества. К проверенным маркам относятся, например «Боржоми», «Святой Источник», «Нарзан», «Ессентуки», «Ясногорская». Настоящий вкус не получится при использовании искусственно минерализованной и уж тем более водопроводной воды.

Е. МАКАРЕНКО

Внимание: конкурс!

Квас из... овса

Пол-литра очищенного и вымытого овса положить в 3-литровую банку, залить холодной кипяченой водой (можно просто обыкновенной водой из-под крана, колодца и пр.), добавить 3-4 ложки сахара. Для цвета можно добавить сухарик черного хлеба. Через 3-4 дня квас готов, это прекрасное средство от многих болезней.

Все время можно пользоваться одним овсом, его не надо менять.

В.Е. ФИЛАНОВА,
Саратовская обл.,
Базарнокарабулакский
р-он.

Квас для нас - приз для вас!

Хлебный квас

Потребуется: 1 кг ржаного хлеба, 8-10 литров воды, 1 стакан сахара, 25 г дрожжей, 50 г изюма, 50 г сухой мяты.

Подсушить в духовке нарезанный ломтиками ржаной хлеб.

Сухарики положить в эмалированную кастрюлю или ведро, залить кипятком, дать постоять 3-4 часа, процедить и положить в него растертые дрожжи с сахаром и сухую мяту, оставить для брожения на 5-6 часов.

Когда квас начнет пениться, процедить вторично и разливать в бутылки, положив в каждую по 2-4 промытые изюминки. Бутылки закупорить. Через 2-3 дня квас готов.

М. Ф. БЫКОВА,
Саратовская обл.,
г. Балашов.

Квас из ревеня

Вымытые черешки ревеня разрезать на кусочки положить в посуду, залить водой, варить до мягкости, после чего процедить, затем охладить, влить сахарный сироп, положить дрожжи, размешать и дать отвару постоять сутки в теплом помещении. Разлить в бутылки, закупорить и поставить в холодное место. Квас будет готов через 2-3 дня.

Ревень - 100 г, сахарный сироп - 50 г, вода - 500 г, дрожжи - 3 г.

Такой квас полезен для детей и имеет очень необычный вкус.

О. ДЕРГУНОВА,
Саратовская обл.,
Базарнокарабулакский р-он.

Внимание! поменялся наш почтовый адрес и телефоны

Учредитель:
ООО «РГ «Суть»
Гл. редактор:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
П/И № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
«Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 9000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 06 Цена договорная.

Адрес редакции 413800,
г. Балаково, ул. Волжская, 74а
ДЛЯ ПИСЕМ:
413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г.П. д.я. - 13
Тел./факс редакции 66-51-00 (отдел писем, бухгал-
терия, рекламный отдел); 22-60-00, 22-61-99.
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

Полезная газета

Балльзам на ДУШУ

№20(91)

октябрь 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

**НЕ ШУТКА -
ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

стр. 2

**А ТЫ
НАРВАЛ
ЛАВР?**

стр. 5

**ПРОГНОЗИРУЕМ
ПОЛ РЕБЕНКА**

стр. 6

КУЛАЧНЫЕ БОИ

**НА
СЕМЕЙНОМ ФРОНТЕ**

стр. 6

**Я БУДУ
ЗДОРОВ?**

Конечно, будете... Если сумеете стать хозяином над своими мыслями, своими эмоциями, своими чувствами. Если сумеете подчинить свою волю интересам сохранения здоровья, своему процветанию, своей жизни.

И ничто, и никто не может и не должен помешать этому. Потому что слишком многое поставлено на кон...

«Не может быть свободным человек, который сам себе не хозяин».

Эти слова когда-то Эпиктет, римский философ-стоик, бывший раб, ставший вольноотпущенником (а записал их его ученик философ Арриан).

По-настоящему свободными людьми являются лишь те, кто смог прийти в согласие с собою - ведь они перестали обращать внимание на притязания других людей, сподобились сами обустроить и направлять свою жизнь.

И эти люди самодоста-

точны, счастливы - ибо свободны от ролевых функций, навязываемых им детьми, родителями, братьями, сестрами, сослуживцами и т. д., и т. п.

Вы выбрали свободу? Ну что ж... Тогда начните создавать свойственную исключительно свободному человеку, личности поведенческую систему, выстраивайте свой эмоционально-настроенческий фон соответственным образом. И вы увидите - это того стоит...

Лучший способ достичь свободы - это ни при каких обстоятельствах в любых ситуациях (особенно в критических) не полагаться ни на кого, кроме как на себя.

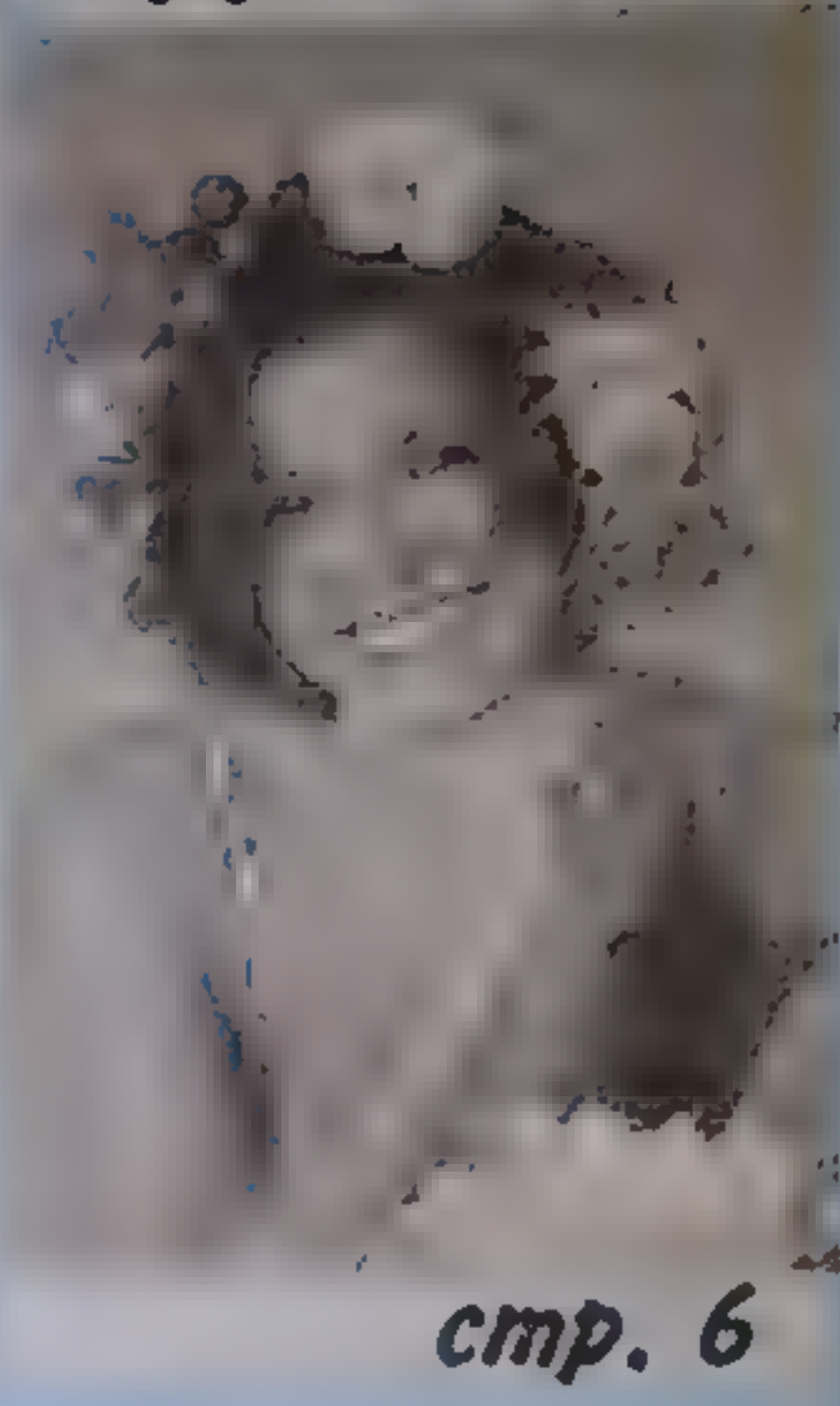
Никто не даст вам умиротворения, не принесет его вам, кроме вас самих. И это истина.

И надо пресекать любую попытку ограничения быть самим собою, любое посягательство на это великое право. Ведь жизнь так коротка.

Многие объясняют свои попытки ограничить свободу другого любовью, дружбой... Не верьте этому... Если кто-либо любит вас - он примет вас таким или такую как вы есть, не пытаясь изменить «под себя».

Из номера:

**СЕМЬ ПРАВИЛ
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



Внимание!
Объявлена подписка на 1 полугодие 2005 г.
Среди подписчиков будут разыграны ценные призы.

Легко на сердце от песни

«Напечатайте, пожалуйста, слова какой-нибудь колыбельной песни...»

(Из письма в редакцию)

Русская народная песня

«КОЛЫБЕЛЬНАЯ»

На улице дождик, с ведра поливает,
С ведра поливает, землю прибивает.
Землю прибивает, брат сестру качает,
Ой люшеньки, люли, брат сестру качает.

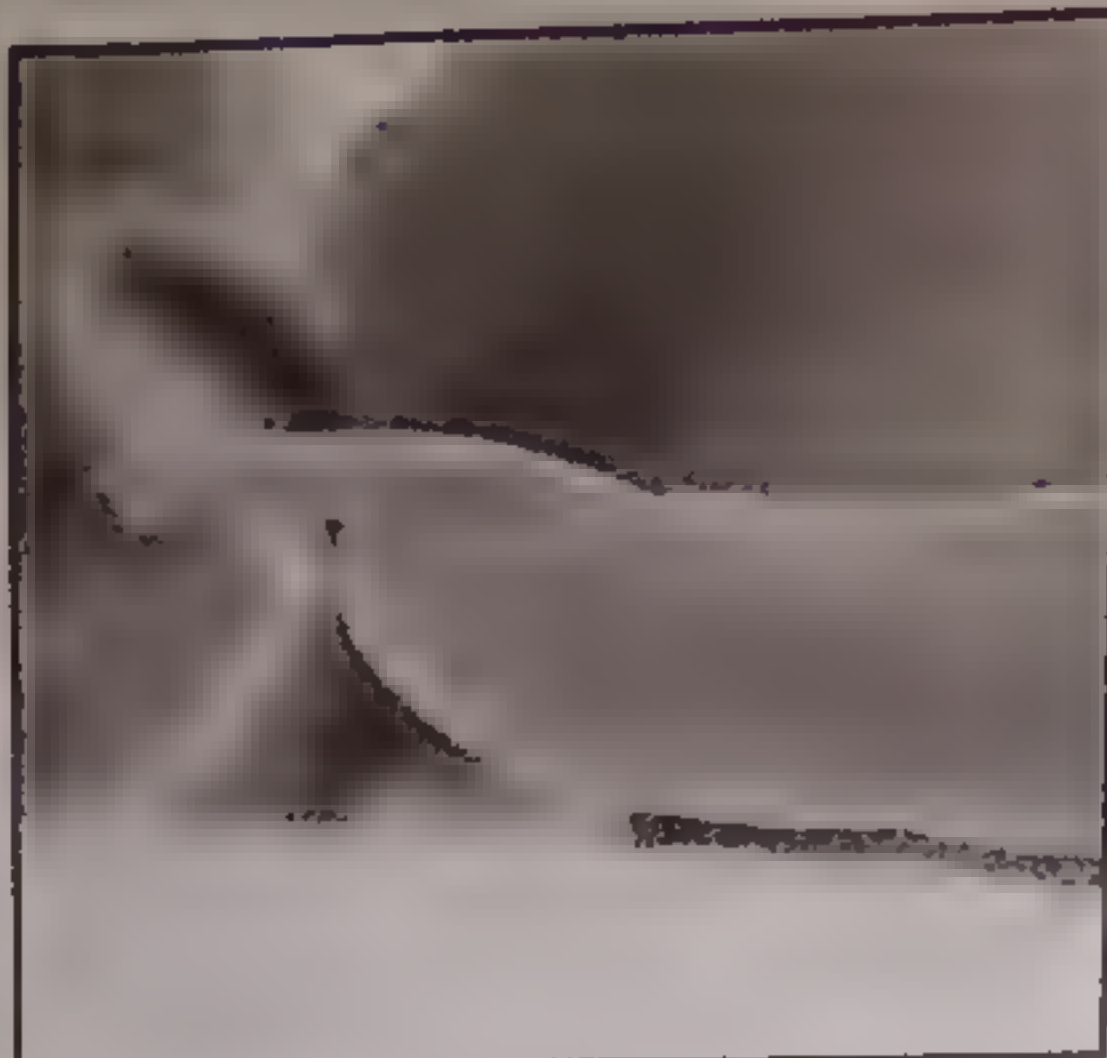
Брат сестру качает, ещё величает,
Сестрица родная, расти поскорее,
Расти поскорее, да будь поумнее,
Ой, люшеньки, люли, да будь поумнее.

Вырастешь большая, отдадут ты замуж,
Ой, люшеньки, люли, отдадут ты замуж.
Отдадут ты замуж во чужу деревню,
Во чужу деревню, в семью несогласну.
Ой, люшеньки, люли, в семью несогласну.

На улице дождик,
с ведра поливает,
С ведра поливает,
землю прибивает,
Землю прибивает,
брат сестру качает,
Ой люшеньки,
люли, брат сестру качает.



В минувшую зиму что-то случилось с моими ногтями. Как сглазил кто-то: были длинные и красивые, а тут стали ломаться и, главное, слоиться. Думала, витаминов не хватает. Купила «Виташарм» для красоты ногтей и волос, как там написано. Пропила. Без толку. Эндокринолог велел сдать кровь на гормоны. Все в норме! Доктор только руками развел: «Вы здоровы». Я-то, может, и здорова, а мои ногти?



Подточим ноготки?

И вот как-то покупаю на рынке мед. Продавали его муж с женой, сами пасечники. Они-то мне и посоветовали сделать лечебную мазь для ногтей. Отломил кусочек пчелиного воска – со спичечный коробок. Дома я его растопила, добавила желток от яйца, сваренного

вкрутую, и долила немного растительного масла. Получилась смесь, по консистенции похожая на сметану. Переложила я ее в пустую баночку из-под крема. Мазь остыла и загустела. Я каждый вечер втирала ее в ногти на ночь. А потом надевала хлопчатобумажные перчатки и не снимала до утра. Потихоньку ногти стали приходить в норму. Сначала были тоненькие, ломкие, но уже почти не слоились. А сейчас крепкие, здоровые! Что уж им там раньше не нравилось, не знаю, но, видать, са-модельная «подкормка» пришлась им по вкусу.

С. КРАВЧЕНКО

Рецепт от тетушки Агаты

Я давно страдаю от холецистита. Однажды, будучи в гостях в деревне, со мной случился острый приступ этой болезни, а лекарств как назло при себе не было. Тетушка Агата успокоила: «Сейчас хмель заварю – быстро полегчает». Я удивилась: при чем тут хмель? Но тетушка живо собрала шишечки хмеля и приготовила снадобье, от которого на самом деле стало легче. Рецепт того чудодейственного лекарства я и хочу поделиться.

10 г шишек хмеля залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Само снадобье ни в коем случае не должно кипеть! Затем его следует охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить и отжать остатки. В приготовленный состав необходимо долить кипяченой воды до первоначального объема. При приступах холецистита принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1–2 недель.

Тем же, кто постоянно мучается заболеваниями печени и желчного пузыря, можно приготовить настойку: 25 г шишек хмеля залить 100 мл спирта или 1 стаканом водки. Настаивать в течение двух недель. Принимать по 40 капель 3 раза в день. Еще тетушка сказала, что таким же способом лечат воспаление почек и мочевого пузыря.

Если у вас под рукой не окажется лекарств, советую приготовить снадобье из хмеля.

Н. БУЛЫШЕВА

НЕ ШУТКА – ЯЗВА ЖЕЛУДКА!

Знаю много людей, которые от язвы желудка мучаются. А я вот как с ней справилась. Несоленого сливочного масла и меда взяла по полкилограмма, а спирта – пол-литра. Мед и масло растопила (кипеть не давала), вылила их в банку из темного стекла и добавила спирт. Перемешала и настояла в течение 9 дней. А принимала за полчаса до еды по 50 г. Теперь о язве и не вспоминаю!

С. КАЗАНЦЕВА

По материалам газеты «Ай, болит!» № 37, 2004 г.

ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ ИКОТЫ

С икотой знакомы все, но причины ее, по-видимому, никто не знает. Часто икота бывает мучительной, если она продолжается долго. Тогда она выматывает человека. Во всяком случае икота действует на нервы. От икоты избавляются разными способами. Мы приведем лишь несколько, проверенных нами на практике.

- Выпить несколько глотков холодной воды, стараясь сглатывать мелкими порциями и как можно чаще. Обычно при таком способе икота проходит через одну-две минуты.
- Взять в чайную ложку немного горчицы и столового уксуса. Размешав, сделать кашницу, которой намазать примерно треть языка. Ощущение будет неприятное, но надо потерпеть 2–3 минуты, затем прополоскать рот теплой водой.
- Как только начинается икота, надо заткнуть дыхание и на обеих руках соединить кончики мизинцев с большими пальцами, образуя как бы кольцо на каждой руке, – икота сразу пройдет.

Тимофей ПАРНОВ



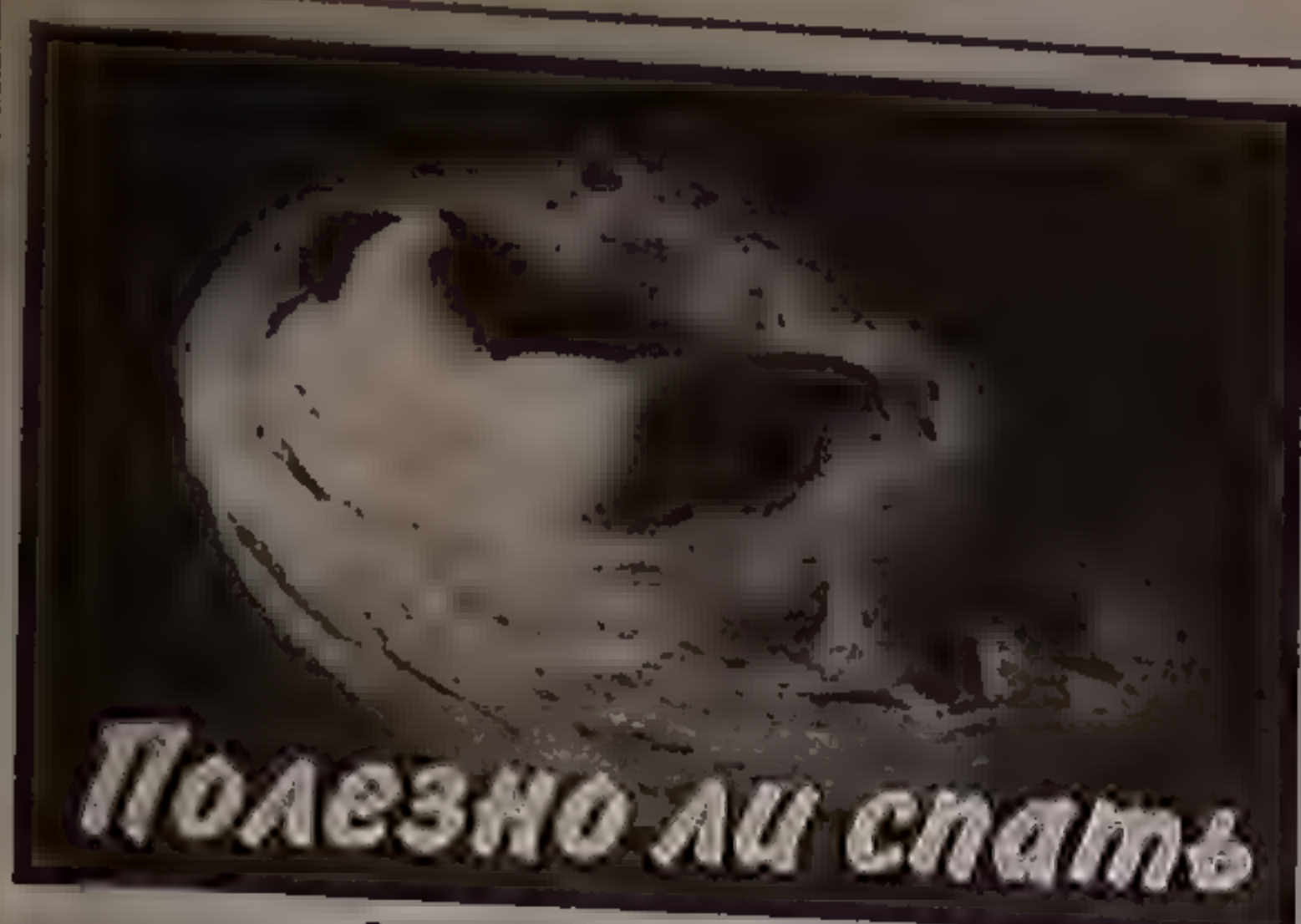
ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

Вот уже несколько лет страдаю желчекаменной болезнью. Подскажите какое-нибудь народное средство от нее.

ИРИНА В.

- Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть, порезать и варить их длительное время, пока отвар не загустеет, станет как сироп. Принимать этот отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. В народе считается, что от такого сиропа камни в желчном пузыре растворяются постепенно и относительно безболезненно.
- Есть еще один рецепт. В течение дня съедать 2 стакана свежей рябины. Есть с чем угодно: с хлебом, сахаром, медом и т. д. Курс лечения – полтора месяца.
- Лечение с помощью оливкового масла. Принимать масло следует за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти постепенно до 1/2 стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По народным наблюдениям при таком лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря без операции.
- Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3–1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчном пузыре и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

ЛЕЧЕБНИК



Полезно ли спать в одиночестве?

Как бы муж с женой ни любили друг друга, они все равно рано или поздно начинают ссориться. А поссорившись, часто расходятся спать по разным кроватям.

Между тем американские психотерапевты считают, что это может очень быстро привести к разрыву отношений, поскольку это означает, что супруги не готовы к взаимным уступкам и сотрудничеству. Психотерапевты не только советуют супругам спать после ссор вместе, но и, желательно, лицом друг к другу. Именно это сокращает не только физическую, но и психологическую дистанцию между ними. Кроме того, ученые считают, что улаживать ссоры значительно безопаснее не с помощью разговоров на повышенных тонах, а просто с помощью нежных прикосновений. А это, как вы понимаете, тоже куда проще делать в общей постели!

BEAUTYTIME.RU

ВИНОГРАДОМ ПО ЛИЦУ

Маски на основе винограда способны улучшить цвет лица и состояние кожи.

Разрежьте ягоды пополам, положите их мякотью вниз на лицо и оставьте на некоторое время. Мягкая фруктовая кислота отслоит отмершие частички кожи и сделает ее нежной и гладкой.

Маски из сока винограда с медом и творогом полезны для тонкой, чувствительной кожи: 1 ч. л. творога разотрите с 1 ч. л. меда и добавьте 2 ч. л. сока винограда. Нанесите на лицо этой смесью, а через 10–15 минут умойтесь холодной водой.

Горсть красного винограда разомните вместе со сметаной. Нанесите смесь на лицо, подождите 20 минут и снимите маску тампоном, смоченным в прохладном молоке. Такая маска питает и разглаживает кожу, а заодно и сужает расширенные поры.

Что такое внематочная беременность? От чего она возникает и что делать, если это произойдет? Очень прошу ответить.

СВЕТЛАНА В.

Беременность называют внематочной, когда оплодотворенная яйцеклетка имплантируется не в полости матки, а где-либо в другом месте, откуда нет естественного выхода для рождения плода. Такая беременность может развиваться в маточной трубе, в брюшной полости, в яичнике. Чаще всего наблюдается беременность в маточной трубе (99,5%). Как ни жаль, но это очень распространенная патология.

Итак, если яйцеклетка осталась в трубе и вовремя не попала в матку, она прикрепляется к стенке маточной трубы

и начинает расти. Учитывая то, что стенка трубы тонкая, нежная, не способная к большому растяжению, процесс роста идет до определенного момента. На 5–, 6-й неделе беременности труба может разорваться, и возникает кровотечение в брюшную полость. Это сопровождается схваткообразной болью в низу живота, головокружением, обмороком, падением артериального давления. Массивная кровопотеря может привести к гибели, спасение только в экстренной операции.

Возможен вариант разрыва не трубы, а самой стен-

Правда ли, что пол будущего ребенка можно заранее спрогнозировать? Говорят, что это как-то связано с датой рождения матери? УЛЬЯНА К.

ПРОГНОЗИРУЕМ ПОЛ РЕБЕНКА

В природе существует зависимость зачатия пола будущего ребенка от четного и нечетного возраста женщины.

Зачатие ребенка женского пола для четного возраста женщины возможно в четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь) и для нечетного возраста – в нечетные месяцы года (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь).

Зачатие ребенка мужского пола для четного возраста женщины возможно в нечетные месяцы года и для нечетного возраста в четные месяцы года. В течение года у женщины нечетного возраста будет преобладать зачатие мужского пола ребенка, а у женщин четного возраста будет преобладать зачатие женского пола ребенка.

НУЖЕН ЛИ ДЕВОЧКЕ ГИНЕКОЛОГ?

Что греха таить, гинеколога мы, женщины, боимся как огня. Несмотря на все публикации и призывы считаем: если ничего не беспокоит или беспокоит, но не так, чтобы очень, лучше избежать визита к специалисту. Не станем разубеждать: у каждого свое мнение на этот счет. Мы взрослые, и сами решаем вопросы своего здоровья, но когда дело касается наших детей, такая позиция недопустима и опасна. Ведь важная работа будущей репродуктивной системы начинается гораздо раньше, чем мы задумываемся об этом.

Так когда же девочке нужен гинеколог? Вот те причины, по ко-

торым мама должна сходить с дочерью к специалисту:

- появление первой менструации (даже при отсутствии жалоб);
- достижение 15 лет в период диспансеризации;
- боль в животе в любом возрасте;
- изменение формы живота;
- появление признаков полового развития до 8 лет;
- наличие патологических выделений из половых путей;
- патологические изменения в анализах мочи;
- отклонение в строении наружных половых органов;
- отсутствие менструации в 15 лет;

- нарушения менструального цикла;
- отклонения показателей массы тела в начале периода полового созревания;

- состояние после оперативных вмешательств на органах брюшной полости (аппендицит, перитонит и т. д.).

С. МЕШКОВА,

врач-гинеколог

КОГДА БЕРЕМЕННОСТЬ ВНЕМАТОЧНАЯ

ки плодного яйца, при этом плодное яйцо покидает свое ложе и выбрасывается в брюшную полость. Это называется трубным абортom. Симптомы будут следующими: сильная боль в низу живота, возможна рвота и кровянистые выделения из влагалища. Постепенно боль стихает, и кажется, что все уже прошло. Но это не так. Срочно надо обратиться к врачу, т.к. необходимо хирургическое вмешательство. В противном случае это может привести к неприятным последствиям. Вне-

маточная беременность – очень опасное состояние. Любой вариант сопровождается кровотечением в брюшную полость. При этом женщина должна быть срочно прооперирована. Иногда для быстрой остановки кровотечения приходится удалить маточную трубу. Если же удастся поставить диагноз еще до разрыва трубы, то операцию можно сделать путем лапароскопии и трубу сохранить. Но любая операция оставляет спайки в брюшной полости.



Здравствуйте, уважаемая редакция! Я ваша постоянная читательница. Обращаюсь к вам с такой проблемой. Моей дочери 9 лет, и большую часть из них она болеет. Вначале ставили диатез, а теперь — атонический дерматит. Консультировались у дерматолога, аллерголога, иммунолога и гастроэнтеролога. Выполняли все назначения, в том числе и гормональные препараты. В результате появился дисбактериоз, бесконечные простуды. Девочка стала очень нервной. Устала лечиться. А мы уже не знаем, как ей помочь. Куда еще обращаться, не знаем. Может, кто-то подскажет, как справиться с таким заболеванием? Мы уже отчаялись. Помогите, пожалуйста!

Н. БЕЛОВА,
г. Балаково

Атонический дерматит — хроническое аллергическое воспаление кожи, сопровождающееся зудом и часто сочетающееся с наличием респираторных проявлений немедленной аллергии (ринит, конъюнктивит, атопической бронхиальной астмой).

Сразу же хочу обратиться к молодым мамам: чтобы предотвратить это заболевание (а оно возникает уже на первом году жизни ребенка), не переводите малыша с грудного или смешанного вскармливания на коровье молоко и каши из него слишком рано: с 2-3 месяцев. Ведь этот продукт содержит около 15-20 антигенов, способствующих развитию пищевой аллергии.

Высокоенсибилизирующим потенциалом (то есть способностью к возникновению аллергии) обладают белки куриного яйца, протеины банана, белки риса, гречки, сои, картофеля, кукурузы. Рыба является причиной обострения аллергических заболеваний, поэтому детям до года, страдающим атоническим дерматитом, она не назначается. С возрастом степень сенсибилизации не уменьшается и сохраняется у взрослых.

У детей старшего возраста на фоне пищевой аллергии формируется бытовая, пыльцевая, грибковая аллергия. Возможны аллергические реакции на пищевые добавки, к которым относятся красители, консерванты, ароматизаторы, вкусовые добавки, эмульгаторы. Среди красителей следует выделить тартразин (Е102), придающий желтую окраску и содержащийся в таких продуктах, как фруктовые соки промышленного производства, лимонады, йогурты, джемы, жевательные резинки, салат-

Проблема аллергических болезней является важнейшей медико-социальной проблемой современности, особенно в Балакове, напичканном промышленными объектами.

ОХ УЖ ЭТА АЛЛЕРГИЯ!

ные заправки, супы быстрого приготовления.

Важнейшей составной частью комплексного лечения детей, страдающих атопическим дерматитом, является диетотерапия. Предпочтение нужно отдавать кабачкам, патиссонам, белокачанной капусте, светлоокрашенной тыкве и другим овощам зеленой и белой окраски. Из фруктов предпочтение отдают яблокам зеленой и белой окраски. Отваривание и запекание фруктов несколько уменьшает их аллергенность. Яйца, рыба и творог полностью исключаются из рациона детей с пищевой аллергией.

Атонический дерматит может длиться до школьного возраста, как в вашем случае, и дольше. Болезнь протекает хронически с ремиссиями и обострениями. К тому же такие больные страдают еще и от различных расстройств в органах пищеварения: дискинезии желчевыводящих путей и кишечника, реактивных изменений поджелудочной железы, нарушения микрофлоры кишечника (дисбактериоза). Могут наблюдаться очаги инфекции и заболевания ЛОР-органов, нарушение психики.

В комплексную терапию атонического дерматита входят и назначения: антигистаминных препаратов курсами по 7-10 дней (супрастин, кларитин, тавегил, телфаст), психотропных препаратов с седативным действием, при необходимости назначается кетотифен продолжительностью 1-2 месяца, витамины, гистоглобулин. Для местного лечения используют дегтярные, серные, ихтиоловые мази.

При обострении пиодермии рекомендуется обработка кожи 3-процентным раствором перекиси водорода с целью удаления гнойного содержимого и корочек, после чего раствором фурацилина, затем бриллиантовым зеленым и, как завер-

шающий этап — местными антибактериальными препаратами (оксиклозол, левомизоль и др.). Обработку кожи проводят 1-2 раза в сутки. Эффективны фторсодержащие стероидные мази (синалар, флуцинар, фторокорт), но они оказывают ряд побочных отрицательных действий, поэтому ими следует пользоваться только под наблюдением врача.

Из физиотерапевтических методов рекомендуется лечение грязями, ультрафиолетовое облучение, лечение на курортах (Крым, Сочи, Пятигорск).

Одновременно нужно проводить лечение дисбактериоза кишечника препаратами бификол, бифидум, линекс, нормадифилус, примадифилус и сочетать с ферментными препаратами: фесталом, энзисталом, мезим-форте, панзинормом.

Эффективны методы фитотерапии в лечении атопического дерматита.

Приведу несколько рецептов.

- Смешать 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок, 4 сырых желтка и тщательно растереть. Смазывать пораженные места.

- Смешать 1 ст. л. порошка корня девясила, 1 ст. л. измельченного корня шавеля конского, 1 ч. л. порошка из сухих листьев грецкого ореха. Добавить стакан размягченного сливочного масла. Смазать пораженные места 2-3 раза в день.

- 1 ст. л. измельченных корней одуванчика смешать с 1 ст. л. корней лопуха, на ночь залить 3 стаканами воды, утром кипятить в течение 10 минут, настаивать до остывания, прокипятить и принимать внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день.

При настойчивом лечении удастся добиться хороших результатов, но больной должен в течение ряда лет находиться на диспансерном учете.

Л. ТИХОНОВА,
врач-педиатр,
г. Балаково

Осень, время пр
заболева
мий грип
защитить
болезней
витамины
это обще
способы
другие, н
эффектив

При пер
болезни сд
и логичный
лечение пр
готовленны
лечебных тр
ный и нед
цинский пр
«Суприма-Б
жет и детям
людям пожи

Для раб
нятых люд
формой ле
таблетки дл
ния против
действия с
вкусами (ап
мона, клубн
та) под назв
рима-Лор».

Прекрас
ством борьб
нием дыхате
кашлем, нас
мышечных б
ся мазь «Суп
Все эти лек
препараты м
рести в апте
кого аптечно
рецепта врач

В.
Лиц. № 24
10.11.00 г. выд. НЗ С

Мне 54 го
часто мучаюс
ром. Подскаж

Смешайте
машки аптечн
ев березы, 50
пырея, 50 г ц
смеси 1 стака
нимайте по 1 с

... и
Я страдаю
родными сред

Можно при
тьев березы, 1
василька синег
лендулы лекарс
ной, 5 г коры кр
ка, 20 г травы хв
ты. Заварите 1
термосе. Наста
вана настоя тепл

В преддверии зимы — немножко суприма

Осень, начало зимы — время простудных заболеваний, эпидемий гриппа и ОРЗ. Как защитить себя от этих болезней? Закалка, витамины, прививки — это общеизвестные способы. Есть и другие, не менее эффективные.

При первых признаках болезни сделайте простой и логичный шаг — начните лечение препаратами, изготовленными на основе лечебных трав. Эффективный и недорогой медицинский препарат — сироп «Суприма-Бронхо» — поможет и детям, и взрослым, и людям пожилого возраста.

Для работающих, занятых людей, удобной формой лечения будут таблетки для рассасывания противомикробного действия с различными вкусами (апельсина, лимона, клубники, эвкалипта) под названием «Суприма-Лор».

Прекрасным средством борьбы с заболеваниями дыхательных путей, кашлем, насморком, при мышечных болях является мазь «Суприма-Плюс». Все эти лекарственные препараты можно приобрести в аптеках «Городского аптечного склада» без рецепта врача.

В. ПАЛЕНОВА

Лиц. № 2451-ЛВД-03 от 10.11.00 г. выд. НЗ Саратовской обл.

От ИБС...

Мне 54 года. У меня ишемическая болезнь сердца, часто мучаюсь приступами стенокардии, особенно вечером. Подскажите, как можно облегчить мое состояние?

НИНА ИВАНОВНА

Смешайте 100 г травы пустырника, 100 г цветков ромашки аптечной, 100 г цветков боярышника, 50 г листьев березы, 50 г грыжника, 50 г вереска, 50 г корневищ пырея, 50 г цветков каштана конского. Залейте 1 ч. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 стакану утром и на ночь.

... и ревматизма

Я страдаю от суставного ревматизма. Какими народными средствами можно воспользоваться?

ВАЛЕНТИНА, г. Балаково

Можно приготовить настой трав. Возьмите 20 г листьев березы, 10 г цветков бузины черной, 5 г цветков василька синего, 20 г коры ивы белой, 5 г цветков календулы лекарственной, 10 г листьев крапивы двудомной, 5 г коры крушины ломкой, 5 г плодов можжевельника, 20 г травы хвоща полевого. Смешайте все компоненты. Заварите 1 ст. л. смеси одним стаканом кипятка в термосе. Настаивайте 5 часов. Принимайте по 1/4 стакана настоя теплым за 30 минут до еды 3 раза в день.

Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат,
г. Балаково



Досерся матушке-природе

Редко, но случаются события, которые меняют жизнь многих тысяч людей. Таким событием явилось основание Философско-оздоровительного Движения «Счастье жизни». В период засилья на российском рынке иностранной продукции основатели Движения решили обратиться к отечественным ученым, и не прогадали.

Наши разработчики — Российская академия наук, НИИ онкологии им. профессора Н. Н. Петрова, Военно-медицинская академия, г. Санкт-Петербург и т. д. — считают, что только мать Природа способна помочь человечеству победить болезни, подарить ему из своей священной кладовой чудотворную частицу себя.

Пропагандисты Философско-оздоровительного Движения «Счастье жизни» несут людям надежду на жизнь без болезней и боли, полную радости, счастья и любви.

Любви! Здоровья! Достатка! Счастья в Жизни!

А ты нервная лавр?

Рассасывает, обладает общеукрепляющими и противоядными свойствами, придает бодрость и хорошее настроение, имеет мочегонное действие.

Отвар нескольких листьев или жидкие блюда, сваренные с лавровым листом, помогают при болезнях мочевого пузыря, матки. Употреблять такой отвар с медом очень хорошо при простудных заболеваниях (ревматизме, болях в суставах и нервах, болях в пояснице), а с уксусом-медом или с уксусом — при болезнях, происходящих от жары или горячих материй.

При излишнем употреблении отвар лаврового листа может вызвать тошноту и навредить органам груди. Обрызгивание комнаты отваром лаврового листа изгоняет мух и других насекомых.

В глаз много раз

Очанка лекарственная (надземная часть растения) используется как наружное средство при блефаритах, конъюнктивитах и ячмене глаз. Внутри применяют при желудочных и кишечных катаральных воспалениях, а также при воспалительных процессах в дыхательных путях, насморках, гриппе, бронхите. Лечебный эффект очанки можно объяснить вяжущим и противовоспалительным действием входящих в состав сырья галлотанинов. Однако следует знать, что **очанка — ядовитое растение!** Нельзя допускать превышения доз.

При блефарите и конъюнктивите отвар из 3-х чайных ложек очанки и 2-х стаканов воды применяют для теплых ванночек, используя для этого специальную чайничку. Настой: 40 г травы очанки на 1 л холодной кипяченой воды настаивают 2-3 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день при ангине, стенокардии и кислой отрыжке. Применяют для промываний и примочек при воспалении и усталости глаз.

Применяют очанку чаще таким образом: кружку дистиллированной воды довести до «белого ключа» (состояние воды перед самым закипанием), добавить 1/3 чайной ложки размолотой очанки и, накрыв блюдцем, оставить до утра. Утром настой отфильтровать (30-40 мл) и накапать консервант (альбуцид или сульфацил натрия) — 5-7 капель. Он продается в аптеках как обычные глазные капли.

Техника закапывания следующая: набрать полную пипетку и постепенно закапывать в угол глаза, раствор должен уходить через дренажные пути в нос. Закапывать поочередно в оба глаза. За один раз в глаз можно вылить около 3 пипеток и более. Очистка дренажных путей приводит к улучшению обмена веществ между внутренней средой глаз и окологлазного пространства. Таким образом, закапывание очанки — это профилактика глаукомы, катаракты и других глазных болезней.

Обладает прекрасным очищающим эффектом, снимает усталость глаз, особенно после работы на компьютере.

«Энциклопедия лекарственных растений»

СЕМЬ ПРАВИЛ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



1. Правильно питайтесь. Ешьте больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, клетчатки, как можно меньше жирной пищи. Ешьте как минимум 4 раза в день, небольшими порциями. Избегайте газированных напитков. Пейте соки. Если позволяет сердце – пейте 2–2,5 литра ежедневно.

2. Правильно работайте и отдыхайте.

Любые длительные и большие перегрузки, стрессы наносят непоправимый вред. Научитесь расслабляться и переключаться на другой вид деятельности.

3. Больше двигайтесь и бывайте на свежем воздухе.

Ходьба – очень легкий вид спорта. Проходите как минимум 5 км в день. Если у вас нет времени – просто пройдите пешком пару остановок вместо по-

ездки на автобусе. Это нужно для сердца, для укрепления сердечной мышцы.

4. Чаше принимайте водные процедуры.

Чистая кожа – залог здоровья: почти на 90 % мы дышим кожей.

5. Спите по возможности не менее 7–8 часов.

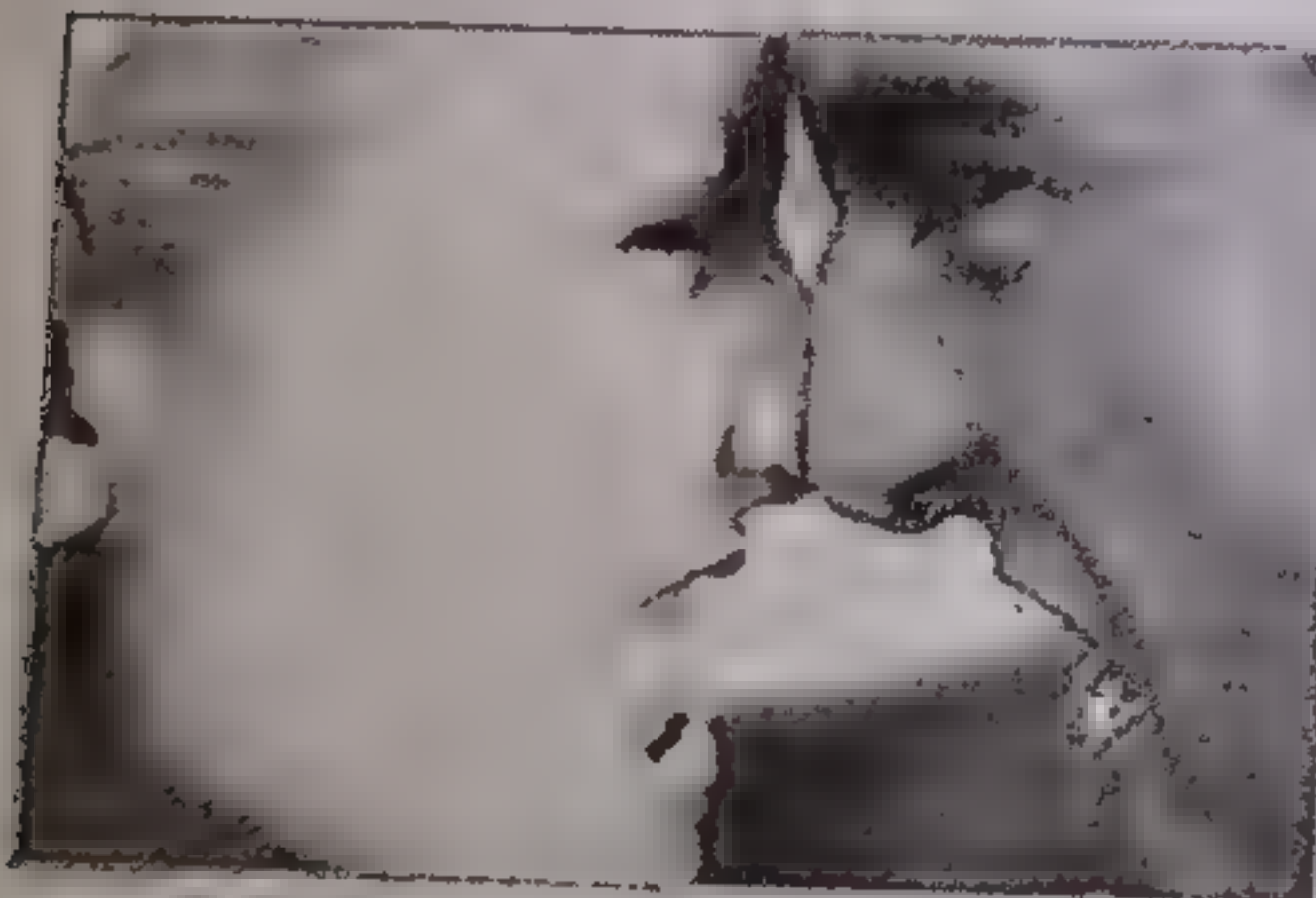
Найдите свой режим, свои часы. Не забудьте обязательно проветрить помещение перед сном.

6. Лучше вообще не курить!!! Курение забирает огромное количество витамина С.

7. Настройтесь на добро! Если не будет такого настроения – будут очень серьезные проблемы и болезни.

Будут стрессы, будут нервные и психические срывы, не будет сна, и никакой отдых, никакое питание не помогут.

Будьте ЗДОРОВЫ!



КУЛАЧНЫЕ БОИ НА СЕМЕЙНОМ ФРОНТЕ

С незапамятных времен наши предки по праздникам да и в любой погожий день любили устраивать рукопашные схватки «стенка на стенку». Но дрались как бы понарошку, впольсилы, не стараясь разбить противнику нос, а тем более «завалить» его. Конечно, мы не предлагаем вот так запросто взять и перенести старинную забаву в наше время. Но сам метод, как нам кажется, хорош и может быть «одомашнен».

Семейная жизнь, известно, полна глупых непредсказуемых конфликтов. Ссоры, обиды, стрессы часто возникают из-за сущих пустяков. Муж и жена нередко выплескивают друг на друга раздражение и обиды (или копят их, что еще хуже). Нет нужды

говорить, что иногда это приводит к плачевным последствиям. Отличный способ для супругов погасить пожар семейно-бытовой войны или блокады – надеть боксерские перчатки и выяснить отношения в шутовском боксерском поединке. Его цель – разрядить психологическую атмосферу, а никак не причинить партнеру физическую боль. Поэтому соблюдайте обговоренные правила, а своего любимого «врага» бейте нежно. А потом выскажите свои претензии и обиды, причем от души. Поверьте, эффект от такого ласкового мордобоя потрясающий!

После подобных шуточных боев герои обычно отправляются в постельку...

В. ЗАДОРНЫЙ

– РЕЦЕПТЫ ЕЛЕНА МОЛОХОВЕЦ –

КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ



1 большую курицу очистить, посолить; положить в кастрюлю 1/4 фунта масла, кореньев, пряностей; когда масло закипит, положить курицу, тушить под крышкой до мягкости, переворачивая и подливая понемногу воды. Когда изжарится, вынуть, разрезать на части, сложить обратно в кастрюлю, влить 3 стакана бульона, варить с 1/2 часа.

Между тем масло поджарить с ложкой муки, развести бульоном от курицы, влить немного уксуса или лимонного сока, положить 1–2 куска сахара, вскипятить, процедить, облить курицу, положить к ней чернослив (который сперва обварить кипятком, накрыть, дать постоять так один час, потом выбрать его дуршлаговой ложкой). Еще раз все вместе вскипятить.

Примечание: 1 фунт = 400 г.

– СОВЕТЫ БЫВАЛОГО –

НЕМНОГО ПАСТЫ И ФОЛЬГИ

● Ветви вьющихся растений можно подвесить к стене, пользуясь лейкопластырем или скотчем.

● Бутылка с растительным или другим маслом всегда жирная: после пользования одна-две капли обязательно стекают по ней, пачкая стол и руки. Чтобы избежать этого, вырежьте небольшую манжетку из обыкновенной губки, пенопласта или картона, вытрите насухо бутылку и наденьте кольцо на горлышко.

● Чтобы тесьма внизу брюк не изнашивалась и не лохматилась, пропитайте ее вододисперсионным поливинилацетатным клеем («ПВА», «ЭПА», «Орион»).

● Пластмассовые стекла наручных часов со временем мутнеют, становятся малопрозрачными. Возьмите на кусочек чистой тряпки немного зубной пасты и прошлифуйте стекло. Минут 15–20 работы – и стекло вновь станет как новое.

● Чтобы пробка термоса не разрушалась от постоянного воздействия высокой температуры жидкости, ее следует обернуть одним слоем фольги от упаковки шоколада или чая.

Василий МАСТЕРЫГИН

КАРРИ ЗАЩИТИТ ПЕЧЕНЬ ОТ СПИРТНОГО

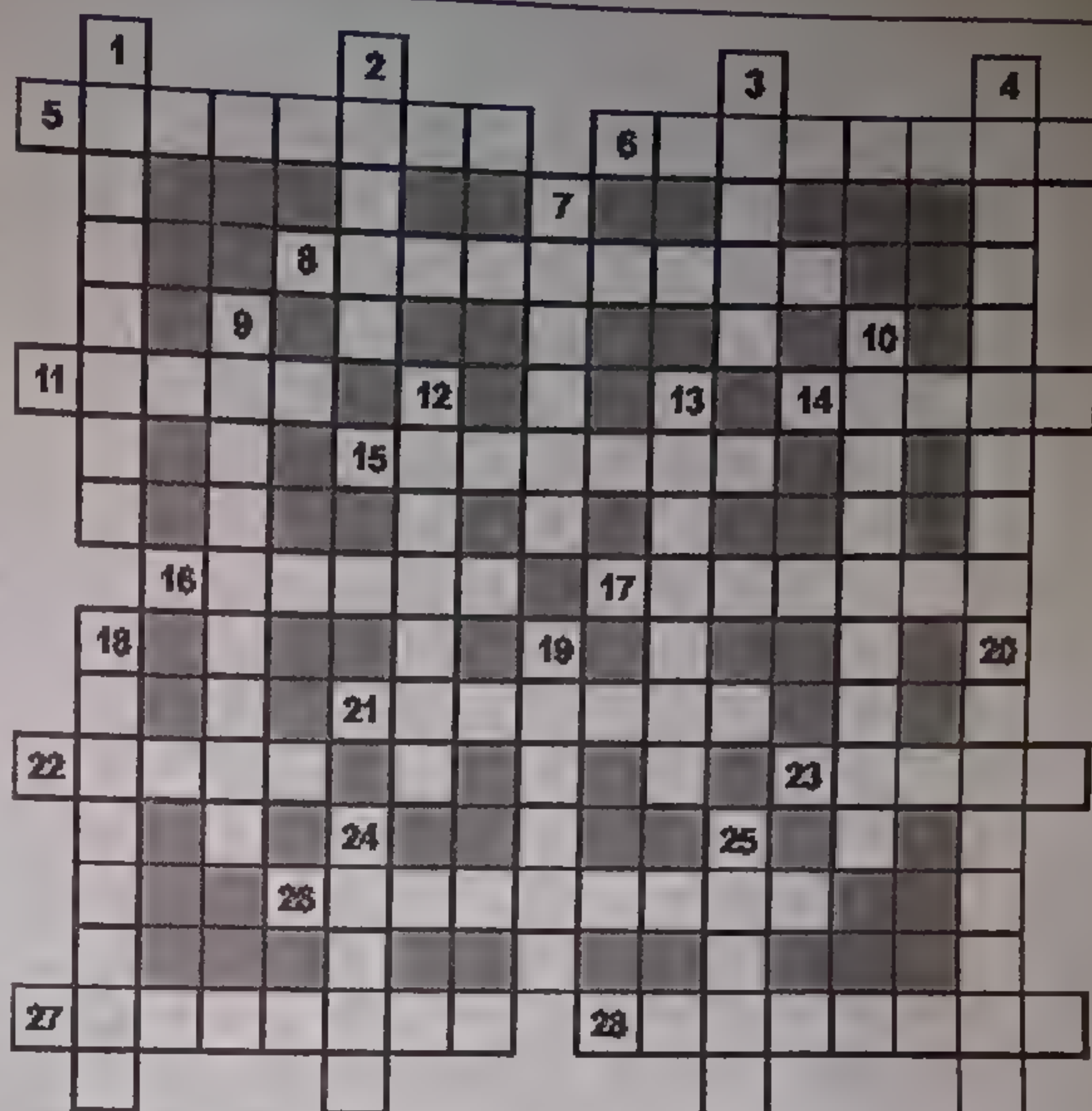
Ключевой компонент знаменитой приправы карри – куркума – способен защитить печень от болезней, вызываемых алкоголем. Эта пряность, придающая карри характерный желтый цвет, останавливает изменения, вызываемые чрезмерным употреблением алкоголя. Ранее куркума уже продемонстрировала свои антиоксидантные и противораковые свойства. Однако результаты исследования вовсе не означают, что, употребляя в пищу карри, можно пить сколько влезет. Группа финских и американских исследователей, проводивших это исследование, предупреждает, что положительные результаты были получены пока только на крысах. Более того, дозы куркумы, которые получили крысы, были гораздо выше применяющихся в кулинарии. Исследователи пояснили, что куркума блокирует активацию одной молекулы, которая управляет цепью реакций, приводящих к воспалению и гибели ткани. В ходе эксперимента ученые давали крысам рыбий жир с декстрозой или спиртом на протяжении 4 недель. Крысы, которым давали куркуму, не продемонстрировали признаков ожирения печени, некроза и воспаления, обнаруженных у всех остальных.

NTR.RU

КРОССВОРД «ПАНАЦЕЯ»

По вертикали: 1. Древний философ, полагавший, что «всякое лекарство лечит только человека, а вот только мудрость – его душу». 2. Родина иглоукалывания. 3. Страна, где появились первые в мире кризисные центры для людей, желающих избавиться от алкогольной зависимости. 4. Как называют розу, из которой получают аскорбиновую кислоту? 7. Какой самоцвет надо постоянно носить с собой, чтобы, по поверью, «застраховаться» от ангины? 9. Частичная или полная потеря одного или нескольких видов чувствительности. 10. Черноморская здравница в Краснодарском крае. 12. Противоядие, лекарственное средство при отравлениях. 13. Растение, настой которого вырабатывает в организме человека сопротивляемость к холоду и недостатку кислорода. 18. Основа для ниток, используемых хирургами-косметологами. 19. Птица, появление которой над домом больного, по народной примете, несет выздоровление. 20. Единственная защита от дифтерии. 24. Болгарская ясновидящая, народная целительница. 25. Богиня цветов, весны и юности в древнеримской мифологии.

По горизонтали: 5. Женщина, охранявшая здоровье древних славян. 6. Страна, откуда родом пословица «Если знаешь, что от болезни нет лекарства, то и это лечит». 8. Любимая водоросль корейцев, которую они называют травой вечной молодости и долголетия. 11. Состояние отрешенности, экстаза, ясновидения. 14. «Привыкли руки к топорам, только сердце не послушно докторам» (жанр). 15. Российский целитель, автор популярной книги «Три кита здоровья». 16. Страна, где появились первые в мире карантин. 17. Дерево-донор, подпитывающее человека биоэнергией. 21. Гриб, который в сухом виде содержит белков в два раза больше, чем в говядине, и в три раза больше, чем в рыбе. 22. «Психический ток», излучаемый каждым человеком, по мнению спиритов. 23. Лекарственное средство для лечения малярии. 26. Римский император, при котором появились первые общественные бани – термы. 27. Раздел медицины. 28. Обезьяна, явля-



ющаяся носителем вируса Эбола, заразиться которым можно любым путем. За этим вирусом тянется «кровавый след»: каждый второй заболевший человек умирает.

Составил Е. Н. ОРДИН, г. Николаевск-на-Амуре

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Объявляется подписка на газету «Бальзам на душу» (по г. Балаково и Саратовской области) на I полугодие 2005 года.

Среди подписчиков будут разыграны ценные призы, предоставленные нашим спонсором – салоном «Изыск». Будут и другие поощрительные призы, какие – пока секрет. Пусть это будет сюрпризом для подписчиков.

Спешите в почтовые отделения с вырезанным и заполненным купоном!

РЕДАКЦИЯ

УФПС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

СП-1

За нарушение графика и невыход изданий из печати ответственность несут издательства

АБОНЕМЕНТ на газету **14875**
(индекс издания)
Бальзам на душу
(наименование издания)
Регистрационный номер
на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда _____
(почтовый индекс) _____ (адрес) _____

Кому _____
(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА
на газету **14875**
(индекс издания)
Бальзам на душу
(наименование издания)

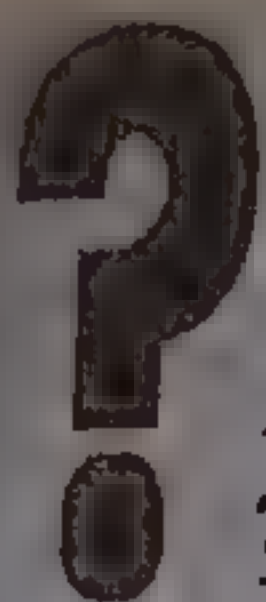
Стоимость	подписки	32 руб 40 коп.	Классификационный номер
переплат	_____ руб _____ коп.		

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда _____
(почтовый индекс) _____ (адрес) _____

Кому _____
(фамилия, инициалы)



НИ ВЫПИСАТЬ, НИ ВЫСЕЛИТЬ...

Мой сын прописал в квартиру, которую получали мы с мужем, свою жену. Мы с мужем проживаем отдельно в другой квартире. Жизнь у молодых не сложилась – сын живет у нас, а его жена осталась в квартире и уходить не собирается. Квартира не приватизирована. Имеет ли мой сын право выписать и выселить бывшую жену из квартиры?

Валентина Михайловна СТЕПАНОВА,
г. Балашов Саратовской области.

ВОПРОС ЮРИСТУ

Поскольку спорное жилое помещение находится в муниципальной собственности, Ваш сын является нанимателем жилья, а его жена – членом семьи нанимателя (если же их брак уже расторгнут, то она – бывший член семьи нанимателя).

Согласно ст. 54 Жилищного кодекса РСФСР

наниматель вправе вселить в занимаемое жилое помещение своего супруга. Но вот права выселить бывшего члена семьи без его согласия у нанимателя нет. Статьей 53 ЖК РСФСР предусмотрено, что члены семьи нанимателя, проживающие совместно с ним, имеют равные права с нанимателем и несут равные с ним обязанности, вытекающие

из договора социального найма.

Равенство прав членов семьи также выражается в равенстве их долей в общей жилой площади. Если граждане перестали быть членами семьи нанимателя, но продолжают проживать в занимаемом жилом помещении, они имеют такие же права и обязанности, как наниматель и члены его семьи.

Ввиду того, что сложившаяся в семье Вашего сына ситуация не так

проста, хочу порекомендовать ему решить этот вопрос миром. Есть несколько вариантов: первый – размен жилья; второй – предоставить своей жене другое жилье меньшей площадью, а самому остаться в этой квартире. В любом случае, без предоставления жене другого жилья Ваш сын выписать и выселить ее не сможет, так как он не является собственником этого жилья.

Е. ПРОХОРОВА, юрист

НА ПРОГУЛКУ ОТ ПРОСТУДЫ

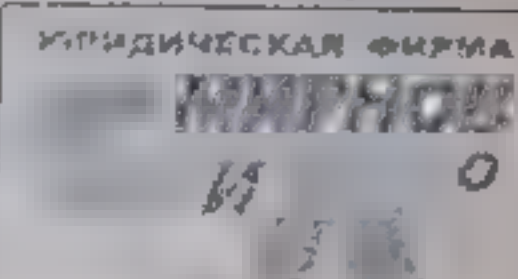
Свой метод борьбы с простудой предлагают специалисты из научной группы профессора Дэвида Нимена из университета Чикаго. По их данным, не надо начинать резко пить аспирин. Принимать надо только поливитамины и особенно – витамин С. И обязательно совершать медленные прогулки на свежем воздухе.

Несложные физические нагрузки помогают победить легкую простуду. Медики выявили такую закономерность: люди, ежедневно совершающие 30-минутную прогулку, выздоравливают от простуды в два раза быстрее, чем те, кто сидит дома. Обязательное условие – держать ноги в тепле и не доводить свой организм до обильного потоотделения.

ЭКСТРА-ПРЕСС

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА «СМИРНОВ И К°»

- КОНСУЛЬТАЦИИ ГРАЖДАН ПО ПЕНСИОННЫМ,
- ТРУДОВЫМ,
- СЕМЕЙНЫМ,
- ЖИЛИЩНЫМ ВОПРОСАМ,
- ВОПРОСАМ НАСЛЕДСТВА



ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: **ТЕЛ. 66-80-52**
413840 САРАТОВСКАЯ ОБЛ.,
Г. БАЛАКОВО, УЛ. ВОЛЖСКАЯ, 74А,
3-Й ЭТАЖ. ТЕЛ. 8 (8453) 66-80-52.

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресовки издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ-МЕСТО» производится работниками предприятий связи.

Зап. 1760 тип. 255200

Внимание!

поменялся

наш почтовый

адрес

и телефоны:

Учредитель:

ООО «РГ «Суть»

Гл. редактор:

О. Ю. Кадаева.

Редактор:

Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства
"Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписки: 17 00. По графику: 17 00
Тираж 8600 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 06 Цена договорная.

Адрес редакции 413800,
г. Балаково, ул. Волжская, 74а
ДЛЯ ПИСЕМ
413840, г. Балаково, Саратовской обл.,
Г/П, а/я - 13
Тел./факс редакции:
66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия,
рекламный отдел), 22-60-00, 22-51-99
(РР) - материал печатается
на правах рекламы.
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

Балбэзэм № 23 (118) ОЧУЩА

декабрь 2005 г.

Подписной индекс по Саратовской обл: 14846.

Нескучная медицина

Счастье на бюджетке

«Мы есть то, что мы съели», — вы, конечно же, не впервые услышали эту фразу. Действительно, наше настроение, наши сезонные депрессии и перепады настроения напрямую зависят от нашего пищевого рациона.

Кто-то съел на завтрак шоколад, кто-то выпил чашечку кофе, кто-то подкрепился мясным бульоном, да в придачу салатом... И вот одни на жизнь смотрят с оптимизмом и бодро, другие мирно дремлют, а в третьих просто страсти бушуют.

Оказывается, дела на работе и даже карьерный рост часто зависят от того, что мы съели на завтрак и как пообедали.

Доктора-диетологи считают, что человеку, который с грустью смотрит на мир, необходимо изменить рацион. В нем обязательно должны быть зерновые, рыба, орехи, патиссоны, огур-

цы. Во всех этих продуктах содержится селен — микроэлемент, которому в последние годы отводят ключевую роль в профилактике депрессии. Диета с высоким содержанием клетчатки, как ни странно, тоже снижает риск депрессивных расстройств. Дневная норма — 20 граммов. Лучшие источники — растительные продукты. Это отруби, бобовые овощи (фасоль, чечевица, горох), фрукты, орехи.

Ну а сладенькие уже давно вычислили, что плиточка темного шоколада довольно быстро окрашивает окружающий мир в более радужные тона.

Хотите уже завтра почувствовать себя добрым и веселым? Добавьте в свой рацион витамины с обязательным содержанием фолиевой кислоты. Ну а самые исполнительные — еще и водоросли (лучше ламинарию). И хорошее настроение вам обеспечено. Проверено на себе.

С. САМАРИНА,
врач балаковского
Центра медицинской
профилактики

НЕПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ТЫ ТОЛЬКО ПОДУМАЙ!

По сей день считается, что сидячая кабинетная работа вреднее для организма, чем подвижная деятельность на свежем воздухе. Однако немецкие ученые, исследовав больничные листы соотечественников за последние два года, убедились, что это не так. Оказалось, что офисные служащие болеют в 6–8 раз меньше и выздоравливают быстрее, чем, например, уборщики помещений или дворники, у которых, как известно, немалые физические нагрузки. Может, все дело в том, что работать головой интереснее, чем орудовать метлой?

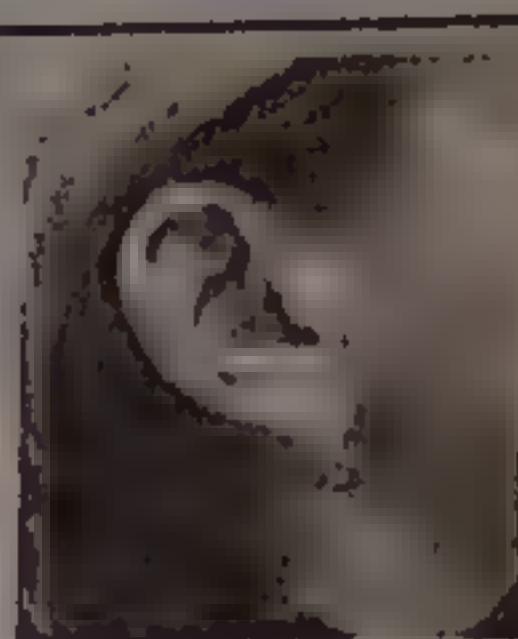
АЛКОГОЛЬ ВРАЗУМЛЯЕТ?

Американские исследователи выяснили, что умеренное потребление алкоголя пожилыми женщинами улучшает их моторные навыки и реакцию. Кроме того, один-два стакана вина в день помогают при депрессии и улучшают самочувствие в целом.

Такие данные были получены в ходе пятилетнего эксперимента. В качестве добровольцев выступали женщины, средний возраст которых — 75 лет.

Исследователи предлагали участникам эксперимента запомнить историю, расположение нескольких предметов, свои мысли в данный момент времени, а также несколько буквенно-числовых комбинаций. Во время выполнения контрольных тестов умеренно пьющие дамы не только показывали лучшие результаты, но и в целом вели себя более уверенно, чем их не употребляющие алкоголь сверстницы. Кроме того, они использовали гораздо больше различных приемов, чтобы вспомнить необходимую информацию.

В номере:



А в ушах
тишина...

стр. 2

Секреты
квашеной
капусты

стр. 5



Худейте,
мужики!

стр. 6



Зачем нужны
недоброжелатели

стр. 6

ВЫ МОЖЕТЕ

подписаться
в любом п/о на
нашу газету.
Стоимость
полугодовой
подписки —
33 руб. 60 коп.

Соборная Гора

метёт.

А я решу сама, что мне
делать завтра,
А завтра Новый год.

То-ли вечер ворожит
за околицей,

То-ли полночь разлилась
подокном.

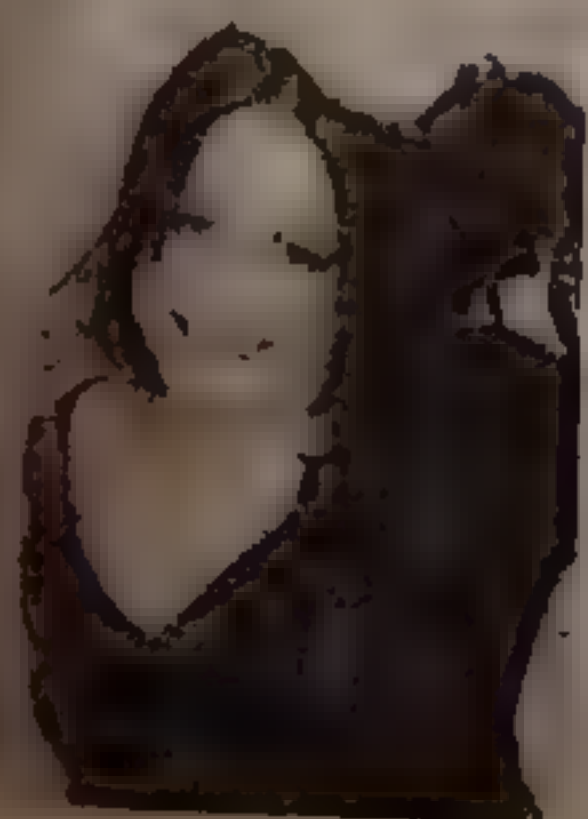
Сердце тихонько стучит да
не колетса.

Ой, да не смешно, смешно,
смешно.

Припев: 2 р.

А белая зима
началась внезапно,

Вышла и метёт, метёт,



Столько снега намело, что не
верится,

Столько звёздочек зажглось,
чем тушить.

Может, я спрошу совет у
метелицы,

Ой, ну как же быть, любить,
любить.

Припев: 3 р.

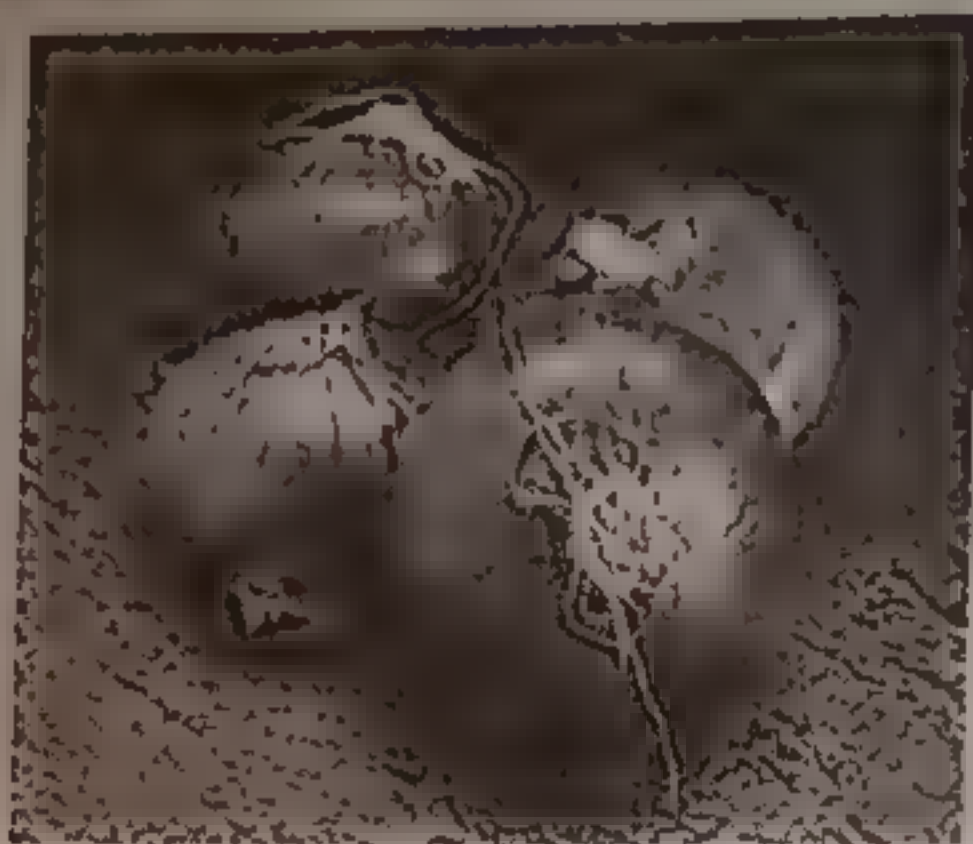
Предлагаю читателям рецепт мази, которую можно применять при различных гнойных ранах.

МЫЛО, ЛУК И САЛО – БОЛЕТЬ ПЕРЕСТАЛО

Натрите на терке полкуски хозяйственного мыла, пропустите через мясорубку 4 луковицы. На медленном огне в кастрюле растопите 50 г сливочного несоленого масла и положите лук. Тушите 10-15 минут. Потом положите 300 г нутряного свиного сала, добавьте мыло и перемешивайте на медленном огне,

пока не получится однородная масса. Положите 2 свечи или 50 г чистого воска и кипятите еще 5 минут на слабом огне. Выложите массу в чистую стерилизованную посуду и храните в холодильнике. Перед использованием подогревайте мазь на медленном огне.

Н. МУДРЕВСКАЯ, г. Вольск



Долго беспокоил шум в левом ухе. Все испробовала, что бы ни советовали, но избавилась от этого недуга благодаря такому рецепту.

А В УШАХ ТИШИНА...

Купила в аптеке пихтовое масло, натирала за ушами, вокруг ушей и массировала мочки, но в уши не закапывала. И вот уже больше года в ухе тихо.

В. ПЕТРУШКОВА, с. Новые Бурасы

КЕФИР, КЕФИР И ЕЩЕ РАЗ КЕФИР

В свое время я легко и безболезненно избавилась от лишнего веса. Каждый день покупал 5 пол-литровых бутылок кефира и через равные промежутки выпивал в течение дня по бутылке. Через 10 дней сбросил 5 кг!

Кстати, выйдя на пенсию, стал плохо слышать на левое ухо. Мне посоветовали закапать в ухо до 30 капель перекиси водорода. Перед процедурой пе-

рекись лучше немного подогреть. И действительно на другой день слух улучшился, а затем и полностью восстановился.

Н. ДЕТИНЧЕНКО

КОМПРЕССЫ ИЗ... ПРОСТОКВАШИ

При болях в суставах, при радикулите попробуйте такой компресс: смешайте 1 стакан простокваши и 1 аптечный пузырек настойки полыни, смочите этим составом хлопчатобумажную салфетку или тряпочку, отожмите и положите на больное место. Утеплитесь и полежите часа три-четыре.

Такие компрессы лучше делать на ночь. Уже на следующий день почувствуете облегчение.

Н. ДАНИЛОВА

ЭЙ, ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

Умело подобранные травяные сборы – это целый комплекс разнообразных лечебных препаратов, витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ, которые по целебной силе значительно превосходят обычный чай: черный или зеленый.

Вот несколько рецептов, которые нетрудно приготовить самому в домашних условиях.

Употребление такого чая, особенно натошак, очищает организм от шлаков, оказывает противовоспалительное действие, нормализует жизнедеятельность организма.

● Листья земляники лесной, ежевики, черной смородины, чабреца, плоды шиповника (всего по ровну).

● Ромашка аптечная со зверобоем продырявленным или ромашка аптечная с душицей и зверобоем.

Для при-

готовле-

ния чаев

лесные и

садовые ли-

стья (траву,

цветки) бе-

рут из расче-

та одна чайная

ложка на один стакан кипятка

и 3-5 минут варят на малом

огне или просто настаивают

15-20 минут.

Пить чай можно не только горячими, но и холодными. Особенно вкусны холодные чаи, если за 10-12 часов до употребления добавить в них немного натурального меда.

И. ИВАНОВ, г. Пугачев

ЦЕЛЕБНАЯ ЖВАЧКА

Теперь, когда вы знаете способ приготовления целебной жвачки, ее состав можно варьировать в зависимости от вашего вкуса или заболевания. Например, при кашле полезно не только мятное масло, но и пихтовое, гвоздичное, облепиховое – любое другое. Вместо лимонного сока можно добавить любой другой – по вкусу.

Ну а если вам покажется трудным сделать такую «жвачку», чаще покупайте на рынке себе и ребенку сотовый мед. Он очень полезен! Воск, попавший в желудок, не усваивается, а превращается в эластичную массу, благотворно влияющую на кишечник.

Ирина ДРОЗДОВА, г. Балаково

СОСТАВ: воск пчелиный 100 г, мятное масло 2-5 капель, мед пчелиный – 50 г, аскорбиновая кислота 1-2 г, лимонный сок свежевыжатый – 7-9 капель. **Способ приготовления:** растопить на медленном огне воск в эмалированной мисочке. Не снимая с огня, добавить мятное масло, мед, аскорбинку и лимонный сок. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Снять с огня, остудить. Слепить небольшие конфетки.

ГЕРАНЬ ОТ НЕВРАЛГИИ

Обыкновенная комнатная герань поможет справиться с невралгией.

Сорвите несколько зеленых листьев комнатной герани, положите на льняную ткань (это условие обязательно, т. к. льняные волокна – самое главное в этом лечении), прибинтуйте к больному месту, а сверху – теплый платок. Можно сменить 2-3 раза листья на свежие. Через два часа боль надолго утихнет.

З. ИВАНОВА, г. Саратов



КАК Я ВЫЛЕЧИЛА МАСТОПАТИЮ

10 лет назад я избавилась от фиброзно-кистозной мастопатии с помощью такого рецепта.

Брала в равных частях мед, пихтовое масло, растительное масло (можно любое) и томила на водяной бане,

пока масса не становилась однородной. Две недели смазывала грудь на ночь, накрывала полиэтиленом и завязывала теплой тканью. Этой же мазью спаслась от шейного остеохондроза.

Е. АГЕЕВА



ЧТО ВЛЕЧЕТ МУЖЕЙ НАЛЕВО?

Окончание. Начало в №№ 20, 21, 22.

ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ

Муж как личность не склонен к постоянству, поскольку от природы в нем заложена тяга к сменам сексуального партнера. Мотивы таких склонностей можно распределить по основным группам.

«Самцы». Люди непосредственно-го типа личности. Изменяют жене только потому, что подвернулась возможность: почему это они должны ее упустить? Оказавшись наедине с заигрывающей женщиной, такой мужчина обязательно пойдет на нее приступом, не задумываясь ни о том, что он женат, ни о том, что женщина, может, вовсе и не хотела... Отсюда у таких людей могут возникать серьезные проблемы: обвинения в изнасиловании, попадание в ситуации шантажа, размолвки с женой — ведь свои «мимолетные приключения» этот мужчина часто и не скрывает. Причем специально создавать ситуацию измены он сам не будет: есть возможность близости — хорошо, нет — и не надо. Жене такого мужчины в любом случае можно только посочувствовать, что она не разглядела его сущности, еще когда он был женихом. И теперь вынуждена с ним мучиться...

«Донжуаны». Специфические личности, которые вовсе не стремятся изначально менять женщин как перчатки. Просто эти женщины сами вешаются им на шею, а они не в силах отказать. Такие мужчины вырастают в основном в неполных семьях, где мать прививает ему женские качества — аккуратность, внимание к собственной внешности, галантность и нежность. Вообще мужчины такого типа не испытывают потребности жениться. Если они и оказываются же-

натыми, то только в том случае, когда пытаются с помощью брака достичь чего-то или же, выйдя из-под опеки матери, стремятся тут же обзавестись женщиной, характером напоминающей мать, и забраться под ее крылышко.

Кстати, в подобном браке у мужчин возникают сексуальные проблемы, потому что, если жена бессознательно идентифицируется с матерью, по отношению к ней у мужчины не бывает никакого желания и он не испытывает никакого удовольствия от секса с ее участием. А теперь представьте себе: при том, что на него буквально бросаются женщины, он имеет определенные интимные проблемы в браке. Трудно упрекнуть его в том, что он не устоит перед женским натиском. Жене донжуана следует помнить, что поведение этого человека после женитьбы не изменится. Так что подумайте, стоит ли женить его на себе, тем более что он наверняка сопротивляется браку.

КСТАТИ

5 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК ПРИ РАЗВОДЕ

- Жить прошлым: минувшими заслугами, жертвами, постоянно об этом думать, взвешивать, перечислять.
- Видеть только худшее в человеке, с которым расстались. Или, наоборот, винить во всем только себя.
- Вовлекать в конфликт детей, родителей, друзей.
- Бросаться как в омут в новый роман, рискуя наступить на новые грабли.
- Потерпев неудачу в семейной жизни, говорить себе: «Я больше в это не играю».

КАК ОДЕТЬСЯ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ?

Проблемы проблемами, но не стоит забывать, что Новый год на носу.

В наступающем 2006-м году дизайнеры делают ставку на женственность, загадочность и экстравагантность. Черный цвет является несомненным фаворитом сезона. Ведь он как никто подчеркивает плавные изгибы женской фигуры. Но все же доминируют в эту новогоднюю ночь цвета огня — теплые оттенки красного, желтого, оранжевого, золотого.

Для тех, кому эти цвета не подходят, также есть выходы. Во-первых, ткани — тафта, атлас, органза, бархат — могут быть двуцветными или переливаться двумя основными цветами, сочетания можно подобрать на свой вкус: черно-золотой, сине-золотой, бело-золотой и прочие вариации. Атлас, особенно изготовленный из натурального шелка, уже давно завоевал свое почетное первое место в вечерней одежде.

Зрелым женщинам не стоит увлекаться прежде модными «звериными» расцветками и слишком свободными ансамблями. Молодежь может удовлетворить тягу к эксцентризму меховыми вставками, многослойными оборками из шифона. По-прежнему актуальны глубокие декольте: округлые и V-образные — они зрительно вытяги-



вают полный верх и создают кокетливую ложбинку. Вырез «капелька» пока отходит на задний план. Не меньший фавор произведет и вырез на спине; особенно глубокий, но помните, что спина для этого должна быть идеальной, а грудь иметь хорошую форму, так как надеть белье под такое платье вряд ли удастся. Украшения будут играть слегка колдовскую роль, скажем, если надеть золото, олицетворяющее богатство и стабильность, то в следующем году вам будет везти с финансами. Если в наступающем году для вас важно развитие в «сердечных» делах и чувство защищенности, то тут на помощь приходит рубин или гранат.

Не забывайте также о маникюре, макияже и причёске, можно сделать мелирование или использовать накладные пряди золотого или рыжего цвета.

2 вопроса гинекологу



Что такое синдром Ашермана? Можно ли как-то восстановить работу яичников и матки после грубого вакуума и выскабливания?

Татьяна С.

Это образование плоскостных спаек в полости матки. При этом синдроме яичник работает нормально, проблемы только с маткой. Нужно делать гистероскопию, разрушать спайки, вводить ВМС месяцев на 6 и назначать эстроген-гестагенные препараты. Чем быстрее от времени установки диагноза это сделать — тем больше шансов на успех.

У меня нашли кокковую флору, а также такую инфекцию, как гарднерелла, хотя никаких беспокойств у меня не было. Я живу с человеком уже шесть лет, и никаких связей, кроме него, ни с кем не было... Муж упирается и не хочет идти проверяться: говорит, что у него все нормально. Не могли бы вы немного рассказать об этих инфекциях и могут ли они передаваться неполовым путем?

Спасибо. Наталья

Гарднерелла не относится к инфекциям, передающимся половым путем, но может существовать в организме постоянно, являясь составной частью микрофлоры влагалища и не высеваясь. У ряда практически здоровых женщин они могут обнаруживаться в мазках, но в целом у большинства пациентов появление гарднереллы свидетельствует о нарушении «экологической ситуации» во влагалище, снижении иммунитета. Клинически это проявляется кольпитом, сопровождающимся жидкими выделениями с неприятным запахом, жжением, нарушением мочеиспускания. Это состояние может вызвать воспаление у вашего мужа, поэтому требуется лечение обоих партнеров. Если же у вас нет клинических проявлений и в мазке на микрофлору нет никаких изменений, то от лечения можно воздержаться или ограничиться средствами, повышающими местный и общий иммунитет. В любом случае, лучше проконсультироваться со специалистом.

Т. ПОПОВА, врач-гинеколог

Предлагаю читателям рецепт мази, которую можно применять при различных гнойных ранах.

МЫЛО, ЛУК И САЛО — БОЛЕТЬ ПЕРЕСТАЛО

Натрите на терке полкуски хозяйственного мыла, пропустите через мясорубку 4 луковицы. На медленном огне в кастрюле растопите 50 г сливочного несоленого масла и положите лук. Тушите 10-15 минут. Потом положите 300 г нутряного свиного сала, добавьте мыло и перемешивайте на медленном огне,

пока не получится однородная масса. Положите 2 свечи или 50 г чистого воска и кипятите еще 5 минут на слабом огне. Выложите массу в чистую стерилизованную посуду и храните в холодильнике. Перед использованием подогревайте мазь на медленном огне.

Н. МУДРЕВСКАЯ, г. Вольск

Долго беспокоил шум в левом ухе. Все испробовала, что бы ни советовали, но избавилась от этого недуга благодаря такому рецепту.

А В УШАХ ТИШИНА...

Купила в аптеке пихтовое масло, натирала за ушами, вокруг ушей и массировала мочки, но в уши не закапывала. И вот уже больше года в ухе тихо.

В. ПЕТРУШКОВА, с. Новые Бурасы

КЕФИР, КЕФИР И ЕЩЕ РАЗ КЕФИР

В свое время я легко и безболезненно избавилась от лишнего веса. Каждый день покупал 5 пол-литровых бутылок кефира и через равные промежутки выпивал в течение дня равными порциями, ничего более не ел. За 10 дней сбросил 5 кг!

Кстати, выйдя на пенсию, стал плохо слышать на левое ухо. Мне посоветовали закапать в ухо до 30 капель перекиси водорода. Перед процедурой пе-

рекись лучше немного подогреть. И действительно на другой день слух улучшился, а затем и полностью восстановился.

Н. ДЕТИНЧЕНКО

КОМПРЕССЫ ИЗ... ПРОСТОКВАШИ

При болях в суставах, при радикулите попробуйте такой компресс: смешайте 1 стакан простокваши и 1 аптечный пузырек настойки полыни, смочите этим составом хлопчатобумажную салфетку или тряпочку, отожмите и положите на больное место. Утеплитесь и полежите часа три-четыре.

Такие компрессы лучше делать на ночь. Уже на следующий день почувствуете облегчение.

Н. ДАНИЛОВА

ЭЙ, ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

Умело подобранные травяные сборы — это целый комплекс разнообразных лечебных препаратов, витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ, которые по целебной силе значительно превосходят обычный чай: черный или зеленый.

Вот несколько рецептов, которые нетрудно приготовить самому в домашних условиях.

Употребление такого чая, особенно натошак, очищает организм от шлаков, оказывает противовоспалительное действие, нормализует жизнедеятельность организма.

● Листья земляники лесной, ежевики, черной смородины, чабреца, плоды шиповника (всего поровну).

● Ромашка аптечная со зверобоем продырявленным или ромашка аптечная с душицей и зверобоем.

Для при-

готовле-

ния чаев

лесные и

садовые ли-

стья (траву,

цветки) бер-

ут из расче-

та одна чайная

ложка на один стакан кипятка

и 3-5 минут варят на малом

огне или просто настаивают

15-20 минут.

Пить чай можно не только

горячими, но и холодными.

Особенно вкусны холодные

чаи, если за 10-12 часов до

употребления добавить в них

немного натурального меда.

И. ИВАНОВ, г. Пугачев

СОСТАВ: воск пчелиный 100 г, мятное масло 2-5 капель, мед пчелиный — 50 г, аскорбиновая кислота 1-2 г, лимонный сок свежесжатый — 7-9 капель. **Способ приготовления:** растопить на медленном огне воск в эмалированной мисочке. Не снимая с огня, добавить мятное масло, мед, аскорбинку и лимонный сок. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Снять с огня, остудить. Слепить небольшие конфетки.

ЦЕЛЕБНАЯ ЖВАЧКА

Теперь, когда вы знаете способ приготовления целебной жвачки, ее состав можно варьировать в зависимости от вашего вкуса или заболевания. Например, при кашле полезно не только мятное масло, но и пихтовое, гвоздичное, облепиховое — любое другое. Вместо лимонного сока можно добавить любой другой — по вкусу.

Ну а если вам покажется трудным сделать такую «жвачку», чаще покупайте на рынке себе и ребенку сотовый мед. Он очень полезен! Воск, попавший в желудок, не усваивается, а превращается в эластичную массу, благотворно влияющую на кишечник.

Ирина ДРОЗДОВА, г. Балаково

ГЕРАНЬ ОТ НЕВРАЛГИИ

Обыкновенная комнатная герань поможет справиться с невралгией.

Сорвите несколько зеленых листьев комнатной герани, положите на льняную ткань (это условие обязательно, т. к. льняные волокна — самое главное в этом лечении), прибинтуйте к больному месту, а сверху — теплый платок. Можно сменить 2-3 раза листья на свежие. Через два часа боль надолго утихнет.

З. ИВАНОВА, г. Саратов

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА МАСТОПАТИЮ

10 лет назад я избавилась от фиброзно-кистозной мастопатии с помощью такого рецепта.

Брала в равных частях мед, пихтовое масло, растительное масло (можно любое) и томила на водяной бане,

пока масса не становилась однородной. Две недели смазывала грудь на ночь, накрывала полиэтиленом и завязывала теплой тканью. Этой же мазью спаслась от шейного остеохондроза.

Е. АГЕЕВА



ЧТО ВЛЕЧЕТ МУЖЕЙ НАЛЕВО?

Окончание. Начало в №№ 20, 21, 22.

ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ

Муж как личность не склонен к постоянству, поскольку от природы в нем заложена тяга к сменам сексуального партнера. Мотивы таких склонностей можно распределить по основным группам.

«Самцы». Люди непосредственно-го типа личности. Изменяют жене только потому, что подвернулась возможность: почему это они должны ее упускать? Оказавшись наедине с заигрывающей женщиной, такой мужчина обязательно пойдет на нее приступом, не задумываясь ни о том, что он женат, ни о том, что женщина, может, вовсе и не хотела... Отсюда у таких людей могут возникать серьезные проблемы: обвинения в изнасиловании, попадание в ситуации шантажа, размолвки с женой — ведь свои «мимолетные приключения» этот мужчина часто и не скрывает. Причем специально создавать ситуацию измены он сам не будет: есть возможность близости — хорошо, нет — и не надо. Жене такого мужчины в любом случае можно только посочувствовать, что она не разглядела его сущности, еще когда он был женихом. И теперь вынуждена с ним мучиться...

«Донжуаны». Специфические личности, которые вовсе не стремятся изначально менять женщин как перчатки. Просто эти женщины сами вешаются им на шею, а они не в силах отказать. Такие мужчины вырастают в основном в неполных семьях, где мать прививает ему женские качества — аккуратность, внимание к собственной внешности, галантность и нежность. Вообще мужчины такого типа не испытывают потребности жениться. Если они и оказываются же-

натыми, то только в том случае, когда пытаются с помощью брака достичь чего-то или же, выйдя из-под опеки матери, стремятся тут же обзавестись женщиной, характером напоминающей мать, и забраться под ее крылышко.

Кстати, в подобном браке у мужчин возникают сексуальные проблемы, потому что, если жена бессознательно идентифицируется с матерью, по отношению к ней у мужчины не бывает никакого желания и он не испытывает никакого удовольствия от секса с ее участием. А теперь представьте себе: при том, что на него буквально бросаются женщины, он имеет определенные интимные проблемы в браке. Трудно упрекнуть его в том, что он не устоит перед женским натиском. Жене донжуана следует помнить, что поведение этого человека после женитьбы не изменится. Так что подумайте, стоит ли женить его на себе, тем более что он наверняка сопротивляется браку.

КАК

5 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК ПРИ РАЗВОДЕ

- Жить прошлым: минувшими заслугами, жертвами, постоянно об этом думать, взвешивать, перечислять.
- Видеть только худшее в человеке, с которым расстались. Или, наоборот, винить во всем только себя.
- Вовлекать в конфликт детей, родителей, друзей.
- Бросаться как в омут в новый роман, рискуя наступить на новые грабли.
- Потерпев неудачу в семейной жизни, говорить себе: «Я больше в это не играю».

КАК ОДЕТЬСЯ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ?

Проблемы проблемами, но не стоит забывать, что Новый год на носу.

В наступающем 2006-м году дизайнеры делают ставку на женственность, загадочность и экстравагантность. Черный цвет является несомненным фаворитом сезона. Ведь он как никто подчеркивает плавные изгибы женской фигуры. Но все же доминируют в эту новогоднюю ночь цвета огня — теплые оттенки красного, желтого, оранжевого, золотого.

Для тех, кому эти цвета не подходят, также есть выходы. Во-первых, ткани — тафта, атлас, органза, бархат — могут быть двуцветными или переливаться двумя основными цветами, сочетания можно подобрать на свой вкус: черно-золотой, сине-золотой, бело-золотой и прочие вариации. Атлас, особенно изготовленный из натурального шелка, уже давно завоевал свое почетное первое место в вечерней одежде.

Зрелым женщинам не стоит увлекаться прежде модными «звериными» расцветками и слишком свободными ансамблями. Молодежь может удовлетворить тягу к эксцентризму меховыми вставками, многослойными оборками из шифона. По-прежнему актуальны глубокие декольте: округлые и V-образные — они зрительно вытяги-



вают полный верх и создают кокетливую ложбинку. Вырез «капелька» пока отходит на задний план. Не меньший фавор произведет и вырез на спине, особенно глубокий, но помните, что спина для этого должна быть идеальной, а грудь иметь хорошую форму, так как надеть белье под такое платье вряд ли удастся. Украшения будут играть слегка колдовскую роль, скажем, если надеть золото, олицетворяющее богатство и стабильность, то в следующем году вам будет везти с финансами. Если в наступающем году для вас важно развитие в «сердечных» делах и чувство защищенности, то тут на помощь приходит рубин или гранат.

Не забывайте также о маникюре, макияже и прическе, можно сделать мелирование или использовать накладные пряди золотого или рыжего цвета.

2 вопроса гинекологу



Что такое синдром Ашермана? Можно ли как-то восстановить работу яичников и матки после грубого вакуума и выскабливания?

Татьяна С.

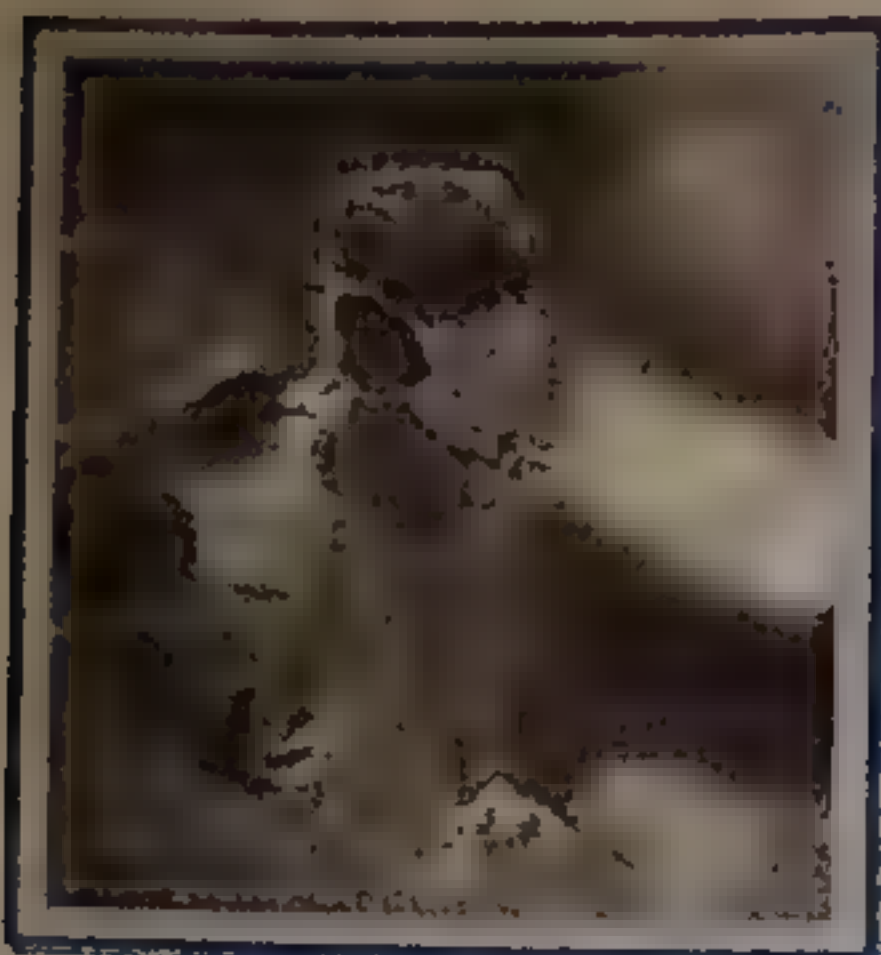
Это образование плоскостных спаек в полости матки. При этом синдроме яичник работает нормально, проблемы только с маткой. Нужно делать гистероскопию, разрушать спайки, вводить ВМС месяцев на 6 и назначать эстроген-гестагенные препараты. Чем быстрее от времени установки диагноза это сделать — тем больше шансов на успех.

У меня нашли кокковую флору, а также такую инфекцию, как гарднерелла, хотя никаких беспокойств у меня не было. Я живу с человеком уже шесть лет, и никаких связей, кроме него, ни с кем не было... Муж упирается и не хочет идти проверяться: говорит, что у него все нормально. Не могли бы вы немного рассказать об этих инфекциях и могут ли они передаваться неполовым путем?

Спасибо. Наталья

Гарднерелла не относится к инфекциям, передающимся половым путем, но может существовать в организме постоянно, являясь составной частью микрофлоры влагалища и не высеваясь. У ряда практически здоровых женщин они могут обнаруживаться в мазках, но в целом у большинства пациентов появление гарднереллы свидетельствует о нарушении «экологической ситуации» во влагалище, снижении иммунитета. Клинически это проявляется кольпитом, сопровождающимся жидкими выделениями с неприятным запахом, жжением, нарушением мочеиспускания. Это состояние может вызвать воспаление у вашего мужа, поэтому требуется лечение обоих партнеров. Если же у вас нет клинических проявлений и в мазке на микрофлору нет никаких изменений, то от лечения можно воздержаться или ограничиться средствами, повышающими местный и общий иммунитет. В любом случае, лучше проконсультироваться со специалистом.

Т. ПОПОВА, врач-гинеколог



Стоматологи бьют тревогу: все больше пациентов обращаются к ним с осложненными формами кариеса, несмотря на наличие множества защитных паст и возможность круглогодично употреблять свежие витамины. Неприятный запах изо рта, постоянные зубные боли и длительное лечение. Можно ли этого избежать?

БЕРЕГИ ЗУБЫ СМОЛОДУ

— Конечно. Вообще здоровье зубов и десен закладывается еще во внутриутробном периоде развития, — рассказывает Марина Алексеевна Матвеева, врач-терапевт. — Поэтому уже во время беременности мамы должны проявлять заботу о здоровье малыша: есть больше фруктов, кисломолочных продуктов, не забывать вовремя посещать стоматолога. Начиная с двух лет родители должны постепенно приучать ребенка чистить зубки обязательно детскими пастами. Малышей с плохой «зубной» наследственностью необходимо чаще водить к стоматологу. Здоровому взрослому человеку достаточно проверяться раз в полгода, а людям, относящимся к группе риска по кариесу, — раз в квартал. И не нужно бояться посещать зубной кабинет! В стоматологии сейчас применяются хорошие анестезирующие вещества, позволяющие проводить лечение практически безболезненно.

— Каковы причины воз-

никновения неприятного запаха изо рта?

— Это могут быть не только кариозные зубы, но и начинающийся пародонтит. Кстати, большую роль при этом играют сопутствующие заболевания эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта, гинекологические заболевания.

— Каких правил нужно придерживаться взрослому человеку в уходе за полостью рта?

— Первое — регулярная чистка зубов 2 раза в день наиболее подходящей вам пастой. Например, повышенное содержание в пасте мяты зачастую вызывает ожог слизистой и ведет к ярко выраженным дерматитам на лице, небе, внутренней стороне щек. Не стоит увлекаться и отбеливающими пастами, при нормальном состоянии эмали ими можно пользоваться не чаще 1-2 раз в неделю, иначе вы рискуете заработать некариозное поражение зубов (эро-

зию эмали). Чрезмерное употребление цитрусовых и соков из них ведет к тому же заболеванию. Второе — меняйте зубную щетку раз в квартал. Третье — применяйте зубную нить. И четвертое — не используйте жевательные резинки дольше 5 минут. Это ведет к холостой работе желудка, обильному, совершенно ненужному выделению слюны и желудочного сока.

— Неужели жемчужная улыбка недостижима?

— Достижима, но пока лишь с искусственными зубами. Здоровая эмаль не может быть белоснежной по своей природе. Она слегка желтоватая. Мнение стоматологов едино: красиво лишь то, что естественно.

Ася САДЧИКОВА



ПРИВЕЙТЕСЬ. МОЖЕТ, ПОЛЕГЧАЕТ

Вопрос, прививаться или нет, уже длительное время держит в напряжении всю страну. Особенно тщательно муссируется тема возможного слияния штаммов вирусов человеческого и птичьего гриппа и появления некоего вирусного монстра, который будет обладать несравненной

10 лет — стили.

С вопросом, насколько актуальна тема возникновения такого мутанта и как можно от него спастись, мы обратились к Юрию Кавелину, заведующему лабораторией иммуногенетики Независимого центра экспериментальной медицины.

Конечно, есть заразные болезни, общие для животных и человека, такие как бешенство и сибирская язва. Но в основном инфекционные заболевания носят сугубо видовой характер. Это значит, что, хотя гриппом, кроме птиц, болеет еще ряд сельскохозяйственных животных, их штаммы действуют только на свой вид и другим видам, в том числе и человеку, не передаются. На этом фоне говорить о возникновении естественным путем каких-то межви-

довых мутаций просто некорректно. Если создание такого мутанта и возможно, то только в лабораторных условиях.

— Однако весь мир говорит о том, что якобы выделен вирус «испанки», свирепствовавшей в прошлом веке, и он похож на вирус птичьего гриппа. Поэтому был сделан вывод, что мутация возможна.

— Вирус «испанки» действительно похож на вирус птичьего гриппа, но не идентичен. Поэтому я бы не стал утверждать, что это одна и та же болезнь.

— Люди боятся не столько птичьего гриппа, сколько его мутаций с человеческим. Официальные власти призывают делать обычные прививки, утверждая, что они защитят и от птичьего гриппа. Или по крайней мере снизят его активность. Так ли это?

— Полнейшая чушь. Если вакцина против штамма А не действует против штамма В и наоборот, то как они могут воздействовать на вирус птичьего гриппа? Тем более на его мутации с человеческим? Массовая же смертность, которую предсказывают все кому не лень, — это из области фантастики. Почему в последнее время показатели смертности в результате заболевания гриппом, которыми нас так пугают, выросли? Это результат резкого снижения защитных сил организма. Иммуитет у 70% людей — нулевой. Причин тому много. Здесь и неблагоприятная экология, и нездоровый образ жизни. О чем говорить, если среди молодежи до 25 лет только 12% более-менее здоровы. Насчет азиатских показателей я вообще молчу. Там в большинстве стран до сих пор грязь, нищета и голод. Достаточно не очень агрессивного вируса ОРВИ, чтобы полстраны вымерло.

Поэтому укрепляйте иммунитет и живите спокойно. Ну а если очень боитесь — сделайте прививку от гриппа. Может, полегчает.

И. КУХТИНА

УГОЛЬ ХОРОШ, НО НЕ ВСЯКОМУ ГОЖ

Расскажите о правилах использования активированного угля для очистки организма. Слышала, что его нужно пить пачками, чтобы получить желаемый эффект. Так ли это?

А.В. ВОРОНЦОВА

Широко распространенное мнение о прекрасных очистительных свойствах энтеросорбентов (активированный уголь, полифепан). Признаться, и сам раньше увлекался профилактическими курсами такой «тотальной чистки»: несколько пачек таблеток угля и, считай, все шлаки из кишечника будут вынесены наверняка. Не стану спорить, это действительно так. Но давайте задумаемся, а только ли шлаки уйдут? Вместе с ними будут смыты и полезные микроорганизмы, заселяющие кишечник. А без этих невидимых тружеников нормальное пищеварение вообще невозможно. Более того, в последние годы доказано, что эти самые полезные бактерии кишечника сами выполняют роль сорбентов, осаждавая на себе и выводя из организма вредные, токсические вещества. Поэтому-то, как считают специалисты, возросла доля дисбактериозов кишечника, вызванного подобными «очищениями». Думаю, стоит сто раз подумать, прежде чем начать «глотать» горстями активированный уголь ради полного очищения организма. Ведь оно и впрямь может оказаться полным: кишечник станет чистым и придется теперь лечить новый недуг — дисбактериоз. Что ж, скажете вы, неужели старый добрый уголек никуда не годится? Нет, несмотря ни на что, это хорошее лечебное средство, и должно оно использоваться строго по назначению врача.

Кстати, аналогичная ситуация и со слабительными препаратами, особенно мощными солевыми слабительными, касторовым маслом. Промоют кишечник так, что будет как у новорожденного. Но что останется от полезных бактерий? Увы, ничего. Так что и здесь не стоит без особых показаний «палить из пушки по воробьям» — восстановить нарушенное равновесие будет куда как сложнее!

И. А. КРЫЛОВ, кандидат

медицинских наук

«Ай, болит!», № 18, 2005 г.



СЕКРЕТЫ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Чем так привлекательна, известна, популярна самая обыкновенная хрустящая капуста?

О полезных свойствах этого овоща рассказывает врач-натуротерапевт Олег МАЗУР.

У каждого овоща и фрукта есть такой витамин, который является как бы его визитной карточкой. Ученые открыли, что такой «визиткой» белокочанной капусты выступает витамин U – метилметионин. Как выяснилось, он способен лечить язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты, гастриты и вялость кишечника. Не менее достойным свойством капусты является способность долго сохранять в себе витамин C. Он может присутствовать там в одной и той же концентрации в течение 7-8 месяцев, не разрушается во время хранения и при квашении. Будучи сильнейшим антиоксидантом, витамин C способен

тормозить рост раковых опухолей. Большое количество витамина C помогает справиться со стрессами и сводит на нет токсичность лекарств.

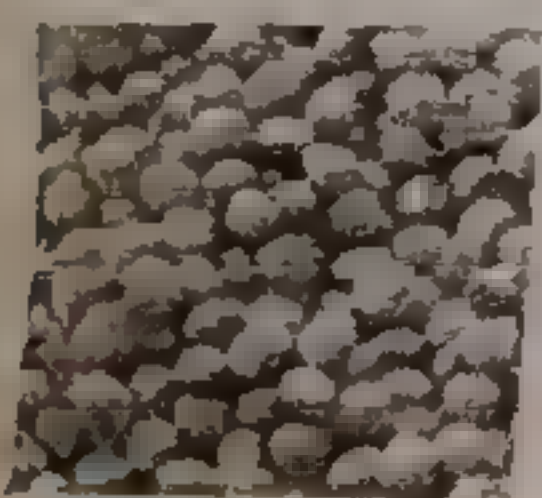
Больше всего целебных свойств в капусте, не прошедшей тепловую обработку. То есть в свежей и в квашеной. Самостоятельное лечебное значение имеет капустный сок. При язве же-

лудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью, панкреатитах и холециститах нужно пить сок белокочанной капусты в теплом виде по 1 стакану (200 г) за 40 минут до еды 3-4 раза в день в течение месяца. Свежеприготовленный сок регулярно пьют при атеросклерозе сосудов, ожирении, при различных опухлях и нервных срывах. Если вам нужно повысить аппетит и кислотность желудочного сока, пейте рассол – сок квашеной капусты. Он же подойдет для послабления кишечника и при геморрое. Если нужно уменьшить метеоризм, выпейте несколько ложек рассола. Сок квашеной капусты применяют и как сахароснижающее средство при диабете. Его разводят в соотношении 1:1 и пьют по 1/3-1/4 стакана за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день.

Евгения КОЛЕСНИКОВА

СОЯ – лекарство простое...

Сегодня во всех развитых странах сою рассматривают как одну из самых перспективных культур XXI века. Соя поистине уникальное растение: в ней присутствует до 45 % белка и до 20-25 % жиров. А витамины группы B, PP, P,



K, E, C, каротин, пектиновые, минеральные вещества делают

ее незаменимым продуктом в лечебном питании.

Соевое масло богато насыщенными кислотами, особенно линолевой, оно легко усваивается организмом и защищает от сосудистых заболеваний.

Японские медики считают, что соевые бобы просто незаменимы для профилактики и лечения атеросклероза, сахарного диабета, сердечно-сосудистых нарушений, дисбактериоза кишечника, хронических гепатитов, язвенных болезней желудка, имму-

нодефицитных состояний, аллергических заболеваний. Японские женщины, регулярно употребляющие сою, реже жалуются на неприятные ощущения, сопровождающие наступление менопаузы.

Содержащиеся в соевых бобах фосфорные соединения выводят из организма токсичные и радиоактивные элементы. Витаминный салат из проростков сои – прекрасное средство от авитаминоза.

А. АКСЕНОВА

СОЛОДКА ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Подскажите, как быстро избавиться от кашля и простуды?

О. НИКОЛАЕВА, пос. Горный

Слегка обжарьте и измельчите корень солодки. Залейте 2 ст. ложки сырья 300 мл кипятка. Через 20 минут выпейте половину настоя, еще через полчаса – остаток. Вече-

ром повторите прием по той же схеме. Корень солодки заметно облегчает кашель, а при регулярном использовании помогает от него избавиться. Можно взять и покупной порошок корня солодки. Смешайте его с порошком имбиря в равных пропорциях и залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Выпейте за один раз.

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ

Какие травы нормализуют деятельность печени?

А. ДОНЦОВ, г. Балаково

При застойных явлениях в печени рекомендуется принимать отвар из размятых семян аниса с мятой. Возьмите по 1/2 чайной ложки каждого ингредиента, сме-

шайте и заварите 300 мл кипятка, настаивайте 30 минут и пейте небольшими глоточками по 100 мл, разбавляя небольшим количеством теплой воды. Это средство хорошо действует после приема жирной пищи, а также до еды, если предстоит обильная трапеза. Семена аниса можно заменить семенами фенхеля или тмина.

И ЗАБЫТ ЦИСТИТ

Часто страдаю воспалением мочевого пузыря. Посоветуйте, что принимать для профилактики.

С. У., г. Вольск

Для выяснения причин возникновения хронического цистита необходимо обследоваться у уролога. В первую очередь, старайтесь избегать переохлаждений. А что

касается профилактических средств, хорошо помогают лекарственные растения, обладающие противовоспалительным, антисептическим и легким мочегонным действием. Это листья толокнянки и мяты, хвощ полевой, листья и цветки календулы. Сбор заливают кипятком, настаивают и принимают в период обострения болезни по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Г. ПЕТРЕНКО, врач-гомеопат, г. Балаково

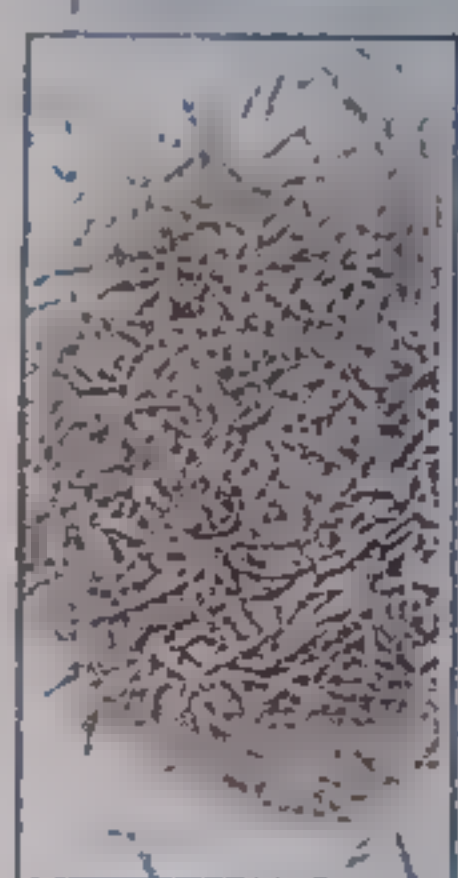
ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ И СПЕЦИИ

Спаржа ("аспарагус")



Древнейшее культурное растение. Спаржа содержит много витаминов и минералов и считается одним из самых малокалорийных видов овощей. Распространена на всех континентах. В кулинарии используют молодые мясистые побеги, по вкусу напоминающие зеленый горошек. Хороша спаржа как в консервированном, так и в свежем виде, в салатах и супах, и в качестве гарнира.

Тимьян ("коранит")



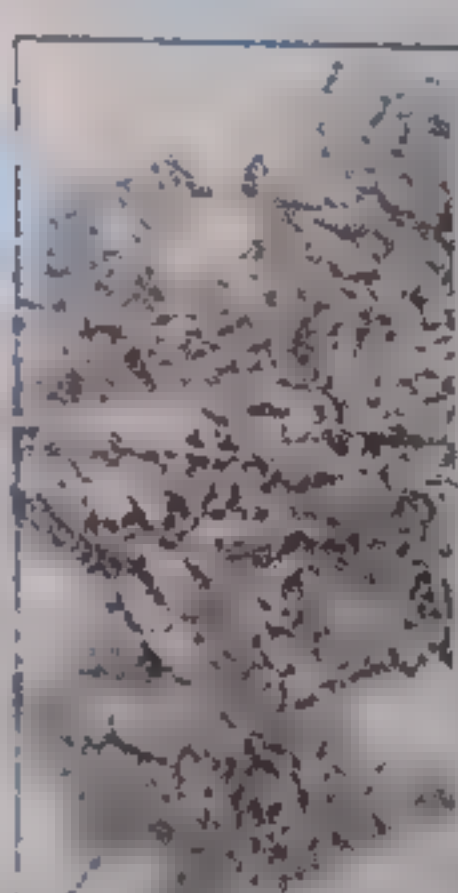
Родом это пряное растение из Южной Европы. Тимьян обладает приятным ароматом и слегка горьковатым вкусом. В качестве приправы используют сушеные растертые листья. Их можно добавлять практически в любое блюдо, но особенно хорош тимьян как приправа к мясу, приготовленному на гриле, а также к птице, сырам и салатам.

Тмин ("кимель")



В Европе эту культуру начали возделывать в 9-м веке. Молодые листья и побеги тмина употребляют для приготовления салатов. Семена используют для ароматизации кондитерских и хлебобулочных изделий, а в качестве пряности – при консервировании.

Шалфей ("марва")



Это растение родом из Малой Азии и Сирии. Листья шалфея обладают сильным ароматом, поэтому добавлять его в салат не следует. Свежие листья – прекрасная приправа для мяса, дичи, рыбы, а также для макаронных изделий, салатов.

Шафран ("заафран")



Это растение было завезено из Индии арабами, которые и дали ему название "заафран", что означает "быть желтым". Шафран обладает своеобразным ароматом и горьковато-пряным вкусом. На Востоке его добавляют в блюда из риса и прозрачные супы (из-за красивого цвета), а также используют для приготовления блюд из ягнятины, баранины, цветной капусты.

Продолжение в следующем номере.

Этот вопрос часто задают в своих письмах молодые мамы. Распространено убеждение, что первые волосы ребенка нужно обязательно состригать. Однако это не так!



СТРИЧЬ ИЛИ НЕ СТРИЧЬ?

Тоненькие, мягкие «пушковые» волосики, с которыми малыш появляется на свет, обычно к году выпадают сами и заменяются более густыми и длинными. Толщина каждого волоса и количество волосинок увеличиваются с возрастом, особенно в период от 5 до 7 лет. Так что если у вашей девочки волосики редкие, не огорчайтесь: они должны стать гуще, если, конечно, за

ними правильно ухаживать. Мыть головку ребенку нужно не реже раза в неделю, очень осторожно, чтобы не повредить еще хрупкие волосишки, а также нежную кожу головки. Делать это лучше всего кипяченой водой. Так же осторожно расчесывать.

Е. БАЙБАРИНА
газета «Дюймовочка»,
№ 18, 2005 г.

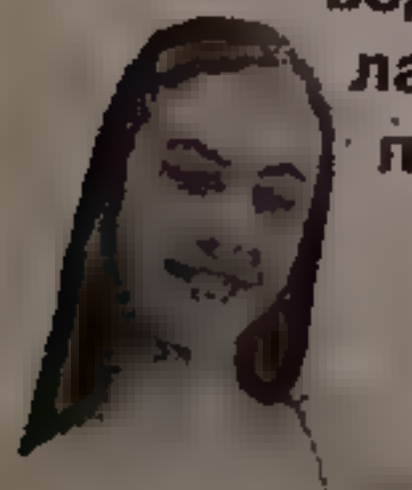
Как только распространители биологически активных добавок поняли, что на слове «зашлакованность» можно очень хорошо заработать, начался очистительный бум.

На самом деле это не медицинский, а скорее бытовой термин. Зашлакованностью можно смело назвать перегруженный, плохо очищающийся кишечник. Человек много ест и мало пьет или сидит на коктейлях для похудения. Результат – запор, а отсюда слабость, головная боль. Но, согласитесь, «запор» – фи! – это как-то примитивно... Вот «зашлакованность» звучит куда современней и аристократичней.

● Советы бывалого

БОЛЬШАЯ СТИРКА

- * Чтобы махровые полотенца и халаты стали мягкими, можно после стирки положить их в соленую воду на 15 минут и не гладить.
- * Вещи из белого шелка нужно сушить только в тени: от солнца и яркого цвета они желтеют.
- * Чтобы кухонные занавески и носовые платки легче отстирались, нужно замочить их на ночь в соленой холодной воде.
- * Чтобы вернуть изделию со свалевшейся шерстью первоначальный вид, нужно постирать его в воде, в которой несколько часов вымачивалась фасоль. Сушить изделие, разложив на полотенце.



* Если добавить в воду для стирки белого белья нашатырный спирт (1 ст. ложка на ведро воды), не понадобится отбеливатель.

* Если вы стираете джинсы в машине-автомате, выворачивайте их на изнанку, после стирки они будут иметь ровный цвет.

● Во имя добра и света

О МОЛИТВЕ

Что значит молиться Богу?

Молиться Богу – значит прославлять, благодарить и просить Его о прощении своих грехов и о своих нуждах. Молитва есть благоговейное стремление души человеческой к Богу.

Всегда ли молитвы наши бывают угодны Богу?

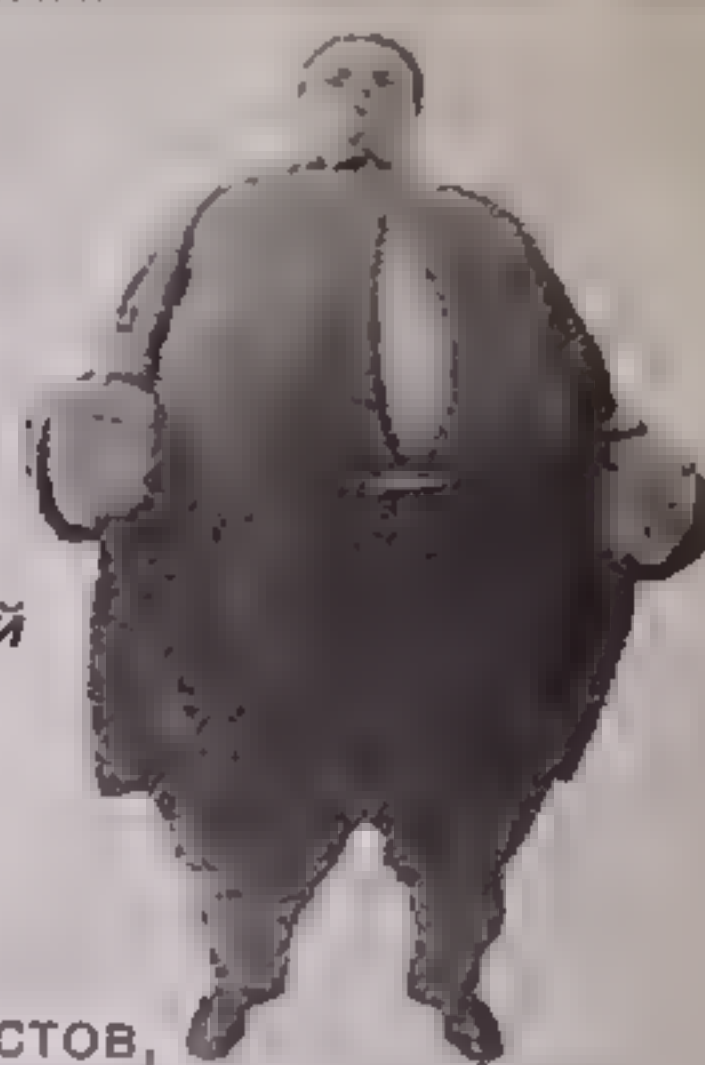
Не всегда. Если мы молимся рассеянно, без любви и страха Божия и без покаянных чувств, одним только языком произносим молитвы, а умом и сердцем в то же время обращаемся к чему-либо постороннему, то такая молитва, напротив, прогневляет Бога.

Как нужно креститься?

Для совершения крестного знамения три первые пальца правой руки – большой, указательный и средний – складываем вместе; два последние – безымянный и мизинец – пригибаем к ладони. Сложенные таким образом пальцы мы кладем на лоб, на живот, на правое и левое плечо.

ХУДЕЙТЕ, МУЖИКИ!

Американские ученые, тщательно обследовав более 1 400 мужчин и женщин, пришли к выводу, что излишний вес не только вредит здоровью мужчин, но и значительно ухудшает их умственные способности.



Выводы беспокоят специалистов, поскольку полнота и ожирение становятся все большей проблемой для индустриально развитых стран. Так, в Великобритании каждый шестой взрослый страдает избытком веса, а среди детей до 16 лет уже более миллиона могут «похвастаться» той или иной степенью ожирения. И вот ведь парадокс: интеллект ухудшается лишь у полных мужчин. К полным женщинам это не относится.

● Кстати

ПОДСТЕГНЕМ МОЗГИ?



Недавно британская национальная организация «Предвидение»

выпустила очередной прогноз ученых о развитии общества. На этот раз он касался необычных лекарственных препаратов.

В новом докладе говорится, что в течение следующих двадцати лет таблетки, заметно поднимающие интеллектуальные способности людей, могут стать такими же привычными, как витамины или пищевые добавки сегодня. Правда, как признаются составители доклада, вопрос о правовом применении «допинга для мозгов» пока остается открытым.

«Оракул», 12-2005

● Пальчики оближешь

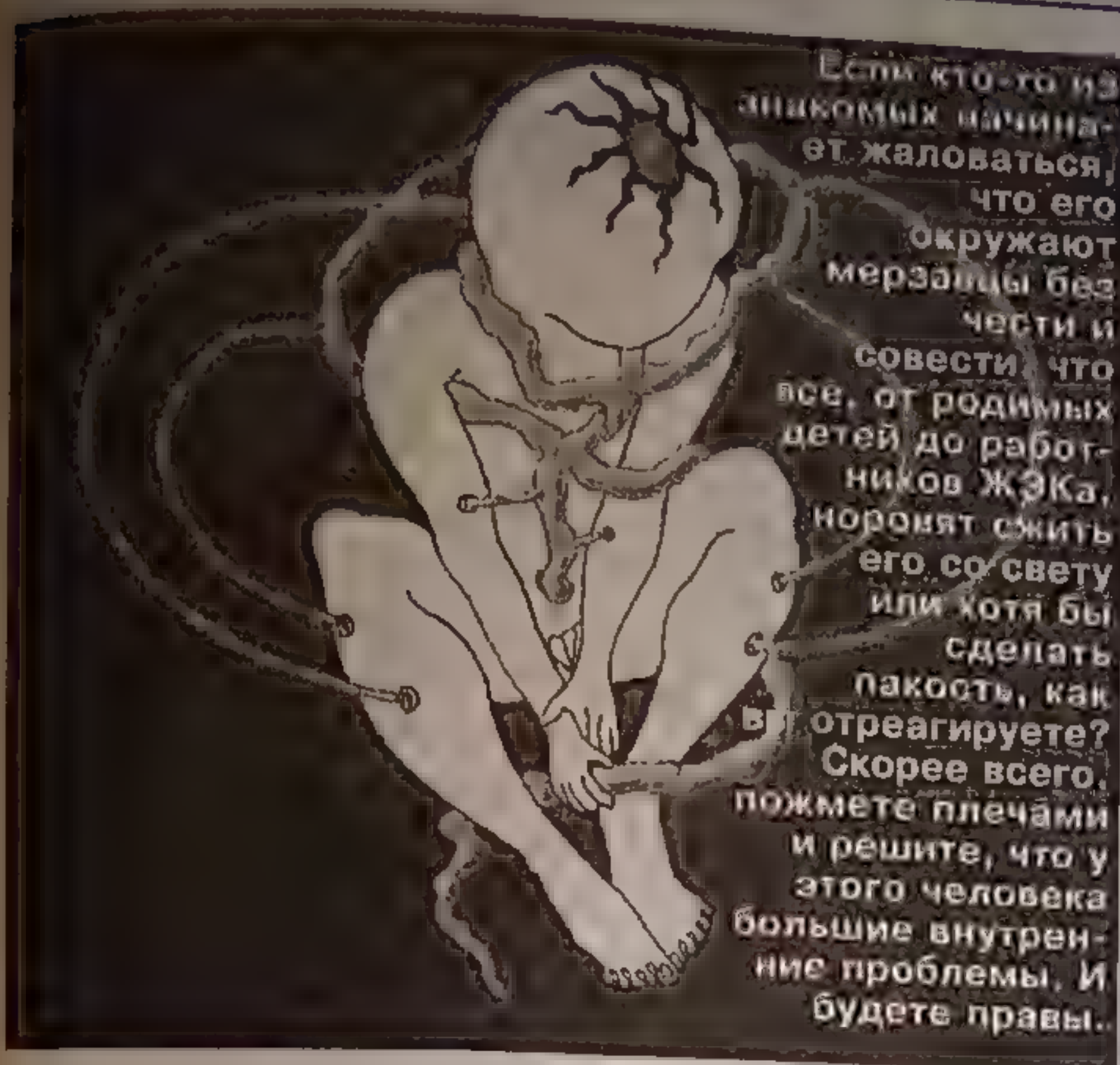
«ПРАЗДНИЧНЫЙ ХЛЕБ»

Выбираем в магазине буханку хлеба формой кирпичика. Срезаем с него верхушку, вынимаем мякиш.

Готовим начинку. Для этого сначала готовится соус. Большое количество репчатого лука, нарезанного полукольцами, обжаривается в сливочном масле. Затем туда добавляем 1 ст. л. муки, а через 5 минут – полстакана сметаны. Мешаем только по часовой стрелке. Когда масса загустеет, снимаем с огня и вбиваем 2 желтка. Соус готов.

Затем берем небольшой кусок мяса, отвариваем его, остужаем и режем соломкой. Твердый сыр натираем на терке. В подготовленный кирпичик складываем: 1 слой – мясо, 2 слой – сметанный соус, 3 слой – натертый сыр. Фаршированный хлеб помещаем в разогретую духовку и запекаем в течение 5 минут.

Е. ОТРЕПЬЕВА, г. Хвалынский



Если кто-то из знакомых начинает жаловаться, что его окружают мерзавцы без чести и совести, что все, от родимых детей до работников ЖЭКа, начинают считать его со свету или хотя бы сделать пакость, как вы отреагируете? Скорее всего, пожмете плечами и решите, что у этого человека большие внутренние проблемы. И будете правы.

ответственно ликвидировать их.

Причем «вакансия» врага никогда не пустует: на место ушедшего приходит новый, точно такой же. Так и будет продолжаться до тех пор, пока вы не ликвидируете причину их появления — не перестанете испускать привлекательные импульсы, не решите проблему, которую враг вам «высвечивает».

Например, одна моя пациентка, выросшая в непростой семье, где мать контролировала каждый ее шаг, очень страдала из-за отношений с «давящим» мужем. Супруг не мог позволить жене самой принимать решения, распоряжаться хотя бы частью своей зарплаты, указывал, с кем ей можно и

рога изобилия... Как же понять, насколько глубоко лично у вас вера в справедливость мироустройства? Это не так уж сложно. Например, распространенное чувство жалости — как раз проявление такого недоверия: жалая кого-то, мы исходим из убеждения, что человек пострадал напрасно, а не получил шанс избавиться от вредящей ему психологической установки.

Ну и давайте хотя бы перечислим основные комплексы, особо «привлекательные» для врагов. Разумеется, первым в этом скорбном списке стоит комплекс неполноценности: человек, считающий, что недостойн счастья и серьезной удачи, ничего этого и не увидит. Не менее коварен комплекс жертвы: непременно найдет палач. Комплекс вины обязательно притянет к вам тех, кто готов карать, высказывать и наказывать.

НЕОБЪЯВЛЕННАЯ ВОЙНА

Ведь на самом деле, если вдуматься, подавляющее большинство окружающих относится к нам... с глубоким безразличием. Иногда это равнодушие «приправлено» симпатией, иногда замешано на легкой неприязни, но по большому счету только близким людям есть до нас дело, только близкие — а их у человека очень и очень немного! — способны на сильные, активные чувства. Как на любовь, так и на ненависть.

Многие это понимают, тем не менее у каждого из нас есть хотя бы два-три «врага». Так кто же такой — враг? По-видимому, это человек, который не делает того, что вам хочется. Не дает повышение по службе, ограничивает свободу, заставляет, вынуждает. Вашим личным недругом может оказаться учитель сынишки, ставящий ему двойки; знакомая, сплетничающая про вашу личную жизнь; даже родная мать, если она старается вас, взрослого человека, заставить плясать под свою дуду.

Все эти персонажи отчаянно портят нам жизнь. Мы изобретаем все новые способы борьбы: пробуем делать вид, будто не замечаем недоброжелателя, отвечаем мелкими гадостями, устраиваем скандалы. Только все это не помогает. В чем же дело?

БОЙЦЫ НЕВИДИМОГО ФРОНТА

Причина, разумеется, не в чьих-то злобных происках, а в нас самих. Чтобы разобраться в тонком механизме привлечения в свою жизнь врагов, нам придется вспомнить термин из физики: импульс. Это некий волновой всплеск, который испускает

ЗАЧЕМ НУЖНЫ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ

предмет или живое существо. Так вот, мы с вами тоже испускаем импульсы — в окружающее пространство передаются наши чувства и эмоции (имейте в виду, это зафиксировано приборами!). И разумеется, эти наши импульсы кто-то улавливает. Кто? По законам физики волну способно воспринять то устройство, которое на нее настроено. Например, вы испытываете страх — причем не перед существующей опасностью, а перед воображаемой, той, что вам в принципе могла бы грозить. Пожалуй, из пространства довольно скоро придет «ответ»: вы получите реальную угрозу. Ну а поскольку само по себе из пространства ничего не падает, «реализатором» выступит живое существо: собака — если вы боитесь животных, бандит — если для вас страшнее всего встреча в темном переулке. Ну а если вы подсознательно больше всего боитесь, что кто-то будет на вас давить, указывать вам, в чем-то ограничивать, — вокруг вас непременно появятся злые начальники или муж превратится в деспота.

с кем нельзя общаться. В общем, дело дошло до развода. И только она вздохнула с облегчением, как приключилась новая напасть: уволился начальник, с которым у нее были добрые отношения. На его место поставили человека, не допускавшего никакой инициативы у подчиненных. Тут-то эта дама и пришла ко мне на консультацию. Надо сказать, моя подопечная была просто поражена, когда я показал, насколько схожи ее отношения с матерью, мужем и новым начальником. Ей и в голову не приходило сопоставить эти ситуации — а ведь они строились по одной и той же схеме! Зато, как только мы это выяснили, сразу удалось докопаться до истинной проблемы — боязни внешнего контроля — и решить ее. И с тех пор никаких «начальников» в ее жизни не стало.

КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Разумеется, страх — не единственная «приманка». Какие же еще психологические установки провоцируют появление в нашей жизни недругов?

Тут следует назвать все эмоции, в основе которых лежит недоверие к жизни. Фокус в том, что человек на сознательном уровне может горячо исповедовать доверие к судьбе. А вот подсознательно он все же сильно сомневается в том, что жизнь всегда и всем воздаст по заслугам. Стоит ли удивляться, что напасти сыплются на него как из

ДОЛОЙ ПРИМАНКИ!

Чтобы избавиться от врагов и, главное, от проблем, надо как следует вглядеться в зеркало, которым является лик каждого из наших недоброжелателей. Вас критикуют? Значит, вы сами склонны критиковать окружающих — хотя бы мысленно. Если вы позволяете себе кого-то осуждать — обязательно сами окажетесь на скамье подсудимых, причем в особо тяжелых случаях это произойдет не в переносном, а в самом прямом смысле слова! Так не лучше ли предотвратить подобный исход, раз и навсегда отказавшись от критики?

У вас часто пропадают вещи или деньги, вы не раз становились жертвой мелких воришек?

Подумайте, не случалось ли вам брать чужие вещи? Речь ведь не только о том, не шарите ли вы по чужим карманам: нередко люди требуют от окружающих того, на что не имеют права: чувств, уважения, почестей, а это — тоже воровство!

И вообще подумайте, что вас особенно раздражает в людях: присмотревшись, вы увидите, что это — ваши собственные гипертрофированные недостатки!

А теперь — самое главное. Обнаружив свою ошибку, перестаньте ее совершать. Вот и все: так вы избавитесь и от врагов, и от проблем!

Дмитрий КАЛИНСКИЙ,
президент
Международной
академии гениальной
психологии
«Оракул», 08-2005

Чего ждать от Собаки



В новогоднюю ночь обычно загадывают желания, на сей раз они сбудутся с большей вероятностью, так как начало года совпадает с новолунием (по московскому времени оно начнется в 5.30), а новолуние – магический день, когда мысли имеют тенденцию материализоваться. Первый месяц еще продолжает быть годом Петуха, но с 4 февраля Собака вступает в свои владения: тенденции года будут напоминать стиль самого животного.

Поскольку Собака на этот раз огненная, то в обществе будет приветствоваться инициатива, энтузиазм и знания. Огненной стихии свойственно «освещать» все стороны жизни и «сжигать» все ненужное. Самым ярким 2006-й будет у **Скорпионов**, потому что раз в 12 лет планета удачи Юпитер заходит на год в каждый знак и дарит «подарки». Исполнение желаний у Скорпионов будет происходить по мановению волшебной палочки. Многие Скорпионы женятся или встретят свою половинку, амбиции и служебный аппетит будут удовлетворены, у окружающих окажется повышенный интерес к их персоне.

Вторыми в забеге успеха придут **Рыбы**: расширение мировоззрения, а также поезд-

ки в экзотические страны сделают жизнь Рыб впечатляющей, правда, прохождение Лилит (самой злой планеты зодиака) по дому брака вызовет сумятицу в партнерских отношениях, а под влиянием Урана возможен даже и революционный разрыв.

Ракам судьба подарит Великую любовь. Возможно, в земном исполнении это появление детей, внуков или прорыв в творчестве. Но как бы там ни было, жизнь обретет смысл: испытания Иова останутся в прошлом.

Кроме Скорпионов на сцене жизни появится еще одна ключевая фигура – **Лев**. Сатурн в течение двух половиной лет проходит по Льву, оставляя неизгладимые следы своего присутствия, – он заставит праздных Львов заглянуть в глубины своей души, оставит их наедине с собой и своей совестью. Возможно, мно-

гие Львы начнут свой духовный путь самопознания.

Два других огненных знака такжеотреагируют на присутствие Сатурна во Льве. **Овны**, вероятно, оступят к предмету своей любви или какие-то обстоятельства разлучат их с любимыми, а **Стрельцы** начнут «конструировать» систему мировоззрения и укреплять связи с границей, возможно, некоторые из них даже переберутся туда на постоянное место жительства.

Что касается земных знаков (**Телец, Дева и Козерог**), предпочитающих цементировать отношения, то не все так просто, как хотелось бы: неко-

торым Тельцам за их выносливость подарят (оставят) партнера, а вот Деве, может, и подарят, но ее переборчивость даст о себе знать не в ее пользу. Козерог, пожалуй, останется доволен своими иллюзиями. Воздушные (**Близнецы, Весы и Водолей**), держащие нос по ветру, спокойно переживут очередную год, тревожления возможны у Водолеев в связи с партнером, которого они могут лишиться благодаря собственной непредсказуемости. Близнецов начнут немного тяготить отношения с родственниками, но повышение по службе будет гораздо важнее, нежели мелкие домашние дразги. Сверхлогичные Весы приобретут пожилых, но умных друзей.

Кстати

Не забудь про косточку

Принято на новогодний стол ставить угощение и для животного-покровителя. Посадите за стол игрушечную собачку и поставьте для нее тарелку, в нее можно положить разные собачьи лакомства – самое главное, в этот вечер на столе должна быть сахарная косточка для вашего любимца. Если у вас есть собака, то не забудьте оказать своему любимцу должное внимание.

Не стреляй в танера пробкой

Чтобы в полной мере насладиться всеми достоинствами шампанского, его надо охладить – в идеале до 10-12°. Не стоит по старой советской привычке класть шампанское в морозильник. Холодильник или ведро со льдом гораздо уместнее.

Правильно открыть бутылку под силу не каждому. «Пробки в потолок» – это, конечно, классика. Но при всей эффективности такая стрельба недопустима даже не из соображений всеобщей безопасности – заветный углекислый газ стремительно покинет бутылку, и вино будет испорчено.

Профессионалы советуют: возьмите верхушку пробки левой рукой и аккуратно, но энергично поворачивайте бутылку вправо до тех пор, пока не раздастся тихий хлопок. Наливая шампанское в бокалы – высокие, чуть сужающиеся кверху – лейте не на донышко, а по стенке – так можно сберечь максимум пузырьков. Бокалы должны быть наполнены примерно на три четверти.

Хорошее шампанское тут же начинает играть в бокале. Чем качественнее напиток, тем мельче пузырьки и тем дольше играет вино. Бокалы при этом должны быть идеально чистыми – иначе сложный процесс будет нарушен и «красиво» не получится.



Съедобные подарки

Выбор подарков для любителей покушать огромен, но мы хотели бы предложить несколько вариантов, которые вы можете сделать сами.

● ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ И ЧАЯ

Купите много маленьких пакетиков с чаем и кофе, уложите их красиво в новый чайник или кофейник и приложите пару красивых чашек. Добавьте вкусное печенье и кофейные зерна, покрытые шоколадом.

● ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ СЫРА

Многие сыры можно купить в маленьких упаковках, из них получаются отличные подарки. Выберите набор из четырех или пяти сортов и уложите их в небольшую корзинку вместе с хорошей приправой и необычным печеньем. К такому подарку можно приложить красивую новую деревянную досочку или нож для сыра. Наверное, стоит сказать получателю, где хранить подарок, если он не открывает его сразу же.

● ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ВИНА

Соберите в красивой коробке, перевязанной ленточкой, бутылку красного и белого вина, несколько маленьких шоколадок или кусочек красиво упакованного сыра. Специально на Рождество или Новый год можно подарить набор дляпряного вина.

● ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ШОКОЛАДА

Возьмите красивую коробку, проложите её гофрированной бумагой и наполните шоколадными штучками, шоколадными батончиками, шоколадным печеньем, трюфелями. Можете добавить в коробку пачку качественного какао или банку шоколадного соуса.



Учредитель:
ООО «РГ-Суть».
Гл. редактор:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.
Газета выходит
два раза в месяц.

Газета зарегистрирована
Министерством
РФ по делам печати,
телерадиовещания и
средств массовых
коммуникаций.
Свидетельство
о регистрации
П/И № ФС77-19205
от 23.12.2004 г.

Отпечатано в типографии издательства «Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписки: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 8 000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 144 Цена договорная.
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а. Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я - 13. Тел./факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел).
© - материал печатается на правах рекламы.
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

4 сентября
2003 г.
четверг

№ 10

ВЫХОДИТ НЕ РЕЖЕ 3-х РАЗ В МЕСЯЦ

БАЛАКОВА

АВТОЗАПЧАСТИ ИВВА ВАЗ
наличный и безналичный расчет.
Без выходных, без перерыва на обед.
Магазин "Полюшко"
Тел. 8 927 229 5189

СНИМУ КВАРТИРУ.
Тел. 33-87-73

ВАГОНКА
от 110 руб. за 1 кв. м
ОТДЕЛКА

РЕЙКОВЫ
240 руб. кв. м

Тел.
222-661

10 ВЫПУСКОВ С "ПАРУСОМ"!

Предпринимателю размещавшему свою рекламу во всех 10 выпусках "Паруса" будет вручен памятный подарок, за верность и постоянство.

Рекламодатели, "Парус" поможет развитию Вашего бизнеса!

Наш телефон **33-71-66** Редакция

от 110 руб. за 1 кв. м
РЕЙКОВЫ ОТДЕЛКА
240 руб. кв. м
Тел. 222-661
РЕШЕНИЕ ТОЛЬКО В РЕКЛУ

ВЕСТИ ИЗ ГОСДУМЫ

БЮДЖЕТ РОССИИ НА 2004 ГОД БУДЕТ СОЦИАЛЬНО НАПРАВЛЕННЫМ

«Фракция «Отечество – Единая Россия» поддержит в первом чтении 19 сентября внесенный проект бюджета на 2004 год. Концепция законопроекта нас устраивает. Остающиеся вопросы можно будет снять в ходе второго и третьего чтений», — так считает руководитель фракции «Отечество – Единая Россия», председатель Координационного совета четырех центристских депутатских объединений Госдумы Вячеслав Володин.

Комментируя внесение проекта бюджета на 2004 год в Госдуму, он заявил, что фракция «Отечество – Единая Россия» на своем заседании 15 августа единогласно приняла решение поддержать проект бюджета в первом чтении.

По словам Вячеслава Володина, значительная часть требований, выдвинутых депутатами, представляющими партию «Единая Россия», была учтена правительством в ходе «нулевого чтения» законопроекта. Устранены многие недоработки.

В частности, как отметил В. Володин, во время летних консультаций между правительством и центристами по настоянию «Единой России» были пересмотрены параметры бюджета. После более скрупулезного подсчета показатель ВВП был увеличен на 139 миллиардов рублей. Сейчас ВВП равен 15 триллионам 300 миллиардам рублей. Это в свою очередь позволило увеличить на 56,65 млрд. руб. доходную и на 68,3 млрд. руб. расходную части бюджета.

«Кроме того, бюджет получил четкую социальную направленность», — отметил В. Володин. Одним из основных требований центристов к законопроекту было увеличение финансирования таких социальных программ как «Обеспечение жильем молодых семей» и «Переселение граждан из ветхого и аварийного жилья». В результате объемы финансирования по первой программе были увеличены в 10 раз – с

на 8,86 млрд. руб. увеличены расходы по статье «Здравоохранение и физическая культура». 1 млрд. 110 млн. руб. будет направлено на обеспечение льгот по оплате транспорта, услуг ЖКХ, протезированию для доноров. «Эта цифра вписана в бюджет впервые», — отметил лидер фракции «Отечество – Единая Россия». — До настоящего времени тема заботы о донорах была бесконечным поводом для спекуляций и популистских лозунгов со стороны наших оппонентов. Сейчас люди увидят, кто действительно отстаивает их интересы».

На 20 млрд. руб. увеличены расходы на образование. На 418 млн. руб. возрастут расходы на лечение и отдых в санаторно-профилакторных учреждениях студентов ВУЗов, на 800 миллионов – выплаты социальных стипендий.

Вячеслав Володин обратил внимание, что центристам удалось убедить правительство выделить на поддержку сельского хозяйства дополнительно 3 миллиарда рублей. «По настоянию «Единой России», в проекте бюджета записана такая норма рыночной экономики, как страхование урожая. На это выделяется дополнительно 1 миллиард. 2 миллиарда рублей – по требованию «Единой России», направлено на развитие лизинга сельхозтехники.

«Бюджету-2004 предстоит пройти еще немало испытаний во втором и третьем чтениях. Ряд статей, возможно, будет изменен. Но, в целом, этот законопроект – шаг вперед по сравнению с бюджетом-2003».

Институт
Бизнеса и
Управления
Административных
Систем

Саратовского Государственного Технического Университета

Св-во о гос. аккредитации №125-0183 Лицензия №24Г-0137
от 1.04.99 выд. Министерством образования РФ

Объявляет прием на 2003-2004 г.
студентов заочного отделения по специальности:
Менеджмент организации
Экономика и управление на предприятии
Управление персоналом

Продолжительность обучения — 6 лет; для
лиц, имеющих профильное специальное
образование (техникум) — 4 года.

Для руководителей высшего и среднего звена,
специалистов, планирующих карьеру руководителя:
программа MBA (Master of Business
Administration) Продолжительность обучения
— 2 года.

программа профессиональной переподготовки в области экономико-финансового
менеджмента Продолжительность обучения —
9 месяцев.

Обращаться: Чапаева, 140 (БИТТУ), 1-й
этаж, приемная комиссия.

Тел. 44-41-95

ГОУ РЕЧНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №6

продолжает прием выпускников 9-х классов

по специальности:
КОНТРОЛЕР — КАССИР
ОФИЦИАНТ — БАРМЕН
СУДОБОРЩИК — СВАРЩИК

С получением полного общего среднего образова-
ния. Срок обучения 3 года.

Без получения среднего образования. Срок обу-
чения 2 года.
Все учащиеся обеспечиваются питанием. Стипен-
дия 140 рублей.

Прием документов до 15 сентября 2003 года.
Тел. 44-12-07

Приемная комиссия

Учебный центр
ВЕЖА

ПОСТОЯННО ПРОВОДИТ НАБОР НА ОБУЧЕНИЕ

1. Водителей всех категорий;
2. Обучение по охране труда;
3. Обучение водителей

РЕКЛАМА

ПОЛЫ

Тел.
222-661

ДЕШЕВЛЕ ТОЛЬКО У НАС

от 110 руб. за 1 кв. м
ОТДЕЛКА

240 руб. кв. м

лей. Сейчас ВВП равен 15 триллионам 300 миллиардам рублей. Это в свою очередь позволило увеличить на 56,65 млрд. руб. доходную и на 68,3 млрд. руб. расходную части бюджета.

«Кроме того, бюджет получил четкую социальную направленность», отметил В. Володин. Одним из основных требований центристов к законопроекту было увеличение финансирования таких социальных программ как «Обеспечение жильем молодых семей» и «Переселение граждан из ветхого и аварийного жилья». В результате объемы финансирования по первой программе были увеличены в 10 раз – с 50 млн. руб. до 500 млн. руб., а по второй – почти в 2 раза – с 700 млн. руб. до 1,34 млрд. руб.

что центристам удалось убедить правительство выделить на поддержку сельского хозяйства дополнительно 3 миллиарда рублей. «По настоянию «Единой России», в проекте бюджета записана такая норма рыночной экономики, как страхование урожая. На это выделяется дополнительно 1 миллиард.

2 миллиарда рублей – по требованию «Единой России», направлено на развитие лизинга сельхозтехники.

«Бюджету-2004 предстоит пройти еще немало испытаний во втором и третьем чтениях. Ряд статей, возможно, будет изменен. Но, в целом, этот законопроект – шаг вперед по сравнению с бюджетом-2003. У него есть все шансы быть принятым до конца ноября» – заявил Вячеслав Володин.

Без получения среднего образования. Срок обучения 2 года.
Все учащиеся обеспечиваются питанием. Стипендия 140 рублей.
Прием документов до 15 сентября 2003 года.
Тел. 44-12-07 Приемная комиссия

Учебный центр
ВЕЖА

ПОСТОЯННО ПРОВОДИТ НАБОР НА ОБУЧЕНИЕ

1. Водителей всех категорий;
2. Обучение по охране труда;
3. Обучение водителей автобусов, грузовых автомобилей и ответственных за лицензирование.

Обучение проводится: СШ № 28 (9 м-н), СШ № 7 (Жилгород), СШ № 16 (5 м-н), профлицей № 38 (46 м-н).

Тел. 37-30-97

ИНТЕРЬЕР

МЕБЕЛЬ

ДИЗАЙН

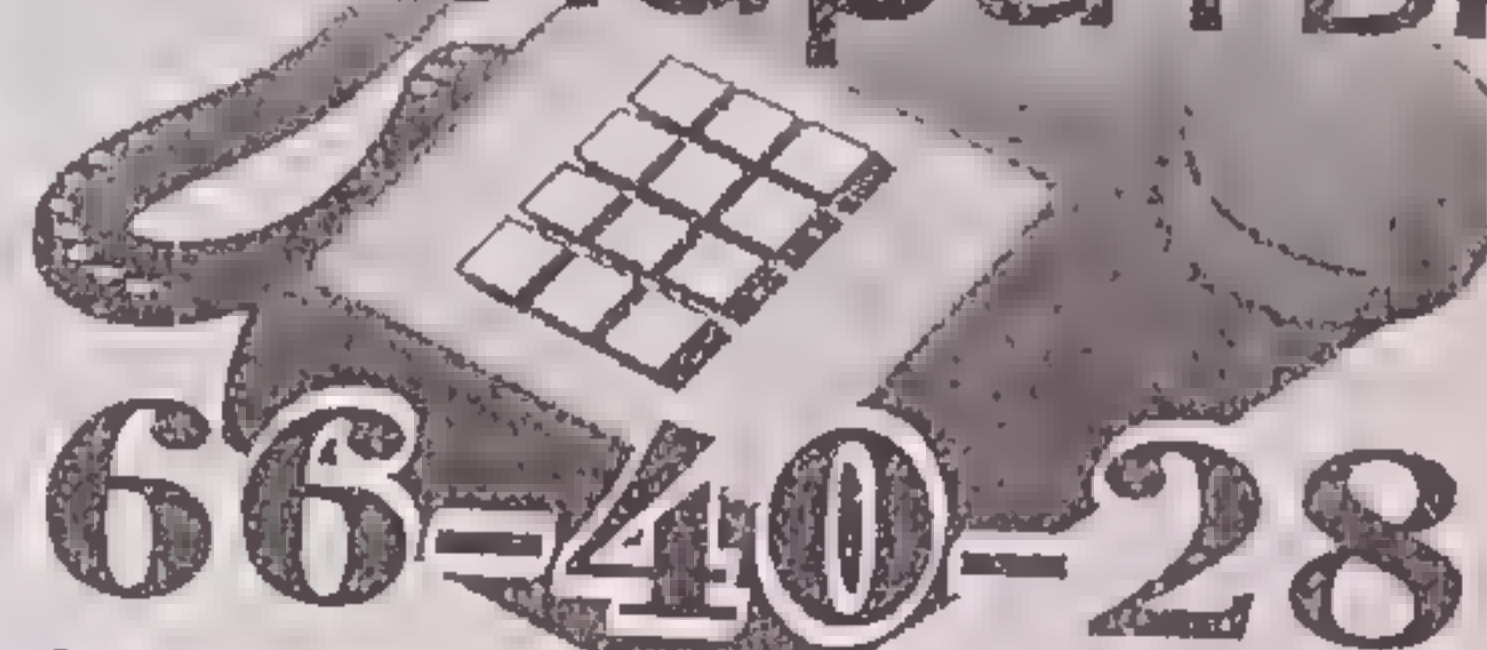


МОЗАИКА

66-81-32 РЫНОК "РОКОТ"

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

Телефонные аппараты



66-40-28

Чапаева, 103, оф.203

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ФИРМА «AVON»

приглашает к сотрудничеству
Тел: 32-41-57

Будни: с 8.00–9.00 и с 19.00–21.00

МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ ТРУБЫ
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

Низкие цены.
Монтаж, замер бесплатно.
Маг. "Иван Иванович"
Тел. 44-15-11

КУРСЫ · КУРСЫ · КУРСЫ

ДИЗАЙН
ПРОСТРАНСТВА

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ?

ПРИХОДИТЕ !!

ул. Ак.Жук, 27 офис 1
с 14 до 18:30



66-40-28

ГРАФОМАН

Канцелярские
товары

Торговые точки:

«МАГАЗИН - СКЛАД»
Чапаева, 103, оф.203

«ТУРИСТ»
наб.Леонова, 14

«Центр по операциям
с недвижимостью»
ул.Ленина, 91

«МЕРКУРИЙ»
Пр.Героев, 33

ОПТ
РОЗНИЦА
ДОСТАВКА



ГРАФОМАН

ПОЛУЧИ
СКИДКУ
10%

Чапаева 103, офис 203

Понедельник 8 сентября**ОРТ**

6.00 Доброе утро.
8.00 Новости.
8.10 Человек и закон.
9.00 Новости.
9.20 «Искатели потерянного ковчега». Х.ф.
11.30 Ералаш.
11.40 Следствие ведет Колобков.
12.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.10 «Воры в законе». Х.ф.
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд-3».
15.40 Ералаш.
16.00 «Берег мечты».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.30 Шутка за шуткой.
19.00 «Земля любви, земля надежды».
20.00 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 «Две судьбы».
22.40 «Пейзаж перед битвой. Левый фланг». Д.ф.
23.30 Ночное «Время».
23.50 Сканер.
0.20 Теория невероятности.
0.50 «Тысячелетие».

РТР

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Вести. Саратов.
*8.10 Вести. Саратов.
8.45 «Моя большая греческая свадьба». Х.ф.
10.40 В «Городке».
10.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30 Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 Крутой маршрут.
13.45 Дежурная часть.
*14.10 Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Вести. Саратов.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
*20.30 Вести. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Каменская-2».
22.55 «Марш Турецкого. Новое назначение».
*23.00 Вести +.

любовь». Сериал.
13.55 Классика юмора.
14.30 «24».
14.50, 20.20 «Русские амазонки».
16.00 «Супершоу братьев Марио».
17.20 «Рожденная революцией».
19.00 Ювента-клуб.
19.10 Тормошилки.
19.35, 0.10 НаСТоящие новости.
19.50 SOS.
19.55 «Симпсоны».
21.30 «24».
22.05 «Змеинная кожа». Х.ф.
0.30 Лучшие шоу мира.
1.25 Ночной музканал.

ТНТ

6.00, 9.00 «Завтрак с Дискавери».
6.50 «Истории океанов».
7.15, 12.15 «Ох уж эти детки».
7.40 «Семейка Торнберри».
8.05 «Эй, Арнольд!»
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
9.00 «Завтрак с Дискавери».
10.05 «Блондинка за углом». Комедия.
12.15 «Ох уж эти детки».
12.40 «Котопес».
13.05 «Мочалка Боб Квадратные штаны».
14.00 «Новая жертва».
15.00 «Наша секретная жизнь-2».
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.55 Окна.
18.00 Бремя денег.
19.00 СЛН.
19.30, 0.15 Москва: инструкция по применению.
22.00 «Уик-энд у Берни». Комедия.

СТС

7.00 «Приключения Вуди».
7.30, 17.00 «Друзья».
8.00, 20.00 «Даша Васильева. Любительница частного сыска».
9.00, 13.30 Телеком. Новости.
9.15 Кексы.
9.30 «Феномен». Х.ф.
12.00, 1.00 Истории в деталях.
12.30 «Саванна».
13.35 «Блоссом».
14.00 Мультфильмы.
14.30 «Пинки и Брейн».
15.00 «Новый Бэтмен».
15.30 «Лига справедливости».
16.00 «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 «Новая семейка Аддамс».

Вторник 9 сентября**ОРТ**

6.00 Доброе утро.
8.00, 9.00 Новости.
8.10, 19.00 «Земля любви, земля надежды».
9.20 «Две судьбы».
10.30 «Петр Великий».
11.40 Дисней-клуб.
12.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.10 «Закон Коломбо». Х.ф.
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд-3».
15.40 Ералаш.
16.00 «Берег мечты».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.30 Просто смех!
19.50 «Убойная сила».
21.00 Время.
21.30 «Две судьбы».
22.40 «Пейзаж перед битвой. Правый фланг». Д.ф.
23.30 Ночное «Время».
23.50 На футболе.
0.20 Русский экстрим.
0.50 «Сделка века». Х.ф.

РТР

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10 Вести. Саратов.
*5.45 Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Вести. Саратов.
*8.10 Вести. Саратов.
8.45, 20.55 «Каменская-2».
9.50 «Не скучай» с М.Евдокимовым.
10.45, 13.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, *14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 «Марш Турецкого. Новое назначение».
14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
20.00 Вести.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.00 «Марш Турецкого. Новое назначение».
*23.00 Вести +.

23.20 Раскрыть и доказать.
0.15, 4.45 Дежурная часть.
0.30 Народный артист.
0.40 «Пленки Андерсона». Х.ф.
2.45 Дорожный патруль.
3.00 «Ангелы Чарли».
4.00 «Екатерина Великая».

Сегодня.
10.25 Намедни.
12.30 Красная стрела.
12.50 Страна советов.
13.35, 19.40 «Улицы разбитых фонарей-4».
14.45 По праву.
15.35 Принцип домино.
17.30 «Супершпионки».
18.25 Территория выживания.
19.00, 0.05 Сегодня.
20.50 «Черный ворон».
22.00 Страна и мир.
22.35 Красная стрела.
23.00 «Клан Сопрано».
0.30 Гордон.
1.35 Кома: это правда.
2.05 «За гранью возможного».

РЕН

12.25 «Безумный мир».
13.00 «Истинная любовь».
13.55 Очевидец.
14.30, 21.30 «24».
14.50, 20.20 «Русские амазонки».
16.00 «Супершоу братьев Марио».
17.20 «Рожденная революцией».
19.00 Мудрые советы Старика Хоттабыча.
19.05 Медицинский вестник.
19.25 Два вопроса.
19.35, 0.10 НаСТоящие новости.
19.50 SOS.
19.55 «Симпсоны».
22.05 «Хозяин ночи». Драма.
0.30 «Сага о Форсайтах».
1.30 «Синдбад и глаз тигра».
3.40 Ночной музканал.

ТНТ

6.00, 9.00 «Завтрак с Дискавери».
6.55 «Истории океанов».
7.20, 12.15 «Ох уж эти детки».
7.40 «Семейка Торнберри».
8.05 «Эй, Арнольд!»
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
9.00 Завтрак с Дискавери.
10.00 «Уик-энд у Берни». Х.ф.
12.15 «Ох уж эти детки».
12.40 «Котопес».
13.05 «Мочалка Боб Квадратные штаны».
14.00 «Новая жертва».
15.00 «Наша секретная жизнь-2».
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.50 Окна.
18.00 Запретная зона.
19.00 СЛН.

Среда 10 сентября**ОРТ**

6.00 Доброе утро.
8.00, 9.00 Новости.
8.10, 19.00 «Земля любви, земля надежды».
9.20 «Две судьбы».
10.30 «Петр Великий».
11.30 Ералаш.
11.40 Дисней-клуб.
12.00, 15.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.10 «Тюремный романс». Х.ф.
15.20 «Фабрика звезд-3».
15.40 Ералаш.
16.00 «Берег мечты».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.

ЮБИЛЕЙНЫЙ
44-42-65
МЕБЕЛЬ
ТАОВАРЫ ДЛЯ ДОМА
АВТОЗАПЧАСТИ
МЯГКИЕ ИГРУШКИ
ОДЕЖДА
С ПРАЗДНИКОМ ВАС, ДОРОГИЕ ПОКУПАТЕЛИ!

18.30 Смехопанорама.
19.50 Футбол. Сборная России - Сборная Швейцарии. В перерыве - Время.
21.50 «Две судьбы».
23.00 «Пейзаж перед битвой. Центр». Д.ф.
23.40 Ночное «Время».
0.10 «После падения небоскрегов». Д.ф.
1.10 «Операция «Черное воскресенье»». Х.ф.

РТР

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10, 5.45 Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Вести. Саратов.
*8.10 Вести. Саратов.
8.45 «Каменская-2».
9.50 Сам себе режиссер.
10.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30 Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 «Марш Турецкого. Новое назначение».
13.45 Дежурная часть.
*14.10 Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.

17.30 «Супершпионки».
18.25 Чистосердечное признание.
19.00, 0.20 Сегодня.
20.50 «Черный ворон».
22.00 Страна и мир.
22.35 Красная стрела.
23.00 «Клан Сопрано».
0.45 Гордон представляет: «11 сентября».

РЕН

12.25 «Безумный мир».
13.00 «Истинная любовь».
13.55 Такая профессия.
14.30, 21.30 «24».
14.50, 20.20 «Русские амазонки».
16.00 «Супершоу братьев Марио».
17.20 «Рожденная революцией».
19.00 «Где ты, мама?»

19.20 Мудрые советы Старика Хоттабыча.
19.25 Ювента-клуб.
19.35, 0.10 НаСТоящие новости.
19.50 SOS.
19.55 «Симпсоны».
22.05 «Кулак Полярной звезды». Боевик.
0.30 «Сага о Форсайтах».
1.35 «Любовь находит Энди Харди». Комедия.
3.20 Ночной музканал.

ТНТ

6.00, 9.00 «Завтрак с Дискавери».
6.55 «Истории океанов».
7.20, 12.15 «Ох уж эти детки».
7.45 «Семейка Торнберри».
8.05 «Эй, Арнольд!»
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
10.05 «Гороскоп». Х.ф.
12.40 «Котопес».
13.05 «Мочалка Боб Квадратные штаны».
13.30 ТВ-клуб.
14.00 «Новая жертва».
15.00 «Наша секретная жизнь».
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.50 Окна.

Четверг 11 сентября**ОРТ**

6.00 Доброе утро.
8.00, 9.00 Новости.
8.10, 19.00 «Земля любви, земля надежды».
9.20 «Две судьбы».
10.30 «Петр Великий».
11.40 Дисней-клуб.
12.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.00 «Захват в метро». Х.ф.
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд-3».
15.40 Ералаш.
16.00 «Берег мечты».
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.30 «Татьяна Дорони-на. Личная жизнь». Д.ф.
19.50 «Убойная сила».
21.00 Время.
21.30 «Две судьбы».
22.40 Человек и закон.
23.30 Ночное «Время».
23.50 Ударная сила.
0.20 Тихий дом.
0.50 «Четверо друзей». Х.ф.

РТР

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10, 5.45 Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Вести. Саратов.
*8.10 Вести. Саратов.
8.45 «Каменская-2».
9.50 Аншлаг.
10.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30 Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 «Марш Турецкого. Новое назначение».
13.45 Дежурная часть.
*14.10, 16.40 Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
20.00 Вести.
*20.30 Вести. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!

14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Вести. Саратов.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
20.00 Вести.
*20.30 Вести. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Каменская-2».
22.00 «Марш Турецкого. Новое назначение».
*23.00 Вести +.
23.20 «Красный император». Жизнь и смерть Николае Чаушеску.
0.15, 4.45 Дежурная часть.
0.30 Народный артист.
0.40 Футбол России.
1.15 Синемания.
1.45 «Группа «Дорз»».
Х.ф.
4.00 Дорожный патруль.
4.10 Канал «Евроньюс».

НТВ

6.00 Утро на НТВ.
8.45 Личный вклад.
10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня.
10.25 Преступление в стиле «Модерн».
10.55, 13.35 «Агент национальной безопасности».
12.30 Профессия - репортер.
12.50 Страна советов.
14.45 По праву.
15.35 Принцип домино.
17.30 «Супершпионки».
18.25 Внимание: розыск!
19.00 Сегодня.
19.40 «Улицы разбитых фонарей-4».
20.50 «Черный ворон». Сериал.
22.00 Страна и мир.
22.35 Красная стрела.
23.00 «Клан Сопрано».
0.15 Сегодня.
0.40 Гордон.
1.35 «Россия в глобальном мире».
Плата за вход».

РЕН

12.25 «Безумный мир».
13.00 «Истинная

льва. Любительница частного сыска».
9.00, 13.30 Телеком. Новости.
9.15 Кексы.
9.30 «Феномен». Х.ф.
12.00, 1.00 Истории в деталях.
12.30 «Саванна».
13.35 «Блоссом».
14.00 Мультфильмы.
14.30 «Пинки и Брейн».
15.00 «Новый Бэтмен».
15.30 «Лига справедливости».
16.00 «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 «Новая семейка Аддамс».
18.00 «Зачарованные».
19.00 33 квадратных метра.
19.30 Телеком. Новости.
21.00 «Сеть». Х.ф.
23.30 Детали.
0.00 «Энтерпрайз».

земли».
16.25 Дежурная часть.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
20.00 Вести.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.00 «Марш Турецкого. Новое назначение».
*23.00 Вести +.
23.20 Раскрыть и доказать.
0.15, 4.45 Дежурная часть.
0.30 Народный артист.
0.40 «Пленки Андерсона». Х.ф.
2.45 Дорожный патруль.
3.00 «Ангелы Чарли».
4.00 «Екатерина Великая».
НТВ
6.00 Утро на НТВ.
8.55 «Черный ворон». Сериал.
10.00, 12.00, 15.00, 17.00

детки».
7.40 «Семейка Торнберри».
8.05 «Эй, Арнольд!».
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
9.00 Завтрак с Дискавери.
10.00 «Уик-энд у Берни».
Х.ф.
12.15 «Ох уж эти детки».
12.40 «Котопес».
13.05 «Мочалка Боб Квадратные штаны».
14.00 «Новая жертва».
15.00 «Наша секретная жизнь-2».
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.50 Окна.
18.00 Запретная зона.
19.00 СЛН.
19.30, 0.15 Москва: инструкция по применению.
22.00 «Мелкие мошенники».

СТС

7.00 «Приключения Вуди».
7.30, 17.00 «Друзья».
8.00, 20.00 «Даша Васильева. Любительница частного сыска».
9.00, 13.30 Телеком. Новости.
9.30 «Сеть».
Х.ф.
12.00, 1.00 Истории в деталях.
12.30 «Саванна».
13.35 «Блоссом».
14.00 Мультфильмы.
14.30 «Пинки и Брейн».
15.00 «Новый Бэтмен».
15.30 «Лига справедливости».
16.00 «Дорогая, я уменьшил детей».
17.30 «Новая семейка Аддамс».
18.00 «Зачарованные».
19.00 33 квадратных метра.
19.30 Телеком. Новости.
21.00 «Сердцебиение смерти». Х.ф.
23.00 «Секс в большом городе».
23.30 Детали.
0.00 «Энтерпрайз».

5.10, 5.45 Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Вести. Саратов.
*8.10 Вести. Саратов.
8.45 «Каменская-2».
9.50 Сам себе режиссер.
10.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30 Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 «Марш Турецкого. Новое назначение».
13.45 Дежурная часть.
*14.10 Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.

- Межкомнатные двери
- Входные двери
- Обналичка
- Фарнитура к дверям
- Изделия для бань и саун из липы
- Винилискожа, ДВП и др

Ленина, 28.
Тел. 44-03-93

*16.40 Вести. Саратов.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
20.00 Вести.
*20.30 Вести. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Каменская-2».
22.00 «Марш Турецкого. Новое назначение».
*23.00 Вести +.
23.20 Авторитет.
23.50 Дежурная часть.
0.05 Народный артист.
0.20 «Мужская компания». Х.ф.
1.50 Дорожный патруль.
2.05 Горячая десятка.
3.00 «Ангелы Чарли».
3.55 «Екатерина Великая».
4.45 Дежурная часть.

НТВ

6.00 Утро на НТВ.
8.55 «Черный ворон».
10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня.
10.20 Погода на завтра.
10.25 Растительная жизнь.
11.05 Кулинарный поединок.
12.30 Красная стрела.
12.50 Страна советов.
13.35, 19.40 «Улицы разбитых фонарей-4».
14.40 По праву.
15.35 Принцип домино.

6.00, 9.00 «Завтрак с Дискавери».
6.55 «Истории океанов».
7.20, 12.15 «Ох уж эти детки».
7.45 «Семейка Торнберри».
8.05 «Эй, Арнольд!».
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
10.05 «Гороскоп». Х.ф.
12.40 «Котопес».
13.05 «Мочалка Боб Квадратные штаны».
13.30 ТВ-клуб.
14.00 «Новая жертва».
15.00 «Наша секретная жизнь».
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.50 Окна.
18.00 Бремя денег.
19.00 СЛН.
19.30, 0.05 Москва: инструкция по применению.

СТС

7.00 «Приключения Вуди».
7.30, 17.00 «Друзья».
8.00, 20.00 «Даша Васильева. Любительница частного сыска».

тельница частного сыска».
9.00, 13.30 Телеком. Новости.
9.30 «Сердцебиение смерти». Х.ф.
11.30 «Чарльз в ответе».
12.00, 1.00 Истории в деталях.
12.30 «Саванна».
13.35 Кексы.
14.00 Мультфильмы.
14.30 «Пинки и Брейн».
15.00 «Новый Бэтмен».
15.30 «Лига справедливости».

УСТАНОВКА СПУТНИКОВЫХ АНТЕНН

Гостиница «Балаково»,
офис 127, гостиница «Салют»,
офис 107
тел. 32-10-63, 669-179.

10.25 Женский взгляд.
11.00 Квартирный вопрос.
12.30 Красная стрела.
12.50 Страна советов.
13.35 «Улицы разбитых фонарей-4».
14.40 По праву.
15.35 Принцип домино.
17.30 «Супершпионки».
18.25 Профессия - репортер.
19.00 Сегодня.
19.40 «Улицы разбитых фонарей-4».
20.50 «Черный ворон».

11.50 Короткое замыкание.
12.50 «Марш Турецкого. Новое назначение».
13.45 Дежурная часть.
*14.10, 16.40 Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.
17.10 «Бригада».
18.10 «Ундина».
19.00 «Комиссар Рекс».
20.00 Вести.
*20.30 Вести. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Каменская-2».
22.00 «Марш Турецкого. Новое назначение».
*23.00 Вести +.
23.20 Татьяна дорони-на. Театральный роман.
0.15, 4.45 Дежурная часть.
0.30 Народный артист.
0.40 «Касабланка». Х.ф.
2.55 Дорожный патруль.
3.10 «Ангелы Чарли».
4.00 «Екатерина Великая».

НТВ

6.00 Утро на НТВ.
8.50 «Черный ворон».
10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня.
10.20 Погода на завтра.

ОТДЕЛ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ ПРИ УВД г. БАЛАКОВО И БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА

является одним из крупнейших подразделений Саратовской области в сфере оказания охранных услуг и обеспечения безопасности граждан и их собственности. Отделом охраняется более двух тысяч квартир граждан, около тысячи объектов различных форм собственности. В числе клиентов отдела такие организации, как «Балаковорезинотехника», Саратовская ГЭС, отделение Сберегательного банка РФ, «Экономбанк», «Балаковобанк», банки «Менатеп», «Экспресс-Волга», «София». Число охраняемых объектов постоянно увеличивается, что обуславливает необходимость пополнения рядов сотрудников вневедомственной охраны.

МЫ ПРИГЛАШАЕМ НА СЛУЖБУ В ОРГАНЫ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ДОЛЖНОСТИ:

- Милиционера
- Милиционера-водителя
- Милиционера-кинолога
- Заработная плата от 3000 рублей
- Льготы, предусмотренные Законом РФ «О милиции»...

Необходимые требования:

мужчины в возрасте до 30 лет, прошедшие службу в Вооруженных Силах России и наличие среднего образования.

Рассмотрим вопрос заключения контракта на службу с лицами, не служившими в Вооруженных Силах и имеющими высшее образование.

Обращаться в отдел кадров ОВО по адресу:
ул. Саратовское шоссе, 19,
тел. 32-54-82

ЖДЕМ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!

Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 «Лучший город земли».
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Вести. Саратов.
17.10 «Вторая половина». Супер-шоу.
18.10 «Ундина».

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10, 5.45 Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Вести. Саратов.
*8.10 Вести. Саратов.
8.45 «Каменская-2».
9.50 Комната смеха.
10.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30 Вести. Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Москва-Минск.
12.30 Колоссальное хозяйство.
12.50 «Марш Турецкого. Новое значение».
13.45 Дежурная часть.
*14.10

12.25 «Безумный мир».
13.00 «Истинная любовь».
13.55 Мировые розыгрыши.
14.30 «24».
14.50, 20.20 «Русские амазонки».
16.00 «Супершоу братьев Марио».
17.20 «Рожденная революцией».
19.00 Мудрые советы Старика Хоттабыча.
19.05 «Вовочка-2».
19.35, 0.25 НаСТОящие новости.
19.50 SOS.
19.55 «Дятлов`s».
21.30 «24».
22.05 «Американский якудза». Боевик.
0.45 «Любовь Эммануэль». Эротика.
2.50 Лучшие клипы мира.
4.10 Найди Свою Территорию.

6.00, 9.00 «Завтрак с Дискавери».
6.55 «Истории океанов».
7.20, 12.15 «Ох уж эти детки».
7.40 «Семейка Торнберри».
8.05 «Эй, Арнольд!»
8.30 Русская усадьба-2.
10.05 «Моник». Комедия.
12.05 «Ох уж эти детки».
12.40 «Котопес».
13.05 «Мочалка Боб

6.00 Новости.
6.10 «Сказка стран-
ствий», Х.ф.
8.00 «Твинисы».
8.20 Играй, гармонь лю-
бимая!
9.00 Слово пастыря.
9.10 Здоровье.

10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 «Гафт по имени Олевтин». Д.ф.
11.20 Путешествия натуралиста.
12.00 Новости.
12.10 История с географией.
13.10 «Екатерина III». Д.ф.
14.10 Дисней-клуб.
14.30 «Возвращение резидента». Х.ф.
17.10 «Сантьяго. Чили. 30 лет спустя».
18.00 Вечерние новости.
18.20 Смешные люди.
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.30 Золотой Граммофон.
22.30 «Шакал». Х.ф.
0.40 «Возвращение в голубую лагуну». Х.ф.
2.40 Реальная музыка.

6.00 «Смерть на взлете».
Х.ф.
7.20 «Дракоша и компа-

21,55 «Без площади».
Х.ф.
0,05 Ночные музы.
1,45 «За гранью возмож-
ного».

12.55 Проект «Отраже-
ние».
13.30 «24».
13.50 1/52.
14.05 «Отцы и деды». Лирическая комедия.
15.55 «Дружная семей-
ка». Сериал.
17.00 Классика юмора.
18.00 Матч россий-
ской Премьер-лиги. «Са-
турн-REN TV» (Москов-
ская область) - «Спар-
так-Алания» (Владикав-
каз)
20.00 «Главные роли». Се-
риал.
20.55 «Бес в ребро». Се-
риал.
21.30 Найди Свою Тер-
риторию.

22.00 «Беовульф». Бое-
вик.
0.05 «24». ...
0.25 «Второстепенные
люди». Худ. фильм.

ТНТ

7.00 Шоу Бенни Хилла.
7.15 «Удивительные
миры».
7.45 «Тайны четырех
преступлений». Сериал
8.35, 15.25 «Комедий-
ный коктейль».

6.00 Новости.
6.10 «Когда казаки глачат».
Х.ф.
6.40 «Экипаж машины бо-
евой». Х.ф.
8.00 «Твининсы».
8.20 Армейский магазин.
8.50 Дисней-клуб.
9.10 В мире животных.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.10 Дачники.
12.00 Новости.
12.10 Дог-шоу.
13.00 Смехопанорама.
13.30 Клуб путешествен-
ников.
14.10 Дисней-клуб.
14.40 «Могучий Джо Янг».
Х.ф.
16.40 Ералаш.
17.00 Живая природа.
18.00 Времена.
19.00 «Бриллиантовая
рука». Х.ф.
21.00 Время.
21.40 «Чужой-4: Воскре-
шение». Х.ф.
23.40 Бокс. Оскар Де Ла
Хойа - Шейн Мосли.
0.40 «Священный дым».
Х.ф.

6.00 «Ванька-встанька». Х.ф.
7.20 «Дракоша и компания».
7.45 Мир на грани.
8.10 Военная программа.
8.30 Студия «Здоровье».
9.05 ТВ Бинго шоу.
*9.25 «Вести. Саратов. Семь дней».
10.05 «Городок». Дайджест.
10.40 Сто к одному.
11.30 Вокруг света.
12.25 Диалоги о животных.
13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 «Бренда Старр». Х.ф.
16.15 Форт Боярд.
17.55 «Устоять невозмож-
но». Х.ф.
19.50 В «Городке».
20.00 Вести недели.
21.10 Специальный кор-
респондент.
21.35 «Авария». Х.ф.
23.25 «Клетка». Х.ф.
1.15 «Формула-1». Гран-
при Италии.
3.25 «Семь дней».
4.15 Канал «Евроныус».

6.20 Программа передач
6.25 «Горячий снег». Х.ф.
8.00, 12.00, 16.00 Сегодня
8.15 «Голубое дерево».

шевался». Х.ф.
 14.55 Вкусные истории.
 15.05 Своя игра.
 16.20 Их нравы.
 17.10 «Агент национальной
 безопасности».
 18.15 Преступление в сти-
 ле «Модерн».
 18.50 «Танцуй со мной».
 Х.ф.
 21.00 Намедни.
 22.30 Фактор страха.
 23.30 «Бессмертный».
 1.15 Журнал Лиги чемпи-
 онов.
 1.50 Ленивая ночь.

12.55 Военная тайна.
13.30 «24».
13.50 Лотерея АвтоВАЗа.
14.05 «Вернемся осенью».
Х.ф.
16.10 «Дружная семейка».
17.20 Лучшие шоу мира.
18.25 «Главные роли». Се-
риал.
19.25 «Беовульф». Боевик.
21.30 Соседи.
22.00 «Тайный агент Ройс».
Боевик.
0.15 «Бес в ребро». Сери-
ал.
0.50 «Танцы в «Голубой
игуане». Драма.
3.10 Ночной мюзиканал.

7.00, 19.00 Шоу Бенни Хилла.
7.15 «Удивительные миры».
7.45 «Тайны четырех преступлений». Сериал.
8.35, 15.25 «Комедийный коктейль».
9.05 Фигли-Мигли.
9.30, 14.50 Каламбур.
10.00 «Гардемарины, вперед!» 4-я серия.
11.45 «Виват, гардемарины!» 1-я и 2-я серии.
16.00, 21.00 Дом.
17.00 Классика бокса.
18.00 Бремя денег.
20.00 Запретная зона.
22.00 «Миллион в брачной корзине». Комедия.
0.05 Микс файт: бои без правил.

6.35 «Князь Удача Андреевич». Фильм - детям.
8.00 Улица Сезам.
8.30 Мультфильмы.
9.00 «Лапиш - маленький башмачник».
9.30 «Флиппер и Лопака».
10.00 «Просто Норман».
10.30 «Пуччин».
10.45 «Ник и Перри».
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 «Динотопия».
13.00 Самый умный. Телеигра.
15.00 Скрытая камера.

- КОНСУЛЬТАЦИИ
- ИСКОВЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ
- ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СУДЕ

Гост. "Балаково" оф.205

Гостиница «Балаково»,
офис 127
Тел. 32-10-63

13.45
Дежур-
ная
часть.
*14.10

Вести. Саратов.
14.30 Что хочет женщи-
на.
15.30 «Лучший город
земли».
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Вести. Саратов.
17.10 «Вторая полови-
на». Супер-шоу.
18.10 «Ундина».
19.00 Аншлаг.
20.00 Вести.
*20.30 Вести. Саратов.
20.50 Спокойной ночи,
малыши!
20.55 Народный ар-
тист.
21.50 Бенефис Клары
Новиковой.
1.20 «Вечеринка про-
должается». Комедия.
3.10 Дорожный пат-
руль.
3.35 «Ангелы Чарли».
4.30 «Екатерина Вели-
кая».
5.15 Канал «Евро-
ньюс».

НТВ

6.00 Утро на НТВ.
8.55 «Черный ворон».
10.00, 12.00, 15.00, 17.00
Сегодня.
10.25 Без рецепта.
11.05 Фактор страха.
12.30 Красная стрела.
12.50 Страна советов.
13.35 «Улицы разбитых
фонарей-4».
14.40 По праву.
15.35 Принцип домино.

ДОМ САНТЕХНИКИ

Ул. Ленина, 22
Работаем ежедневно!

СВЫШЕ 5000 наименований
отечественной и импортной сантехники
по доступным ценам!!!

Консультации профессионалов

- ванны (чугунные стальные от 110 до 1,7 м)
- мойки, смесители (свыше 30 видов)
- трубы д/канализаций, шаровые краны, вентили
- труба металлопластиковая
- для водопровода, настоящая
- производства Италии
- унитаз-компакт, умывальники

Являемся официальным дилером
завода САМАРСКИЙ СТРОЙФАРФОР

ООО «ЮРСЕРВИС-Т»
ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
■ КОНСУЛЬТАЦИИ
■ ИСКОВЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ
■ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СУДЕ
Гост. «Балаково» оф. 205
36-87-11

Квадратные штаны».
13.30 ТВ-клуб.
14.00 «Новая жертва».
15.00 «Наша секретная
жизнь-2». Сериал.
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.55 Окна.
18.00 Бремя денег.
19.00 СЛН.
19.30, 0.15 Москва: ин-
струкция по приме-
нению.
22.00 «Восток есть во-
сток». Комедия.

СТС

7.00 «Приключения
Вуди».
7.30, 17.00 «Друзья».
8.00, 20.00 «Даша Васи-
льева. Любительница
частного сыска».
9.00, 13.30 Телеком. Но-
вости.
9.30 «Частный курорт».
Х.ф.
11.30 «Чарльз в отве-
те».
12.00, 1.00 Истории в
деталях.
12.30 «Саванна».
13.35 «Блоссом».
14.00 Мультфильмы.
14.30 «Пинки и Брей-
н».
15.00 «Новый Бэтмен».
15.30 «Лига справедли-
вости».

16.00 «Дорогая, я
уменьшил детей».
17.30 «Новая семейка
Адамс».
18.00 «Зачарованные».
19.00 33 квадратных
метра.
19.30 Телеком. Ново-
сти.
19.50 Кексы.
21.00 «Пирл-Харбор».
Х.ф.
0.30 Детали.
1.00 «На грани». Х.ф.

0.40 «Возвращение в го-
лубую лагуну». Х.ф.
2.40 Реальная музыка.
РТР

6.00 «Смерть на взлете».
Х.ф.
7.20 «Дрекоша и компа-

ния».
7.45 Золотой ключ.
8.05 Русское лото.
8.35 Мультфильмы.
8.50 Большая перемена.
9.15 «Ха».
9.30 Утренняя почта.
10.05 Не скучай.
11.00 Сам себе режис-
сер.
12.00 Крутой маршрут
13.00 В поисках приклю-
чений.
14.00 Вести.
14.20 «Мачеха». Х.ф.
16.00 Футбол. Чемпио-
нат России. «Спартак»
(Москва) - «Торпедо»
(Москва). *В перерыве
- «Вести. Саратов».
18.00 Комната смеха.
19.00 Вторая половина.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.50 Честный детектив.
21.20 «Ангелы Чарли».
Х.ф.
23.25 «Красная сире-
на». Х.ф.
1.50 «Формула-1». Гран-
при Италии.
3.00 «Клоун».
3.55 Канал «Евро-
ньюс».

НТВ

6.15 «Бум». Комедия.
8.00, 12.00, 16.00 Сегод-
ня.
8.20 Улица Сезам.
8.45 Та-ра-рам!
8.55 Без рецепта.
9.30 Обозреватель.
10.05 Кулинарный по-
единок.
10.55 Квартирный воп-
рос.
11.50 Спорт «Лотто 6 из
49».
12.15 Дикий мир.

20.55 «Боевой репорт-
риал».
21.30 Найди Свою Тер-
риторию.
22.00 «Боевульф». Бое-
вик.
0.05 «24».
0.25 «Второстепенные
люди». Худ. фильм.
ТНТ

7.00 Шоу Бенни Хилла.
7.15 «Удивительные
миры».
7.45 «Тайны четырех
преступлений». Сериал.
8.35, 15.25 «Комедий-
ный коктейль».
9.05, 19.30 Фигли-Миг-
ли.
9.30, 14.50 Каламбур.
10.00 «Гардемарины,
вперед!» 1-я, 2-я, 3-я
серию.
16.05, 21.00 Дом.
17.00, 23.45 Микс файт:
бой без правил.
18.00 Запретная
зона.
19.00 Москва: инст-
рукция по приме-
нению.
20.00 Бремя денег.
22.00 «Он не завязы-
вал шнурки». Коме-
дия.

СТС

6.20 «Сказание о зем-
ле сибирской». Х.ф.
8.00 Улица Сезам.
8.30 Мультфильмы.
9.00 «Как дела у
Мими?».
9.30 «Флиппер и Ло-
пака».
10.00 «Алекс и Алек-
сис».
10.30 «Пуччини».
10.45 «Ник и Перри».
11.00 Утро с Киркоро-
вым.
12.00 «Динотопия».
13.00 «Директор «от-
дыхает». Х.ф.
15.00 Скрытая каме-
ра.
16.00 О.С.П.-студия.
17.00 Гость в студии
ТТВ.
17.30 «Пирл-Харбор».
Сериал.
21.00 «Двое: я и моя
тень». Х.ф.
23.15 «Серебряная
калоша».
0.35 «В выигрыше
все». Х.ф.

16.15 Форт Бойрд.
17.55 «Устоять невозмож-
но». Х.ф.
19.50 В «Городке».
20.00 Вести недели.
21.10 Специальный кор-
респондент.
21.35 «Авария». Х.ф.
23.25 «Клетка». Х.ф.
1.15 «Формула-1». Гран-
при Италии.
3.25 «Семь дней».
4.15 Канал «Евро-
ньюс».
НТВ
6.20 Программа передач.
6.25 «Горячий снег». Х.ф.
8.00, 12.00, 16.00 Сегодня.
8.15 «Голубое дерево».
9.00 Мультфильм.
9.20 Лотерея «Шар удачи».
9.35 Едим дома.
10.05 Растительная
жизнь.
10.45 Военное дело.
11.15 Апельсиновый сок.
11.50 Играем в «Кено».
12.10 Все сразу!
13.05 «Фантомас разбу-

6.35 «Князь Удача Андре-
евич». Фильм - детям.
8.00 Улица Сезам.
8.30 Мультфильмы.
9.00 «Лалиш - маленький
башмачник».
9.30 «Флиппер и Лопака».
10.00 «Просто Норман».
10.30 «Пуччини».
10.45 «Ник и Перри».
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 «Динотопия».
13.00 Самый умный. Теле-
игра.
15.00 Скрытая камера.
16.00 Кресло.
17.00 Саратовское вре-
мечко.
17.30 «Улицы разбитых
фонарей».
18.45 «Двое: я и моя тень».
Х.ф.
21.00 «Неуязвимый». Х.ф.
23.15 Супер!
0.15 «Путь дракона». Х.ф.

Лиц. №2923 ЛВД-01 от 4.10.2002 г.,
выдана МЗ Саратовской области



Адрес: г. Балаково,
ул. Чапаева, 107

УЗИ

(брюшная полость, щитовидная железа, молоч-
ная железа, ТРУЗИ, ТВУЗИ и др.)

АМБУЛАТОРНАЯ ХИРУРГИЯ

(заболевания вен, прямой кишки, удаление
атером, бородавок, родинок, липом и др.)

ГИНЕКОЛОГИЯ

(воспалительные заболевания, контрацепция,
интимная пластика)

ОНКОЛОГИЯ

(заболевания молочной железы, новообразова-
ния)

УРОЛОГИЯ

(Мочекаменная болезнь, воспалительные забо-
левания мочеполовых органов у мужчин и жен-
щин, послеоперационная реабилитация, смена
дренажей, заболевания предстательной желе-
зы, комплексное урологическое обследование,
интимная пластика)

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

(полный комплекс лечебно-диагностических
манипуляций при заболеваниях щитовидной
железы, сахарный диабет, ожирение и др. на-
рушения обмена веществ)

СТОМАТОЛОГИЯ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ: 669-444

Наука и жизнь

История такая. Когда при незабвенном СССР великий Королев командовал проектом посылки автоматической станции то ли на Луну, то ли на Марс (прошу прощения за неточности — рассказывал человек, который сам при этом присутствовал), выявился перевес в 40 кг. Надо было убрать какой-нибудь прибор. Королев попросил положить ему на стол список приборов, практически укладываемых в этот вес и назначение которых не критично. Посмотрел — список из 6 приборов. Тут же ткнул в один из них. Прибор предназначался для — **ВНИМАНИЕ:** Определения наличия жизни исследуемого астрообъекта. Так как за каждым прибором — т.е. научной разработкой, стояло не одно НИИ и КБ (и еще куча всяких ящиков), то тут же вызвали представителя, отвечающего за этот данный прибор, и разъяснили ему ситуацию. Тот «встал на дыбы» — объясните свой выбор, иначе все будет плохо, вплоть до жалобы в «вышестоящие инстанции» — за потраченные «народные деньги» отчитываться надо ведь. Королев лично дает распоряжение — вынести прибор для испытания на ночь в степь вокруг полигона (в произвольную точку степи вдали от людей). На следующее утро с прибора сняли показания. По ним выходило, что на планете Земля (исследуемый астрообъект), **ЖИЗНИ НЕТ.** Вот так то.

Рассказы юморалиста-механизатора

Сага О Женщине За Рулем

Хочется начать со слов: «Уж сколько раз твердили Миру», но на самом деле все началось со звонка на телефон, из которого жена поведала мне о том, что ее подруга (имя Люба не будем упоминать) сегодня стала счастливой обладательницей новенького Фиата «Пунто», и что мы приглашены на «мероприятие». На «мероприятии» каждый у «тачки» «отметился»: завели, проехали, стекла протерли и посигналили. Гром грянул через неделю, когда по дороге с работы мой мобильник голосом всхлиывающей Любашки поведал мне, что она разбила машину. При чем, как она выразилась, вдребезги. На мой вопрос, что, собственно произошло, Любашка «убила» меня аргументом: «Даже защита днища оторвалась».

Сам я не первый год нервно курю, когда «мастеры-фломастеры» «рихтуют» мою «ласточку» в автосервисе. Но, признаться, никогда не слышал об эдакой неведомой детали, как «защита днища». Падать в грязь лицом и расписываться в собственной автобездарности было просто недопустимо! Любопытство переси-

лило усталость, и я «ничтоже сумняшеся» сообщил, что сейчас приеду «оценить ущерб».

Проезжая мимо любкиного подъезда, я обратил внимание, что внешне «Пуговка», как любовно окрестила подружка жены свою новую «тележку», выглядит еще новее, чем была неделю назад. Это был не последний сюрприз за тот вечер. Сообщив еще раз, что та деталь, которую она потеряла называется именно «защита днища», заревавшая блондинка открыла багажник и предоставила заинтригованному мне возможность насладиться видом КАНАЛИЗАЦИОННО-ГО ЛЮКА, покоящегося в машине у Любки. На мой робкий вопрос, как это было, мне было рассказано буквально следующее: «Еду, значит, еду. Вдруг «Бух». Видимо, на кочку наехала. Я — по тормозам. Выхожу, а она, защита, то есть, лежит рядом. Мужики какие-то остановились. Я им пожаловалась, а они сказали мне, что эта деталь в машине самая важная, и что без нее ехать крайне опасно. Помогли погрузить ее в багажник и посоветовали ехать в сервис (40 км в час, правый ряд, с «аварийкой»)» Вся ее тирада время от времени прерыва-

лась всхлипываниями и моими потугами сдержать хохот. Но и это еще не все. Промасленный слесарь из автосервиса, выслушав Любашкину слезливую историю и вытирая руки не менее промасленной ветошью, поведал подруге, что мужики на дороге абсолютно правы, ибо нет в машине детали более важной, чем «защита днища». Но отремонтировать машину он не может, так как в данный момент у него нет.... слушайте внимательно: «Левосторонних саморезов ЛСС416/53»455674/546388/Bis» (кому интересно, могу предоставить бумажку, которую сердобольный слесарь презентовал Любашке, чтобы та не забыла, какие именно саморезы были ему нужны). Да простит меня уважаемый читатель, ибо сил сдерживать хохот у меня не было, а, стало быть, не могу рассказать Вам, что сказал продавец магазина автозапчастей. А Любка туда сразу же и поехала. А как бы вы поступили на моем месте? У меня ума хватило только на то, чтобы попросить Любку отвезти люк на место.

УСЛУГИ
■ Качественная
электропроводка.
Тел. 33-77-90.

СМОТРИТЕ
В В/Т «МИР»
с 1 по 14 сентября
«Терминатор 3»
суперблокбастер
2003 года
с 15 по 28 сентября
«Пираты
Карибского моря»
Увлекательные приключения
о средневековых пиратах
Тел. 33-28-44

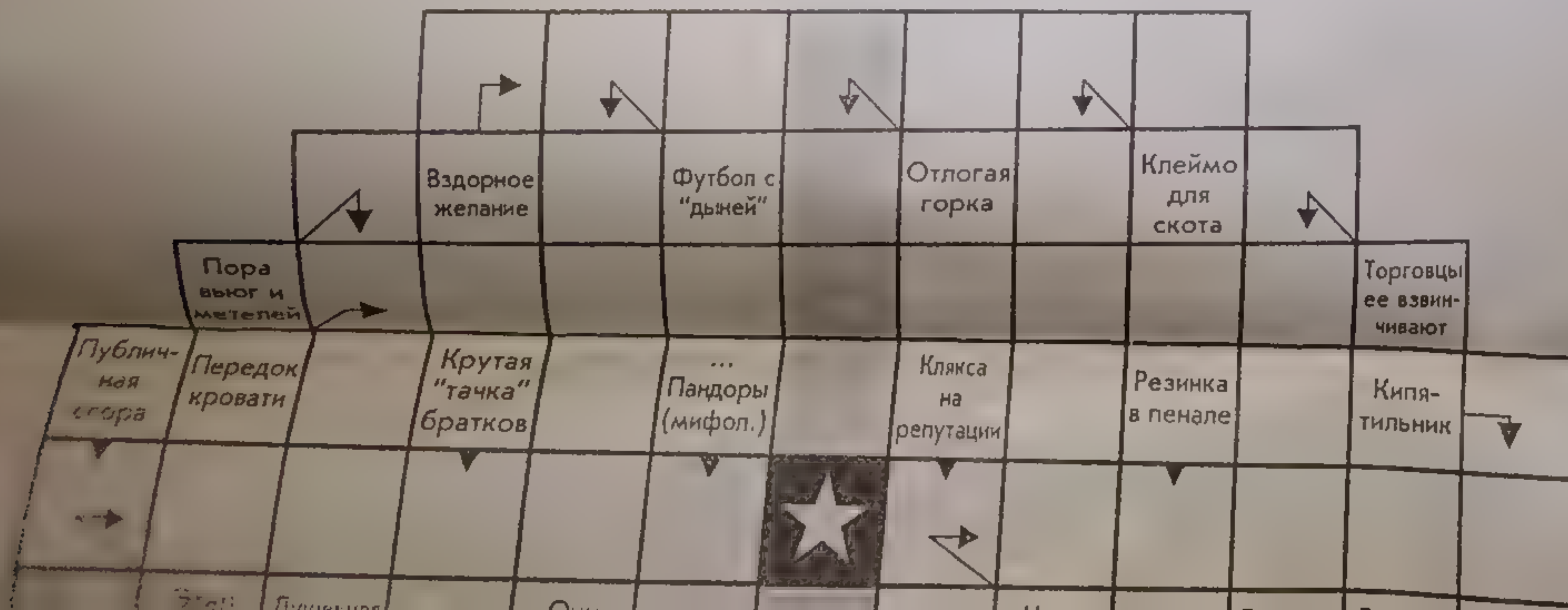
Сдается в аренду
ПОМЕЩЕНИЕ
240 кв. м
Тел.: 44-57-90,
вечером 33-06-97

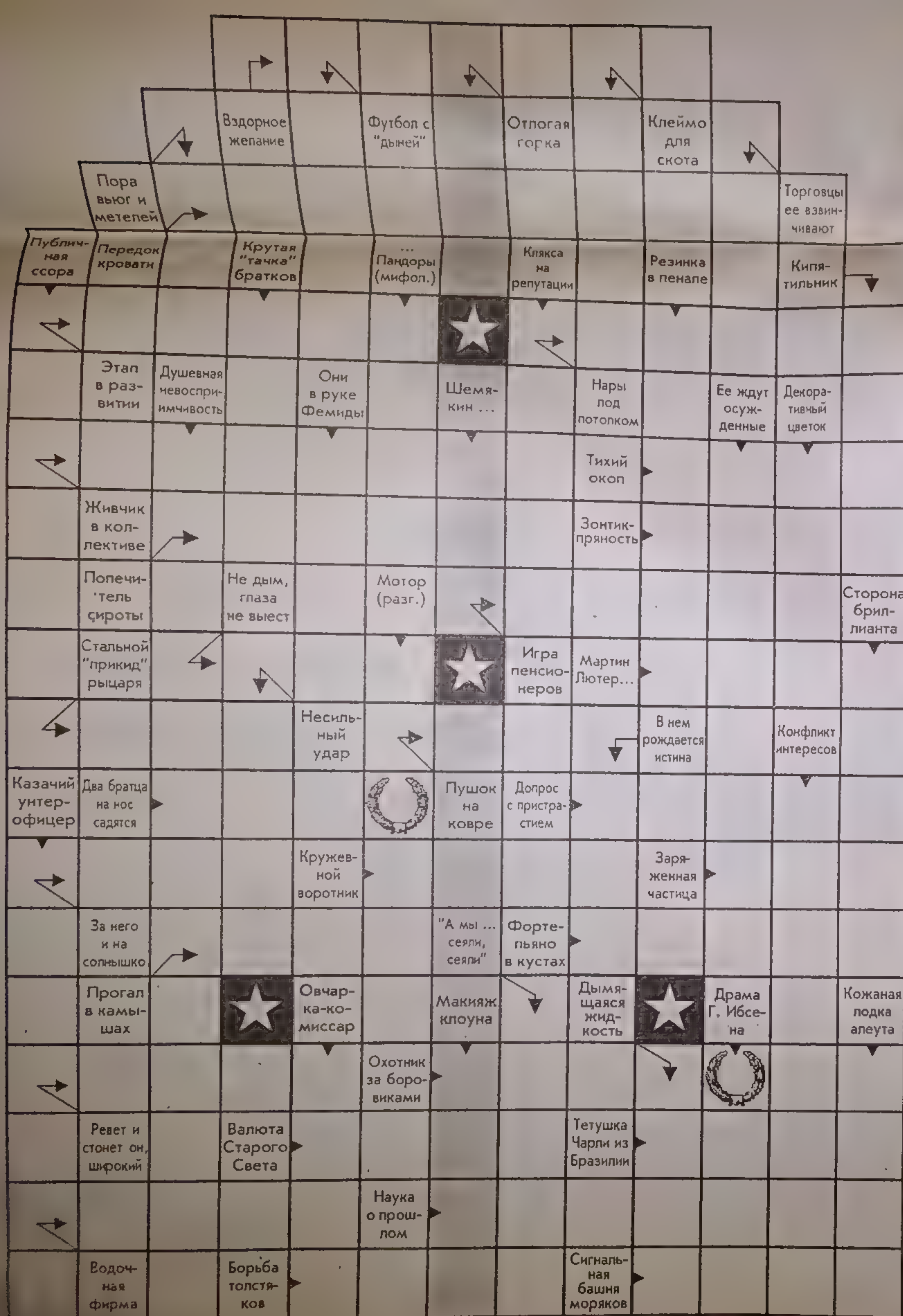
ПРОДАМ
силовой
трансформатор
250 кВа
☎ 66-00-97

Тихий вечер в кругу семьи....

Будь Вы мужчиной, Вам он представляется так: сидите Вы с бутылочкой пива у телевизора, на котором 22 мужика один мячик гоняют, у Ваших ног дремлет собака, с кухней вкусно тянет бульоном, а в детской тихонько посапывают дети. Женщина же видит эту идиллию с другой стороны.... За окном весна. Наконец-то пригрело солнышко, побежали ручьи, набухли сугробы. Сие благолепие может оценить любой человек с тонкой душевной организацией. И только человек, имеющий большую собаку оценит это в полной мере. Возвращаясь

выкипает. Рысью бегу на кухню. По пути наступаю на что-то мягкое и скользкое. Это животное на улице то ли дохлую крыску, то ли еще что-то очень полезное для собачьего организма съело. В прыжке смахиваю бульон, хватаю тряпку и начинаю истреблять следы собачьей жизнедеятельности. Надо сказать, что при этом собака думает, что я с ней играю, и пытается тряпку у меня отнять. А тут еще и ребенок вспомнил, что мама на ночь сказку не читала и тоненько так из спальни поскуливает: «Мам,





Будь Вы мужчиной, Вам он пред- ставляется так: сидите Вы с буты- лочкой пива у телеэкрана, на кото- ром 22 мужика один мячик гоняют, у Ваших ног дремлет собака, с кух- ни вкусно тянет бульоном, а в дет- ской тихонько посапывают дети. Женщина же видит эту идиллию с другой стороны... За окном весна. Наконец-то пригрело солнышко, побежали ручьи, набухли сугробы. Сие благолепие может оценить любой человек с тонкой душевной организацией. И только человек, имеющий большую собаку оценит это в полной мере. Возвращаюсь я с вечернего собачьего променада. Помыла животинку от носа до хво- ста, насыпала хлорочки, драю са- нузел, мурлыкаю себе под нос не- что весенне-невразумительное. Вдруг чую — с кухни чем-то съес- тным потянуло. Мать моя женщина! Это же у меня бульончик под кры- шечкой на малом огне булькает и выкипает. Рысью бегу на кухню. По пути наступаю на что-то мягкое и скользкое. Это животное на улице то ли дохлую крыску, то ли еще что- то очень полезное для соба- чьего организма съело. В прыжке смахиваю бульон, хватаю тряпку и начинаю истреблять следы собачь- ей жизнедеятельности. Надо ска- зать, что при этом собака думает, что я с ней играю, и пытается тряп- ку у меня отнять. А тут еще и ребен- ок вспомнил, что мама на ночь сказку не почитала и тоненько так из спальни поскуливает: "Мам, мам, мам..." Ну прямо как в той рекламе про сок. И начинается у меня натуральная истерика. Сижу я, значит, на полу в хлорке, бульо- не, собачьем дерьме и хохочу так, что аж скулы сводит. И вдруг мой муж, не поворачивая головы от те- левизора, загробным голосом из- рекает: "Конечно, тебе смешно, а наши 2:0 проигрывают".

Анекдоты

В отделе кадров:
— Вы что-то выглядите недоста- точно подвижно для своего возраста.
— А Вам кто нужен: программист или обезьяна?

Летят Ватсон и Холмс на воздуш- ном шаре. Попали в туман и заблуди- лись. Через некоторое время спуска- ются над каким-то городом. Смотрят — идет мужик.

— Милейший, не подскажите, где мы находимся? Мужик подумал, посмотрел на них и сказал:

— На воздушном шаре. Холмс:

— Определенно, это программист. Ват- сон:

— Как вы догада- лись?

— Во-первых, он подумал перед отве- том. Во-вторых, он от- ветил абсолютно точ- но. В-третьих, его ответ совершенно бесполе- zen.

Молодой человек пытается с помощью компьютера найти жену. Он хочет, чтобы она была брюнетка, не- большого роста, скромно одевалась,

была общительна и хорошо плавала. Компьютер после некоторого разду- мья выдает рекомендацию: "Вам под- ходит самка пингвина".

Поймал программист золотую рыб- ку, она ему говорит:

- Загадывай желание.
- Хочу мира во всем мире!
- Нет, это сложно.
- Ну, тогда пусть Windows 98 нор- мально работает.
- Слушай, а как насчет мира во всем мире?

Погода, конец недели

	Ср, 3.09	Чт, 4.09	Пт, 5.09	Сб, 6.09
Дневная температура	+24 °C	+25 °C	+26 °C	+25 °C
Ночная температура	+15 °C	+12 °C	+14 °C	+14 °C
Давление мм. рт. ст.	755 мм	755 мм	751 мм	755 мм
ветер	2 м/с (св.)	3 м/с (юв.)	2 м/с (ю.)	2 м/с (юв.)
осадки				

Сервер "Погода России"

Учредитель: В.П. Сурина. Отв. редактор: А. Франчук. Газета зарегистриро- на в Минюсте РФ по делам печати, телерадио связи и средств мас- совых коммуникаций. Свидетельство ПИ № 7-1869 от 18.03.2003. Ад- рес: 413853, г. Балаково, ул. Ак. Жук. 27, для писем п/с 13, а/я 12. Тел. 31-66. E-mail: parusart@mail.ru. Отпечатано в ОГУП "РПК "Политграф Поволжья" г. Саратов, ул. Вишневая 10. Тел. 69-30-33. Тир. 20 000. Зал. 4377. Бесплатно

№50(115) областная еженедельная газета

ПОПРУС

БАЛАКОВО

11 декабря 2007г. вторник

ТОЛЬКО У НАС – КОНКУРС “АТЛАНТИДА”



стр. 12

СМОТРИ СЕРИАЛ И ПОЛУЧАЙ

ТАКСИ ОКА-СЕРВИС

ПОЕЗДКА - ОТ 30 РУБЛЕЙ

306-306 307-307
308-308

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ С А/А
ГРАФИК РАБОТЫ - СВОБОДНЫЙ



Кредитный потребительский
кооператив граждан
“НАРОДНЫЙ КРЕДИТ”

Предлагает свои услуги населению г. Балаково:

Принимает сберегательные взносы с начислением компенсации:

3 месяца - 12% годовых
6 месяцев - 15% годовых
9 месяцев - 18% годовых
12 месяцев - 21% годовых

Пенсионный сберегательный взнос
12 месяцев - 24% годовых

Выдает потребительские займы до 20 тыс. рублей
для получения недорогого и доступного займа нужно стать пайщиком кооператива

Мы ждем ВАС в нашем офисе каждый день, кроме выходных
г. Балаково, ул. Свердлова 58, (д/с № 46, 1 этаж)

46-22-93



ЗВОНИТЕ,
ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ!

Сеть магазинов отделочно-
строительных материалов

Наша адрес:
Стелная, 26/1 (ТЦ “Милена”, 10 мкр.), т. 39-31-00
Ленина, 80, т. 46-10-62

“МОДЕРН”

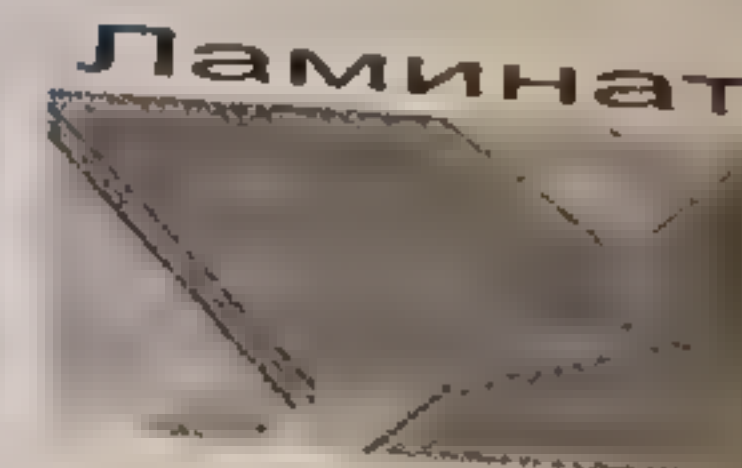
Доставка
по городу

НАПОЛЬНЫЕ ПОКРЫТИЯ

Линолеум

Ковролин

Ламинат



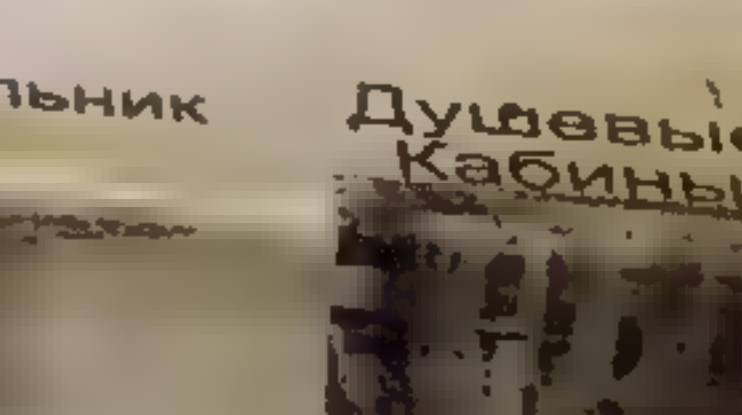
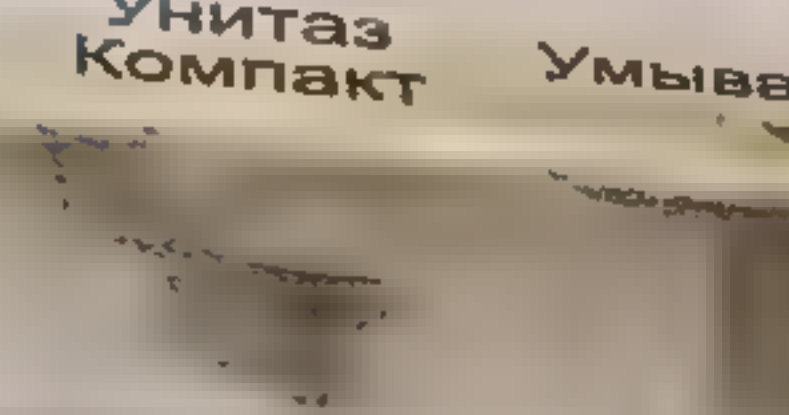
САНТЕХНИКА

Ванны

Унитаз
Компакт

Умывальник

Душевые
Кабины



А ТАКЖЕ:

Пластиковые панели Керамическая плитка Гипсокартон
Виниловый сайдинг Керамогранит
Вагонка ПВХ

СМОТРИ СЕРИАЛ И ПОЛУЧАЙ ФИРМЕННЫЕ ПРИЗЫ!

**Семья из двенадцати
я - необычное счастье
необычной семьи.**
Стр.5

WDB ПОВОЛЖСКИЙ НЕМЕЦКИЙ БАНК

Новый вклад в рублях
"ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ-Счет 11 50"

Ставка **11,5%** годовых

1-й год—11,5% годовых; 2-й год—11,5% годовых; 3-й год—8,0% годовых

Выгодные условия

при досрочном расторжении

ранее 30 дней с момента внесения —

ставка "до востребования";

от 31 до 90—8,0% годовых;

от 91 до 180 дней — 9,5% годовых;

от 181 до 370 дней — 10,5% годовых;

от 371 до 550 дней — 11,0% годовых;

от 551 до 730 дней — 11,4% годовых.

Ежемесячная выплата процентов

Дополнительные возможности:

управление своими средствами

через Интернет, мобильную связь или с помощью банковской

карты.

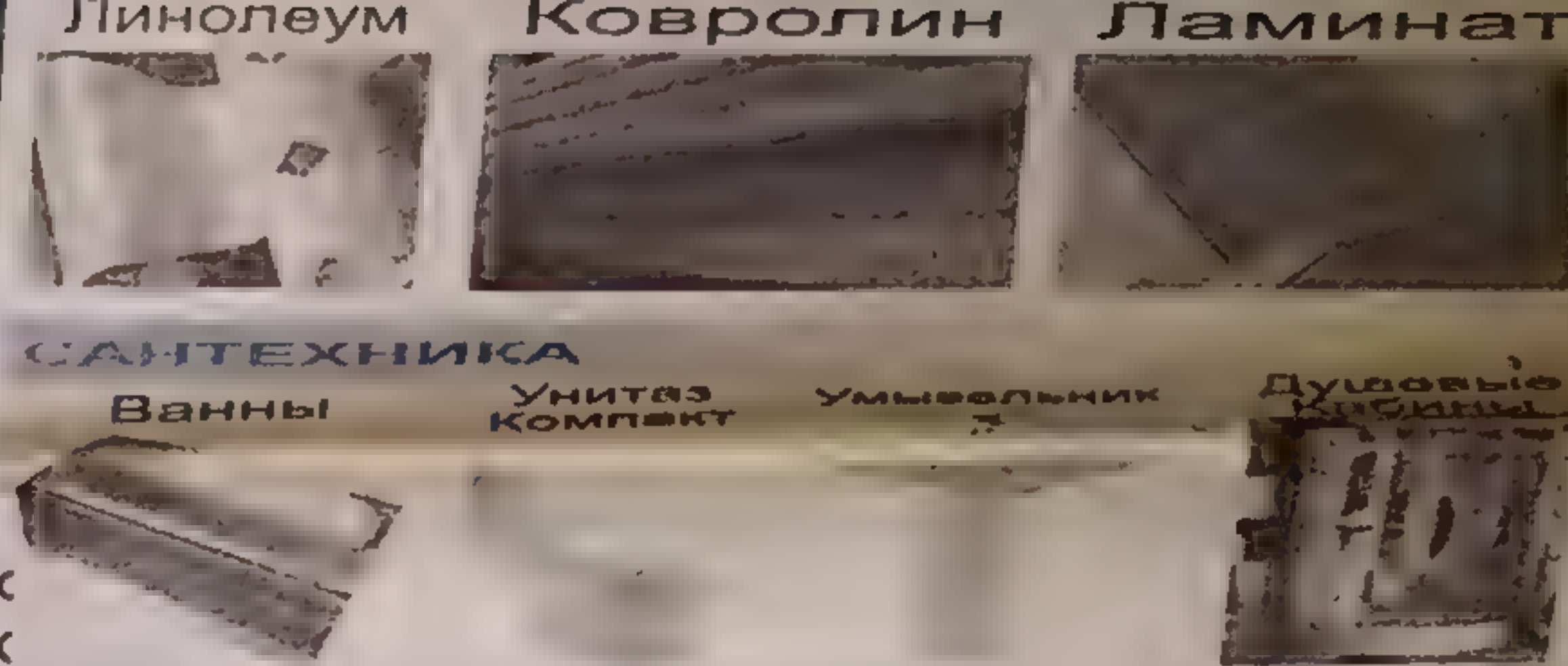
Удержание налога согласно налоговому кодексу.

Вклад действует с 6.11.07г. до 31.12.07г.

т. 39-31-90

**Верны тем,
кто верит в
нас. Вячеслав
Володин -
своим
избирателям.**
Стр.3

**Продавцы воздуха
- советы в рубри-
ке "Потребитель-
ская корзина"**
Стр.5



А ТАКЖЕ

Пластиковые панели	Керамическая плитка	Гипсокартон
Виниловый сайдинг	Керамогранит	Мойки
Вагонка ПВХ	Краска	Металлопласт
Подоконники	Клей	Утеплители
Плинтус	Растворители	Электротовары
Экраны под ванну	Сухие смеси	

СКИДКИ !!!

до 3000 руб. — 3%
от 3000 руб. до 5000 руб. — 5%
от 5000 руб. до 8000 руб. — 8%
свыше 8000 руб. — 12%

ТД "МУРАВЕЙ" ул. Степная, 21
☎ 393-171

СМЕСИТЕЛИ

ВСЕГО ЗА

200

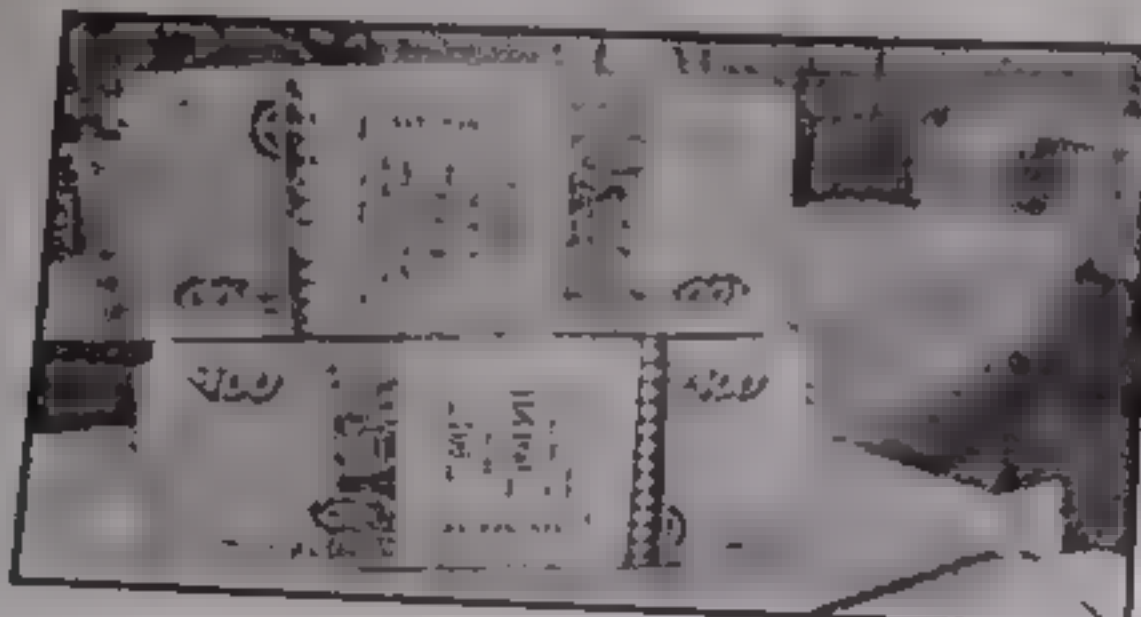
"МИР РЕМОНТА" Пр. Героев, 3а
☎ 393-494



Народная газета области - "Парус" -
во всех почтовых отделениях, в киосках
"Роспечать" и других местах продажи газет.

ФИНАНСОВЫЕ ИТОГИ 2007 ГОДА

Объем стабилизационного фонда РФ, по данным министра финансов России Кудрина, на 1 января 2008 года составит **3836** миллиардов рублей, резервный фонд на 1 января следующего года составит **3069** миллиардов рублей, а размер фонда национального благосостояния - **767,8** миллиарда рублей.



Как напоминает РИА "Новости", резервный фонд (как подушка безопасности для бюджета в случае существенного падения цен на нефть) и фонд национального благосостояния (в частности, для решения пенсионных проблем) будут созданы на базе стабфонда с 1 февраля. В то же время ожидаемый профицит федерального бюджета в 2007 году составит 1,728 триллиона рублей, превысив 7% ВВП.

Расходы бюджета в 2007 году, по прогнозу, составят 5921 миллиард рублей, что составит 90,7% от годового плана. Кроме того, рост золотовалютных резервов РФ в этом году составит рекордную сумму - около 150 миллиардов долларов.

РЕФОРМА АТОМНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Президент России Владимир Путин подписал закон о создании атомной госкорпорации «Росатом», сообщает «Интерфакс». В ноябре закон был принят Госдумой и одобрен Советом Федерации.

Корпорация заменит федеральное агентство по атомной энергии «Росатом», которое возглавляет Сергей Кириенко. Новая структура займется регулированием отрасли, развитием науки, обеспечением ядерной безопасности. Корпорацией будут управлять наблюдательный совет, гендиректор и правление. Кроме того, при гендиректоре будет создан консультативный научно-технический совет.

Наиболее вероятным кандидатом на пост главы госкорпорации является начинавший реформу атомной промышленности России Сергей Кириенко.

Госкорпорация будет управлять холдингом «Атомпромэнерго», который должен объединить все гражданские атомные активы - от добычи руд до экспорта и импорта оборудования и строительства АЭС.



СТРОКОЙ ПО ВСЕМУ МИРУ

Патриарху Московскому и всея Руси Алексию Второму присуждена национальная премия «Человек года - 2007» за выдающийся вклад в духовное возрождение России.

Главный символ Нового года и Рождества в этом году сменил «прописку». Рождественскую ель привезут не из Великого Устюга, а из Истринского лесхоза Подмосковья. Дерево уже выбрано и взято под охрану.

В белорусском городе Гомеле объявился человек, который называет себя законным наследником царского престола России. Великий Князь Сергей Бондаренко обещает представить документы, подтверждающие его право на русский престол.

Человечество подходит к рубежу своих физических возможностей и через полвека спортсмены не смогут ставить новые рекорды. Таков вывод исследования, проведенного учеными французского Института биомедицинских и эпидемиологических исследований спорта (IRMES).

Развод - это вредно для экологии! Ученые из Университета штата Мичиган говорят, что тенденция увеличения количества разводов приводит к тому, что растет число домохозяйств. Значит больше трат на строительство, на топливо и на воду.

Студентка Соединенных Штатов открыла веб-сайт для воссоединения пропавших перчаток с их владельцами.

Грибки и плесень могут быть не только опасными паразитами, но и приносить людям немалую пользу. Португальские ученые с их помощью надеются избавить человечество от мусора и отходов.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ ВЫБОРОВ 2 ДЕКАБРЯ

Центральная избирательная комиссия (ЦИК) РФ огласила окончательные результаты парламентских выборов 2 декабря. В соответствии с итогами, в Госдуму V созыва проходят 4 партии.

Всего в России было зарегистрировано 109 млн 145 тыс. 517 избирателей. Явка составила 63,78%. Выявлено 759 тыс. 929 недействительных избирательных бюллетеней. По предварительным удостоверениям прогнозировали 1 млн 169 тыс. 149 избирателей, говорится в официальном протоколе ЦИК РФ. По итогам выборов, абсолютное большинство в нижней палате российского парламента окажется за «Единой Россией». По официальным данным, партия набрала 63,4%

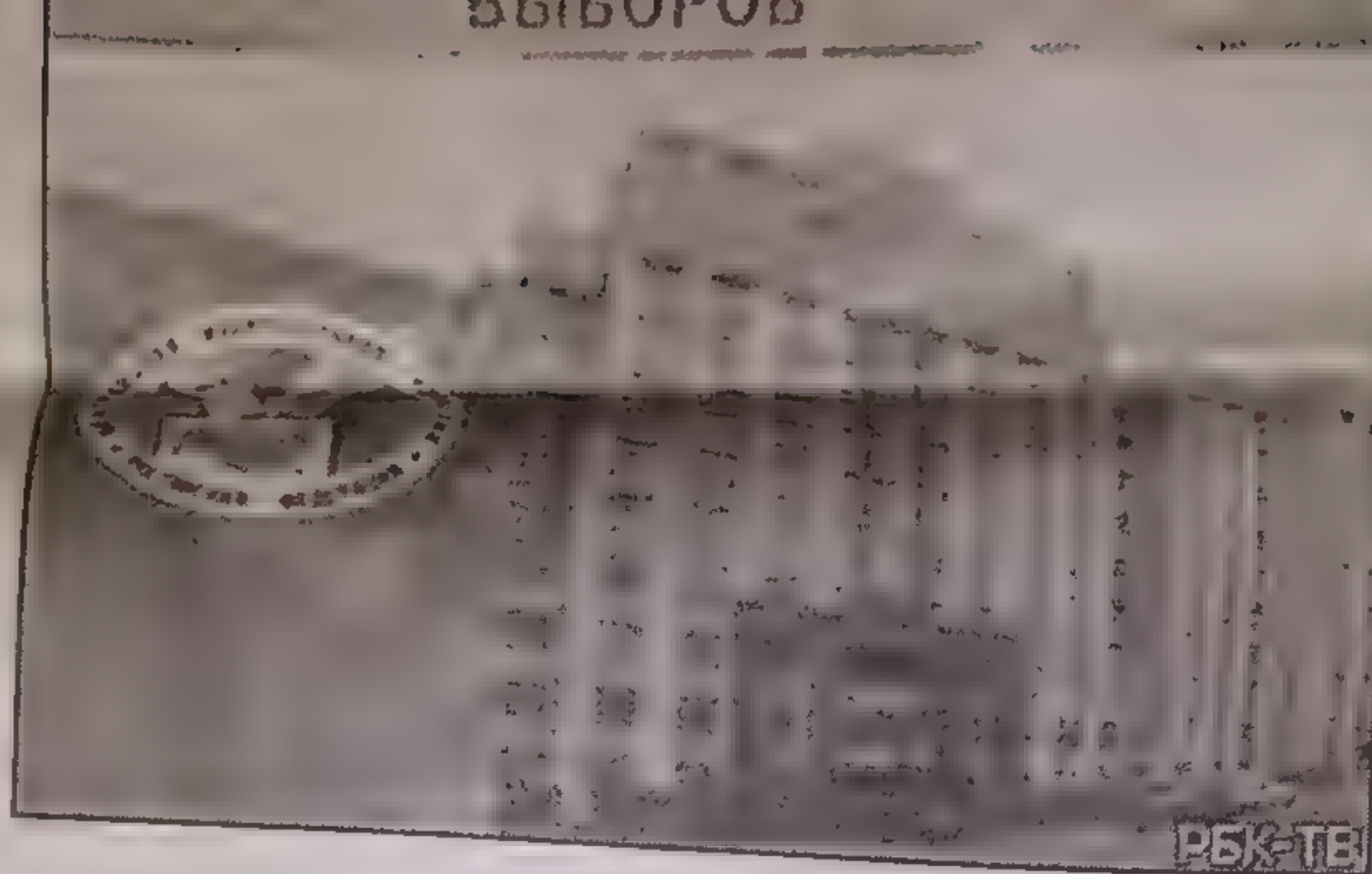
ИТОГИ ПАРЛАМЕНТСКИХ ВЫБОРОВ



Всего в России было зарегистрировано 109 млн 145 тыс. 517 избирателей. Явка составила 63,78%. Выявлено 759 тыс. 929 недействительных избирательных бюллетеней. По открепительным удостоверениям проголосовали 1 млн 169 тыс. 149 избирателей, говорится в официальном протоколе ЦИК РФ. По итогам выборов, абсолютное большинство в нижней палате российского парламента останется за "Единой Россией". По официальным данным, партия набрала 63,4% голосов избирателей и займет 315 кресел в Госдуме. За КПРФ отдали свои голоса 11,5% россиян, и коммунисты получают 57 мест.

Третьей партией, которая будет принимать участие в законотворческой деятельности ближайшие четыре года, оказалась ЛДПР. Получив на выборах 8,14% голосов, она займет 40 парламентских кресел. Последним политическим объединением,

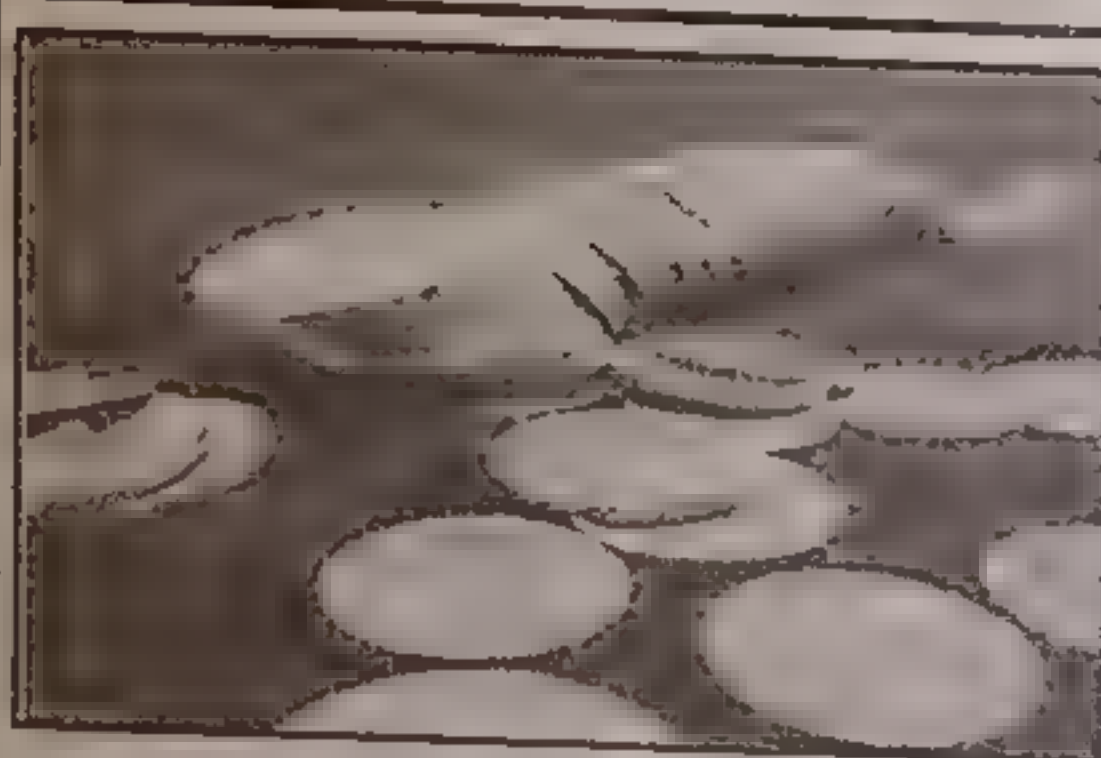
преодолевшим 7-процентный барьер, стала "Справедливая Россия", набравшая на выборах 7,74% голосов. Партия получит в Госдуме 38 мест.



Студентка Соединенных Штатов открыла веб-сайт для воссоединения пропавших перчаток с их владельцами.

Грибки и плесень могут быть не только опасными паразитами, но и приносить людям немалую пользу. Португальские ученые с их помощью надеются избавить человечество от мусора и отходов, сообщает ИТАР-ТАСС.

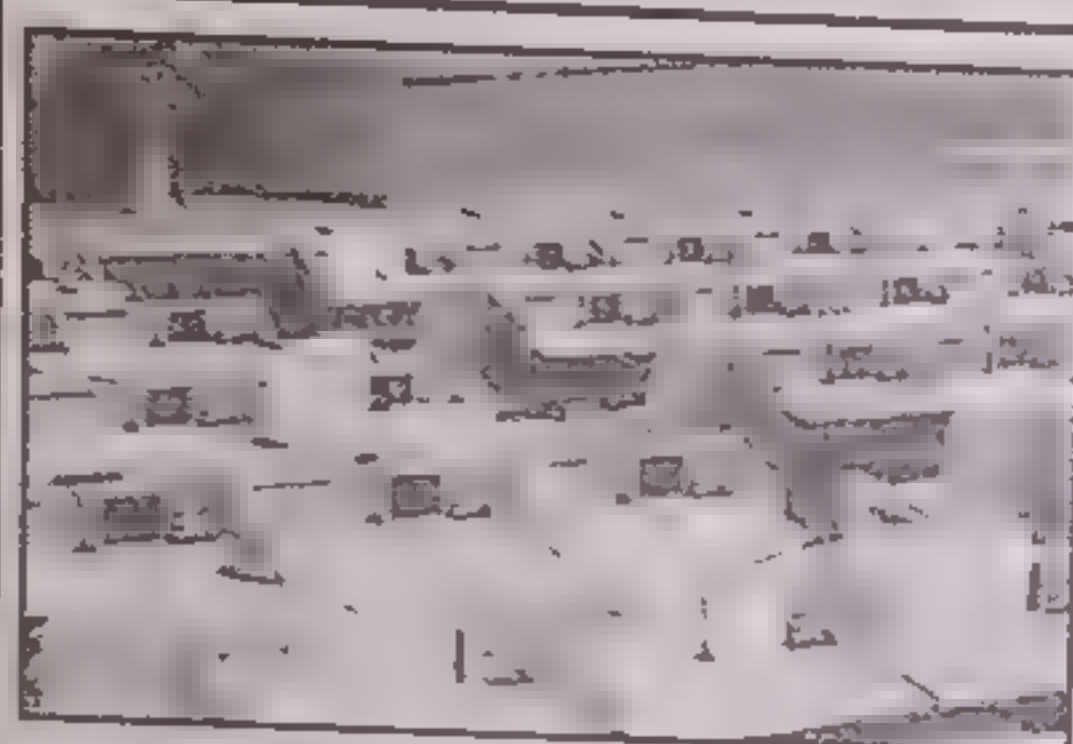
Две жительницы британского Честера собираются пересечь Атлантический океан, причем в полностью обнаженном виде. Женщины планируют собрать 100 тысяч стерлингов на исследования, которые помогут в дальнейшем успешно бороться с раком молочной железы.



МЭРТ приостановит целевые программы

Минэкономразвития России предлагает приостанавливать действие особо неэффективных федеральных целевых программ (ФЦП) и готовит соответствующее постановление правительства.

В первую очередь речь идет о двух федеральных целевых программах: "Социальная поддержка инвалидов" (за три квартала 2007 года профинансирована только на 17% от запланированного, уровень контрактования составил 47,6%) и "Электронная Россия" (финансирование за девять месяцев составило 13% от годового объема, уровень контрактования - 43%).

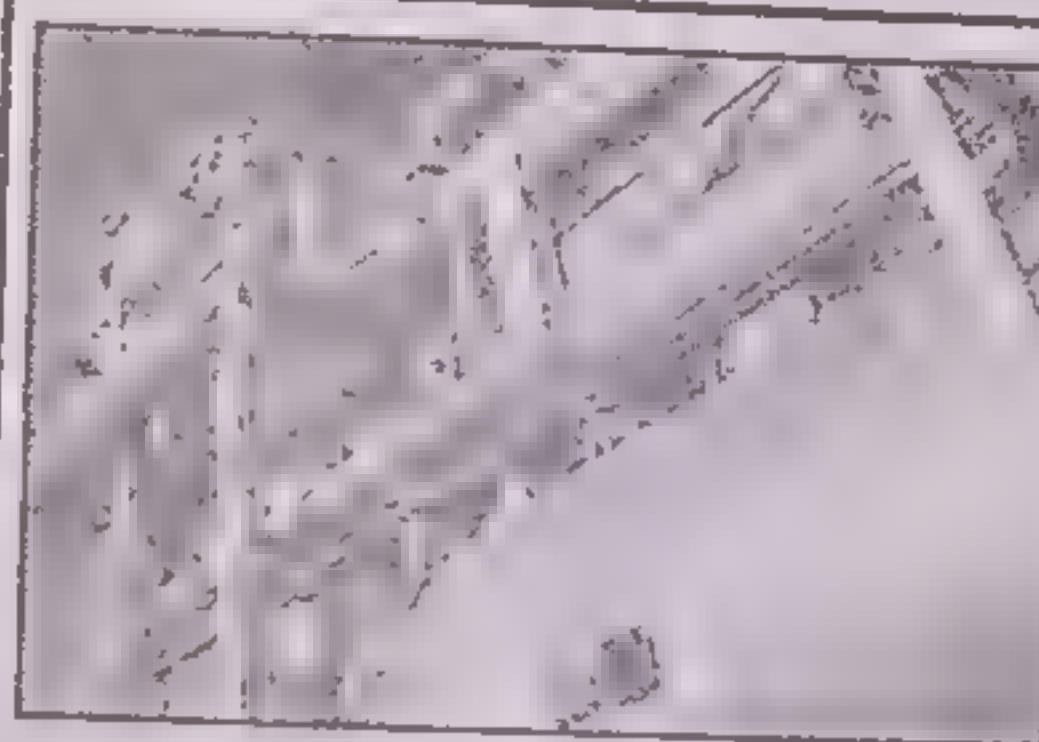


Депутатов переселят в гостиницы

Депутаты Госдумы прошлого созыва должны в течение одной-двух недель освободить кабинеты после официального объявления итогов выборов. А уже через месяц после этого они будут обязаны освободить и служебное жилье.

Сначала новым парламентариям, которые нуждаются в жилье, будут предоставляться номера в гостиницах. Если раньше для этих целей снимались номера в гостиницах "Москва" и "Россия", то сейчас депутатам предложат номера в гостинице "Мир".

По мере выселения экс-парламентариев из служебных квартир, новым избранникам народа будет предлагаться жилплощадь.



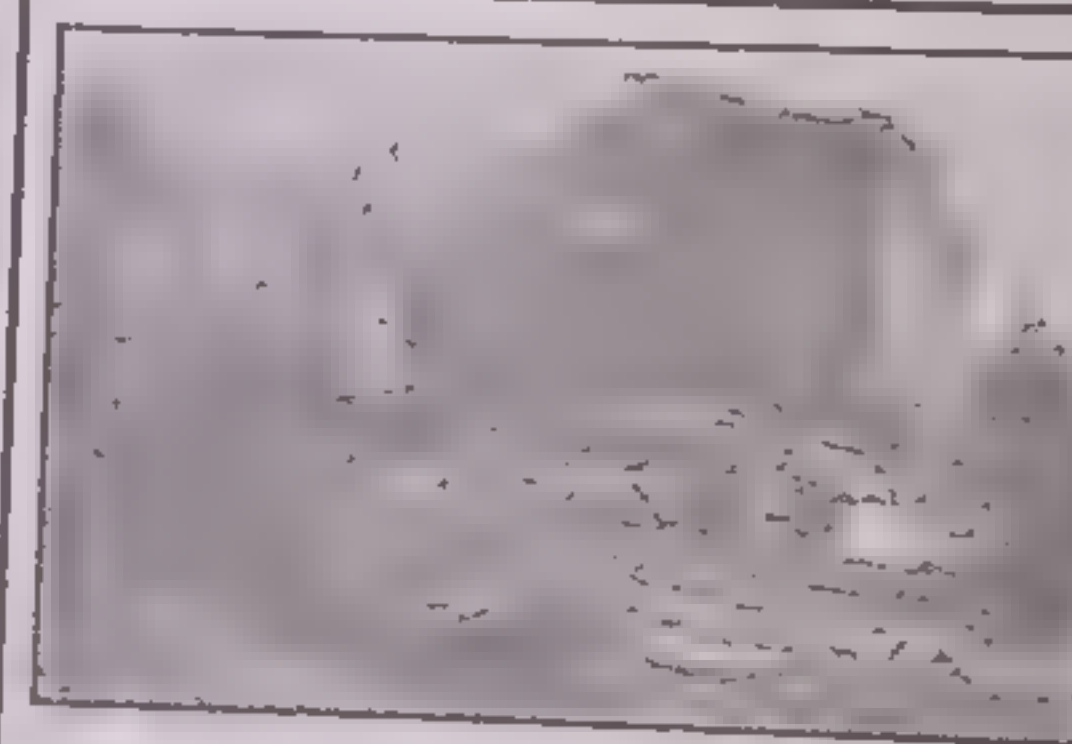
Российский газ подорожает на четверть

С 1 января 2008 года компания "Газпром" повышает оптовые цены на газ на 25%. Соответствующее разрешение концерну дала Федеральная служба по тарифам.

Предприятиям газ обойдется в 1690 рублей за тысячу кубометров, населению - в 1290 рублей за тысячу кубометров. Напомним, что в 2007 году средняя оптовая цена газа для промышленности составляла 1351,8 рубля за тысячу кубометров.

Также принято решение о повышении тарифа на транспортировку газа независимых производителей. С 1 января 2008 года этот тариф увеличится на 19%.

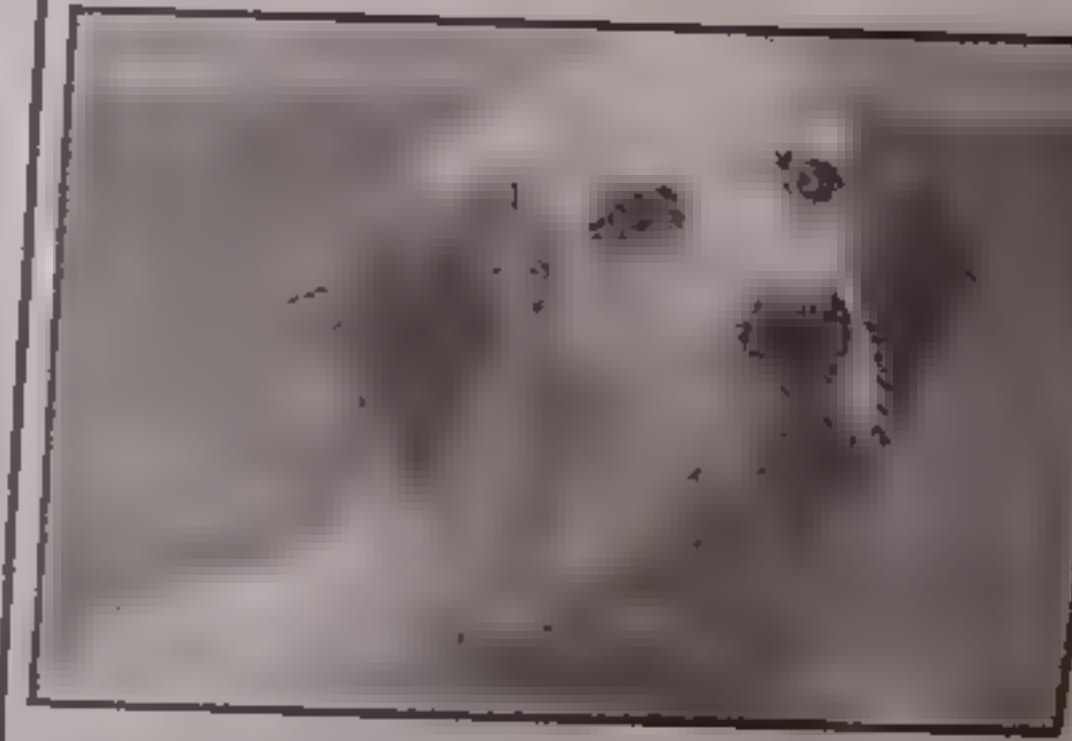
РИА "Новости".



Треть российских регионов не готова к чрезвычайным ситуациям

МЧС России составило "черные списки" субъектов РФ, в которых недостаточно резервов для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

26 из 83 регионов попали в материальный "черный список", а 27 - в финансовый. Возглавляют материальный черный список Республика Тыва и Московская область - 0,00. В финансовом черном списке самый низкий показатель у Саратовской области - 39 копеек на душу населения.



За жестокость к животным накажут рублем

Власти Москвы предложили внести в Кодекс РФ об административных правонарушениях дополнительную статью, предусматривающую ответственность за жестокое обращение с животным.

За жестокое обращение с животным предлагается взимать с граждан административный штраф от трех до четырех тысяч рублей с конфискацией животного или без нее, с должностных лиц - от 30 до 40 тысяч рублей, а с юридических - от 250 до 300 тысяч рублей.

ВЕРНЫМ ТЕМ, КТО ВЕРИТ В НАС



Российские политические силы находятся в поствыборном состоянии. Результаты голосования уже известны, можно строить планы на будущее. Но осуществление этих планов невозможно без поддержки тех, для кого и ведется вся политическая работа - избирателей.

Депутат Госдумы Вячеслав Володин, возглавивший саратовский региональный список "Единой России", после подведения выборных итогов посчитал необходимым обратиться к тем, кто доверил единороссам в Саратовской области свои голоса:

- Выборы прошли очень хорошо. Я бы хотел сказать огромные слова благодарности жителям Саратовской области за поддержку. Вы сами выбрали путь развития страны. Спасибо вам большое. Мы постараемся реализовать все планы, выполнить все то, что обещали. Ваши голоса обязывают нас ко многому, позволяют трудиться более эффективно. Потому что власть должна быть эффективной и профессиональной. И свой выбор люди сделали - за такую власть.

Теперь каждого депутата ждет работа в законодательном органе и на местах. В Саратовской области 38 районов плюс Закрытые административно-территориальные образования,

время предвыборной кампании. Там очень активные руководители, но возможностей зачастую не хватает. Много проблем в Ершове - надо помогать школам, строить физкультурно-оздоровительные комплексы. Если говорить о Петровском районе - то там высокая безработица, дороги не ахти какие.

Но это не значит, сказал депутат, что он не будет заниматься другими районами. Николай Панков будет курировать Хвалынский, Вольский, Воскресенский районы, Юрий Зеленский - Дергачевский, Краснопартизанский, Озинский, Владислав Третьяк - Энгельс, по просьбе мэра города. Саратовом депутаты будут заниматься все вместе, а самый проблемный, Ленинский район возьмет на себя Володин.

- Одному работать сложно, а вот когда нас такая команда, мы будем действовать более эффективно. Один в поле не воин.

Все депутаты - единороссы будут вести прием на своих округах, встречаться со своими избирателями.

На Хвалынском и Вольском районах Вячеслав Володин остановился отдельно:

- Это очень близкие мне районы. Это - моя родина. в Хвалынске я родился, в Вольске учился. Поэтому когда речь идет о том, нужно ли закрепить их за мной формально, я думаю, нет. На родину все равно мы ездим, на родину нас все равно тянет. И будет правильно, если я буду отвечать за другие районы, а с родиной сохраню хорошие отношения.

В Алексеевке будет достраиваться школа - интернат, в ближайшее время завершится строительство монастырского комплекса, в Хвалынске будет закончен капитальный ремонт детского дома - самого крупного в Саратовской области.

- И здесь не идет речь о том, отвечаешь ты за этот район или нет. Есть совесть и надо понимать, что сегодня есть возможности помогать людям, и эти возможности надо реализовать.



Фото ИТАР-ТАСС

ВЫДВИЖЕНИЕ ДМИТРИЯ МЕДВЕДЕВА

Единым кандидатом в президенты РФ от четырех политических партий - "Единой России", "Справедливой России", Аграрной партии и "Гражданской силы" - стал первый вице-премьер РФ Дмитрий Медведев. Российские политологи и политические деятели полагают, что консолидированное выдвижение партиями единой кандидатуры будет способствовать политической стабильности общества.

Владимир Путин "полностью поддерживает эту кандидатуру".

interfax.ru

Саратовские троллейбусы и светильники понадобились в Узбекистане

В Ташкенте завершила работу Российская национальная выставка, на которой Саратовскую область представляли 14 предприятий. По итогам мероприятия ООО "Троллейбусный завод" (Энгельс) подписал контракт на поставку в Ташкент 50-ти троллейбусов. ПКФ "АЛЬФА-БЭЛ" достигла договоренности о подписании контракта на поставку 5 000 светильников городского освещения.

Лучшая марка

Саратовской области за поддержку. Вы сами выбрали путь развития страны. Спасибо вам большое. Мы постараемся реализовать все планы, выполнить все то, что обещали. Ваши труды более эффективны. Потому что власть должна быть эффективной и профессиональной. И свой выбор люди сделали - за такую власть.

Теперь каждого депутата ждет работа в законодательном органе и на местах. В Саратовской области 38 районов плюс Закрытые административно-территориальные образования, поэтому за каждым из вновь избранных депутатов Госдумы будет закреплено примерно по десять районов. Солистка Большого театра Светлана Захарова будет курировать вопросы культуры и оказывать поддержку региону в этом направлении. Все районы области распределят между депутатами в ближайшее время, но некоторые можно назвать уже сейчас. Вячеслав Володин остался верен избирателям, проголосовавшим за него еще в 2003 году и на завершившихся выборах:

- Я обязательно буду курировать **Балаково и Балаковский район**. Это - центр того избирательного округа, от которого я раньше избирался. Будет правильно, если сердце моего округа останется со мной. Мы опять будем работать вместе.

В зону ответственности Вячеслава Володина попадут также **Пугачевский и Перелюбский** районы. Последний - один из самых удаленных в Саратовской области, поэтому будет правильно, заявил депутат, если кураторство он возьмет на себя. Вячеслав Володин будет также отвечать за **Ершов, Ртищево, Петровск, Аркадак, Турки**.

- Взять шефство над Турками я обещал еще во

на родину все равно мы ездим, на родину нас все равно тянет. И будет правильно, если я буду отвечать за другие районы, а с родиной сохраняю хорошие отношения.

В **Алексеевке** будет достраиваться школа - интернат, в ближайшее время завершится строительство монастырского комплекса. В **Хвалынске** будет закончен капремонт детского дома - самого крупного в Саратовской области.

- И здесь не идет речь о том, отвечаешь ты за этот район или нет. Есть совесть и надо понимать, что сегодня есть возможности помогать людям, и эти возможности надо реализовать.

В **Вольске** в этом году планируется сдать ледовый дворец, роддом с женской консультацией. В следующем году при военном училище начнется строительство универсального спортивного комплекса. Планируется также закончить возведение храма - прежних размеров, построенного по старинным чертежам и на прежнем месте.

Впереди - съезд партии "Единая Россия", который откроется 17 декабря, затем - первое заседание новой Думы. После этого, пообещал В. Володин, саратовские депутаты приедут в область, в подшефные районы, чтобы встретиться с избирателями, пообщаться, поздравить с наступающим Новым годом. Ну а затем - работа по обычному графику.

- Теперь у нас есть возможность реализовать план стратегического развития страны. Это сделает ее конкурентоспособной, сильной. Мы сохраним историческое наследие, культуру и при этом демократические ценности, создав эффективное гражданское общество. Только опираясь на позицию каждого, можно достичь результата. Если будет равнодушие, мы проблемы не решим. А мы их должны решить.

Ирина Питерс

Саратовские троллейбусы и светильники понадобились в Узбекистане

В Ташкенте завершила работу Российская национальная выставка, на которой Саратовскую область представили 14 предприятий.

По итогам мероприятия ООО «Троллейбусный завод» (Энгельс) подписал контракт на поставку в Ташкент 50-ти троллейбусов. ПКФ «АЛЬФА-БЭЛ» достигла договоренности о подписании контракта на поставку 5 000 светильников городского освещения.

Лучшая медицинская сестра работает в Балакове

В области состоялся конкурс под названием «Лучшая медицинская сестра Саратовской губернии-2007». Соревновались в профессионализме медсестры из всех районов.

Первое место завоевала Надежда Королева, медсестра из города Балаково (городская больница № 1), второе - Ирина Елизарова из Энгельса (городская больница № 1) и третье - Татьяна Чернышева (областной противотуберкулезный диспансер).

sarreg.ru

На энгельсской свалке горят люди

В г. Энгельс на городской свалке возле потухшего костра, со следами ожогов, был обнаружен труп мужчины. Чуть дальше от пепелища лежал еще один человек со следами ожогов. Когда его обнаружили, он был еще жив, но скончался в больнице.

sarreg.ru

Цена на ж/д билеты повысится

С 1-го января 2008 года проезд в плацкартных и общих вагонах дальнего следования возрастет на 14%, в спальнях и купейных - на 19%.

sarreg.ru

На конкурсе «Мисс Россия - 2007» две девушки из Саратова

В Москве 14-го декабря пройдет конкурс красоты «Мисс Россия - 2007». Из всех уголков страны в столицу съедутся более 50 красавиц. Саратовскую область будут представлять две девушки: Анна Парфенова и Светлана Миронова.

sarreg.ru

Назначен министр информации и печати Саратовской области

Новое кадровое назначение в правительстве Саратовской области. Министром информации и печати области назначен Владимир Шутов, занимавший должность первого зам.председателя комитета по работе с органами местного самоуправления и территориями в Саратовской области. В. Шутов родился в Саратове в 1961 году, в 1986 году окончил СЮИ им. Курского, работал в органах госбезопасности, налоговой полиции, был начальником отдела по подрыву экономических основ наркопреступности. В 2005 году был назначен федеральным инспектором по Саратовской области.





ЗА ПРАВА ДЕТЕЙ

PR

В Саратовской государственной академии права прошла научно-практическая конференция на тему: «Региональная модель защиты прав детей. Опыт. Проблемы». Научно-практическая конференция собрала полный зал.

В ее работе приняли участие руководители и сотрудники СГАП, прокуратуры Саратовской области, областного суда, управления судебного департамента при Верховном Суде РФ в Саратовской области, управления Федеральной службы судебных приставов по Саратовской области, нотариата, УФМС, министерства социального развития области, министерства образования области, подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, органов опеки и попечительства, областной и муниципальных комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, Уполномоченный по правам человека в Саратовской области.

Защита прав детства и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, - острейшая для нашего общества проблема. Пьянство и жестокость родителей в семье - это главные причины роста подростковой преступности в стране.

Заинтересованные участники и слушатели: родители, педагоги, представители УВД, органов опеки и усыновления, правозащитники, ученые - делились опытом работы с детьми, обсуждали проблемы нравственного и социально-экономического характера на разных уровнях и с различных точек зрения.

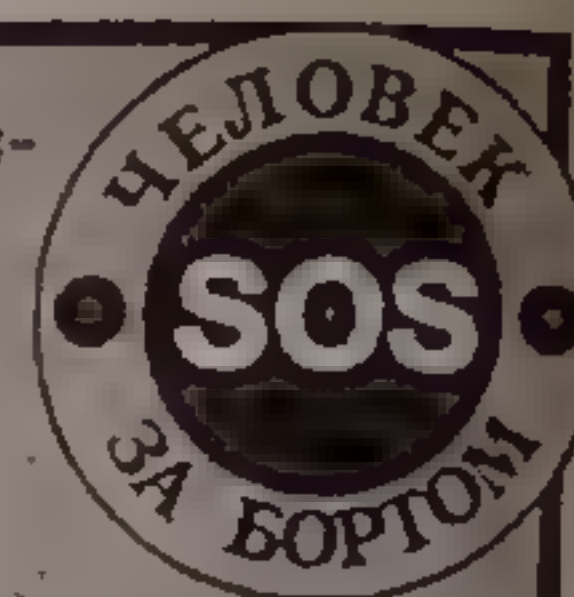
Первый проректор академии, профессор Борис Деготь, открывая межрегиональный форум, сообщил о приоритетных на-правлениях деятельности органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Это внедрение новых форм работы, профилактика суицидального поведения, максимально раннее выявление и диагностика кризисных ситуаций в семьях, сотрудничество с вузами области, использование их научных разработок и рекомендаций.

По словам председателя комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Саратовской области Владимира Чернобровкина, региональная модель защиты прав детей несовершеннолетна, и требуется немедленное вмешательство.

Анализ подростковой преступности находится в постоянном поле зрения областной прокуратуры. Каждый третий подросток, освободившийся из колонии, каждый пятый выпускник спецшколы, по статистическим данным, вновь совершает преступление. **Только в 2007 году в Саратовской области было зафиксировано 15 929 нарушений закона в отношении прав детей. Повсеместно нарушаются права детей-инвалидов.**

Участники конференции сочли необходимым внесение изменений и дополнений в действующее законодательство в целях защиты прав несовершеннолетних, соблюдения прав и законных интересов участников процесса при осуществлении правоприменительных процедур.

Информационный отдел СГАП



В Аркадакском районе нетрезвый тракторист угнал с территории крестьянско-фермерского хозяйства трактор МТЗ-82; сельхозтехнику задержали сотрудники ГАИ в ходе плана «Перехват».

В Заводском районе Саратова ученик 10-го класса угнал автомобиль «ВАЗ-3201» 1972 года выпуска. Его также удалось задержать. Техника возвращена владельцам.

В Саратове, в доме на улице Яблочкова, был обнаружен труп. По этому делу задержан 32-летний подозреваемый, который пояснил, что избил женщину во время ссоры.

Госпитализирована 19-летняя жительница Ртищева с ножевым ранением в живот. Задержан 25-летний подозреваемый, который заявил, что ранение нанес в ходе ссоры на почве ревности.

В Саратове на строительной площадке компании «Новострой-21 век» погиб разнорабочий. Происшествие случилось во время прокладки трубопровода. Рабочие рыли траншею вручную, и одна из ее стенок обвалилась. 29-летний мужчина скончался на месте.

Другой несчастный случай произошел на улице Тархова. Житель 9-этажного дома решил перелезть со своего балкона на 8-ом этаже на соседний и сорвался.

В Балаковском районе погиб воспитанник детского дома №4. 16-летнего подростка ударило током, когда он залез на трансформаторную будку. Прибывшие на место врачи констатировали смерть.

Нападение на таксиста

В ночь с 5-го на 6-ое декабря на одного из саратовских таксистов было совершено нападение. Водитель на своем автомобиле вез пассажира 22 лет, когда тот на

СУБ - ПЕРСОНА

В ноябре этого года постановлением правительства Саратовской области прожиточный минимум населения - 3874 рубля, для пенсионеров - 2887 рублей и для детей - 3419.

По сравнению с прошлым годом доходы жителей,

бюджет города.

В Балакове на сегодняшний день выявлено подобных 4 случая предоставления фиктивных справок о заработной плате с тех мест, где люди не работали или наоборот, будучи пенсионерами, работали, а справок не предоставляли.

СУБ - ПЕРСОНА

В ноябре этого года постановлением правительства Саратовской области прожиточный минимум изменился и составил для трудоспособного населения - 3874 рубля, для пенсионеров - 2887 рублей и для детей - 3419.

По сравнению с прошлым годом доходы жителей, оформляющих жилищную субсидию, выросли на 19%, **увеличилось и предоставление недостоверных сведений гражданами. В течение года правоохранительными органами Саратова было заведено 13 уголовных дел на таких граждан. Необоснованно полученные денежные средства - около 31 тысячи рублей - возвращены в**

бюджет города.

В Балакове на сегодняшний день выявлено подобных 4 случая предоставления фиктивных справок о заработной плате с тех мест, где люди не работали или наоборот, будучи пенсионерами, работали, а справок не предоставляли.

Сегодня субсидию в Балакове получают 16 тысяч 648 семей, из них большая часть - пенсионеры.

В январе 2008 года вступает в силу новый проект, где при начислении субсидии пенсионерам будут учитываться все получаемые или льготы. К примеру, если пенсионер меньше платит за квартиру, меньше будет получать и субсидию.

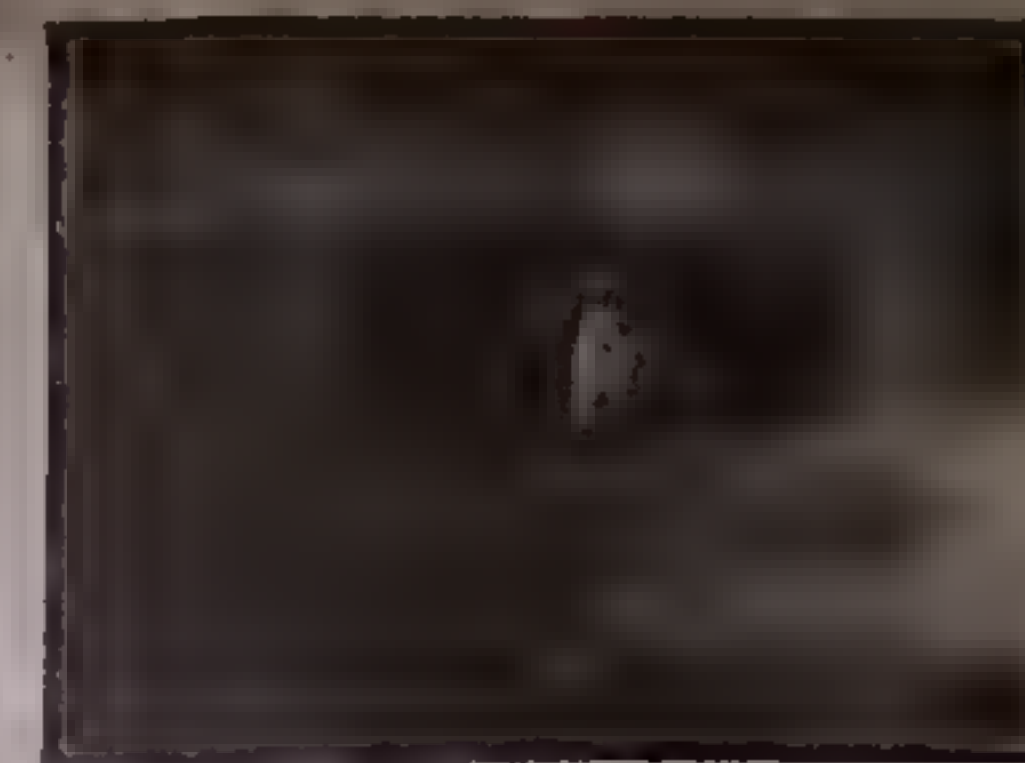
Светлана Спиркина

ровали смерть.

Нападение на таксиста

В ночь с 5-го на 6-ое декабря на одного из саратовских таксистов было совершено нападение. Водитель на своем автомобиле вез пассажира 22 лет, когда тот на него напал. Молодой человек нанес таксисту удар ножом в голову и попытался ограбить. Потерпевший оказал сопротивление, а похититель, бросившись в бег, был задержан, возбуждено уголовное дело.

sarreg.ru



Сравнение

“продуктопотребления”

“КП” провела сравнительный анализ “продуктопотребления” двух семей - из Москвы и Саратова. Герои эксперимента на протяжении недели складывали чеки от покупок в продуктовых магазинах. А потом принесли их в редакцию.

Московская семья потратила за 7 дней 4 374 руб. На каждого члена семьи пришлось по 1 183 руб. Москвичи не скупятся на соки и сладости. Совсем не тратят деньги на муку, крупы и вермишель. В рационе много мяса и рыбы.

В Саратове семейные траты за неделю составили 3 075 руб. - 613 руб. на каждого члена. Саратовцы налегают на рыбу, фрукты и молочные продукты, здесь любят сладкое и не отказывают себе в употреблении соков и молочных напитков.

Храм во имя Архангела Михаила в Аткарске обрел первую святыню

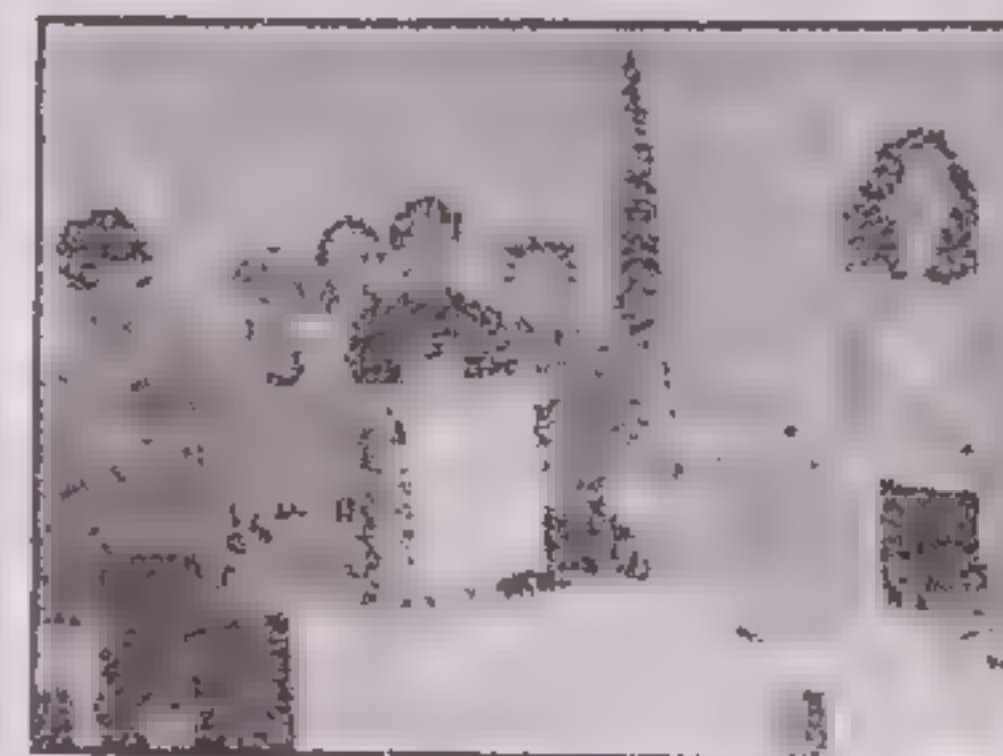
По просьбе прихожан была привезена в церковь икона блаженной Матроны Московской, с вложенной частицей мощей святой.

Все лучшее школам

Компьютеры и интерактивные доски поступили в саратовские школы NN 51,72, 89 (одни из самых удаленных от центра города).

Все это прибыло через 2 недели после обращения педагогов к депутату Госдумы Вячеславу Володину.

Подобные комплекты должны поступить и в школы Калининска - с соответствующей просьбой к Володину обращались местные учителя.



Не ты ищешь работу, а она тебя - утверждает статистика

Численность ищущих работу граждан, обратившихся в службу занятости за содействием, составила 4 365 человек. Получают пособие по безработице 3 159 горожан. В сентябре статус безработного получили 720 человек.

Общая потребность в работниках, заявленная предприятиями и организациями, на конец сентября составила 13 532 человек, что в 3,1 раза превышает численность ищущих работу.

Кларе Новиковой не видать Саратова

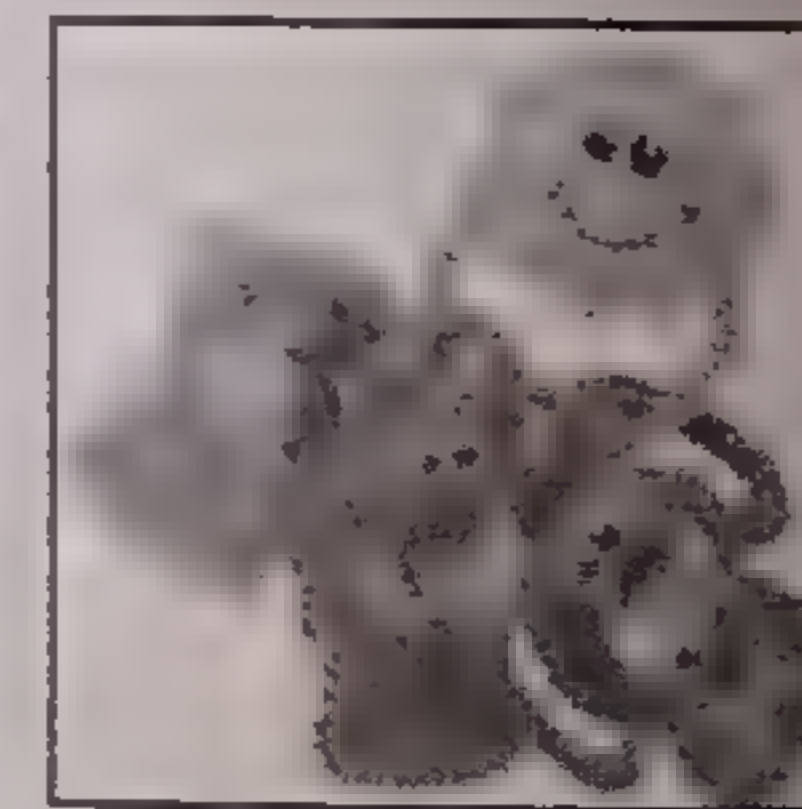
Концерт Клары Новиковой, намеченный в Саратове в ДК “Россия” на 16 декабря, отменен. Причина - низкий интерес горожан к артистке: в зал на 1 000 мест продано менее 60-ти билетов.

Перед этим саратовцы “проигнорировали” приезд Николая Баскова.

Шумные игрушки для маленьких вольчан

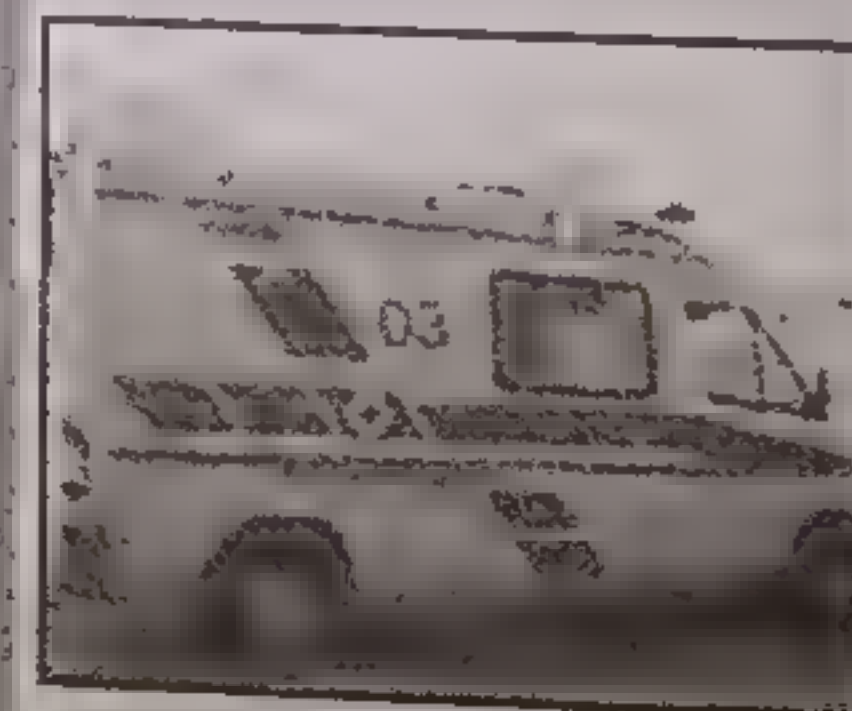
В г. Вольске Саратовской области появились погремушки с повышенным уровнем звука.

Китайского производителя игрушки, не соответствующие ГОСТу, были закуплены в Тольятти и выставлены на продажу вольчанам. После проверки санврачами игрушки с торговых точек были изъяты. (sarreg.ru)



В погреб за...

В одном из боксов гаражного кооператива “Дружба” двое жителей Балакова что-то отмечали... Когда закончилась закуска, один из них решил спуститься за подкреплением в погреб. Но, видимо, возлияние заявило о себе: он сорвался с лестницы и упал вниз.



Собутыльник вызвал спасателей. С помощью альпинистского снаряжения они подняли пострадавшего наверх и передали бригаде “скорой помощи”. При падении 48-летний мужчина сломал шейку бедра.



Семья — это мама, папа, сын, дочь — всего...12 человек. Семья Клименко именно такая. Но это не просто семья, это семья священнослужителя — отца Аркадия и его жены Анны.

- Такое количество детей — это сознательное Ваше с супругой решение?

- Нет, конечно же. Людям дарована возможность дать жизнь новому творению — вызывать из небытия в бытие. Человек становится определенным образом сотворцом. Сейчас очень модно понятие «плани-рование семьи», но это поиск возможности иметь как можно меньше детей. Эта идеология античеловечна, не говоря уже о Божьих законах.

- Какого возраста Ваши дети?

- Самому старшему — 22 года, потом 20, 14, 13, а потом совсем маленькая разница, погодки. Имена — Тихон, Геннадий, Татьяна, Мария, Софья, Глеб, Николай, Евдокия, Родион, Иван.

- Как происходит процесс воспитания?

- Специально это невозможно организовать. Есть определенные

незаметными для ребенка. Мы не запрещаем им читать то или иное, только воспитываем вкус, чтобы они сами могли выбирать. Читают они хорошую литературу, в первую очередь сказки — и русские, и зарубежные, русскую и зарубежную классику, достаточно известных имен: Льюиса, Толкиена — и это тоже христианство, только оно не так «в лоб» выражено.

-А что касается фильмов?

- У нас нет телевизора и никогда не было. Мы живем счастливо и без него. И газет мы тоже не читаем. Я не думаю,

чтобы детям было интересно смотреть то, что показывают. Они, наоборот, счастливы и довольны, что этого нет. У них есть возможность посмотреть телевизор в гостях, и ничего, кроме отвращения, это не вызывает. Мы смотрим кино — хороших режиссеров, по большей части не игровые фильмы, а документальные, авторские, скорее публицистические, в основном по истории России, взаимодействию Церкви и государства.

- Какая музыка звучит в Вашем доме?

- Это, в основном, классика. — Моцарт, Бах, Гайдн, Прокофьев.

- Как учатся Ваши дети?

- Они не ходят в школу, учатся экстерном — частью сами, частью с помощью родителей, иногда встречаются с педагогами в школе. Мы просто поняли, что это предпочтительнее. У нас нет определенного распорядка — подъем, завтрак, время на чтение, на обучение. Они сдают и тесты, и контрольные — с теми педагогами, которые выразили желание с ними заниматься. Аттестат получают обычный.

- А дети не страдают от отсутствия общения?

- Судя по старшим, которым уже за 20, у них нет проблем социальной адаптации, как это сейчас называется.

- Кем бы Вы хотели видеть своих детей?

- Это невозможно

загадывать и желать. Есть родители, которые совершают большую ошибку, пытаясь воплотить в ребенке то, что не получилось у них самих — вместо того, чтобы разглядеть, что вложил господь.

- Кто строже к детям — Вы или жена?

- К младшим строже, конечно, жена. А к старшим я строже. Хотя у них происходит становление личности и они более ранимы. Поэтому здесь, конечно, надо поосторожнее со словами, чтобы не обижать.

- Своих внуков Вы крестили сами?

- У меня пока только один внук, и его крестил я. Мы долго жили в Крыму, и этим летом я покрестил внука в море.

- А так можно?

- Почему бы и нет. Когда я служил на Украине, я старался всех крестить в море. Крестить не обязательно в храме.

- Отец Аркадий, как Ваша жена решила связать свою судьбу со священником?

- Когда мы познакомились, ей было 16, мне 21, тогда я был обычным человеком, заканчивал музыкальное училище. Все произошло постепенно — просто так светский человек священником не станет, происходит определенный внутренний путь, затем созревает желание быть человеком церковным, а затем это предлагают. Мы с супругой вместе приняли это решение.

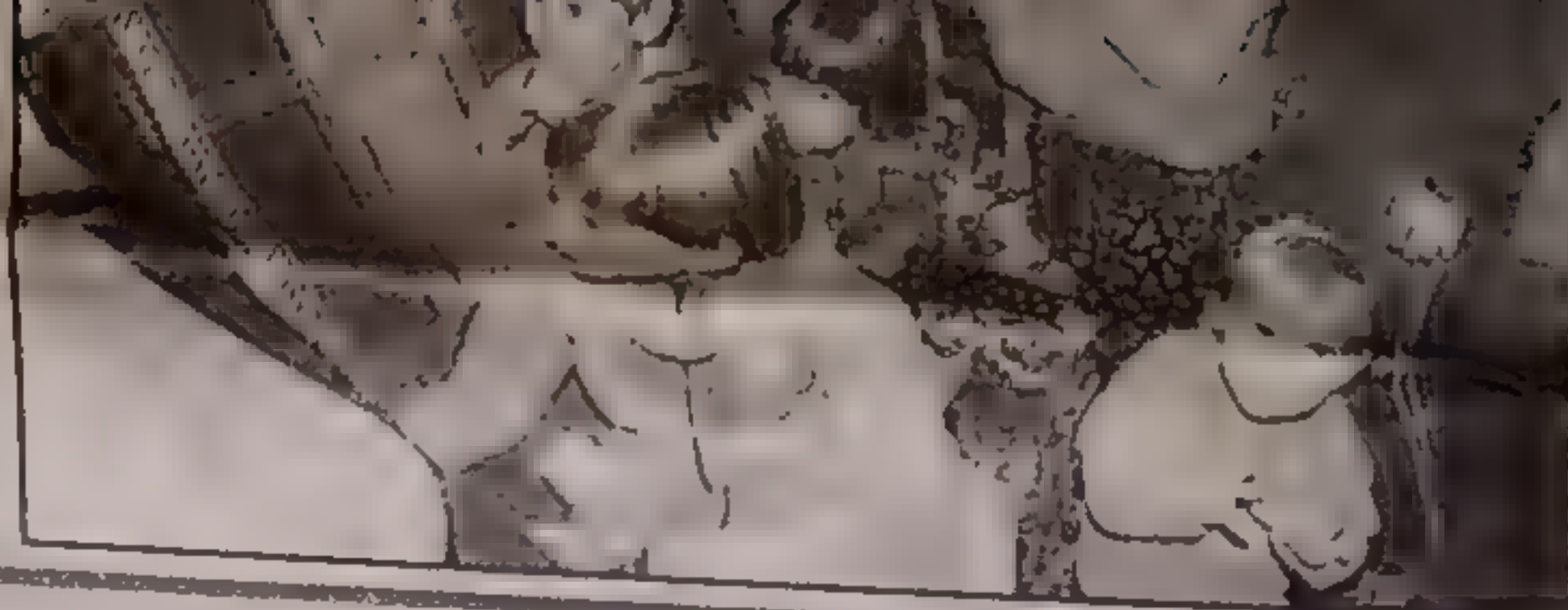
Ирина Питерс



Имена - Тихон, Геннадий, Татьяна, Мария, Софья, Глеб, Николай, Елизавета, Родион, Иван.

- Как происходит процесс воспитания?

- Специально это невозможно организовать. Есть определенные



- Судя по старшим, которым уже за 20, у них нет проблем социальной адаптации, как это сейчас происходит?

- Кем бы Вы хотели видеть своих детей?

- Это невозможно

священником не станет, определенный внутренний путь, затем созревает желание быть человеком церковным, а затем это предлагают. Мы с супругой вместе приняли это решение.

Ирина Питерс

ПРОДАВЩИ ВОЗДУХА

Количество объявлений, развешанных на остановках, столбах и домах нашего города, уже давно никого не удивляет. Некоторые относятся к ним с осторожностью, другие, наоборот, обращаются к так называемым представителям всевозможных спектров услуг, потому что удобно: не надо бегать по магазинам в поисках нужного товара.

Для Насти теперь 11 ноября – черный день календаря. На остановке она увидела объявление «Изготовление мебели на заказ». На следующий день в ее квартире появился молодой человек, по словам девушки, представительного вида, с каталогами и эскизами изделий их фирмы. На словах и на картинках все выглядело как в сказке – «любое твое желание...». Но было одно условие: нужно внести задаток, что Настя незамедлительно сделала. Одиннадцать тысяч рублей – сумма вполне приемлемая, да и срок изготовления устраивал. Мужчина выписал чек и удалился восвояси.

Вся в предвкушении, Настя стала ждать того дня, когда у нее в квартире появится новая мебель. Через неделю, а это тот срок, на который они устно договорились о поставке готового изделия, никто не появился. На следующий день и даже через день долгожданный атрибут ее интерьера не привезли. Все попытки дозвониться до «изготовителя» были напрасными.

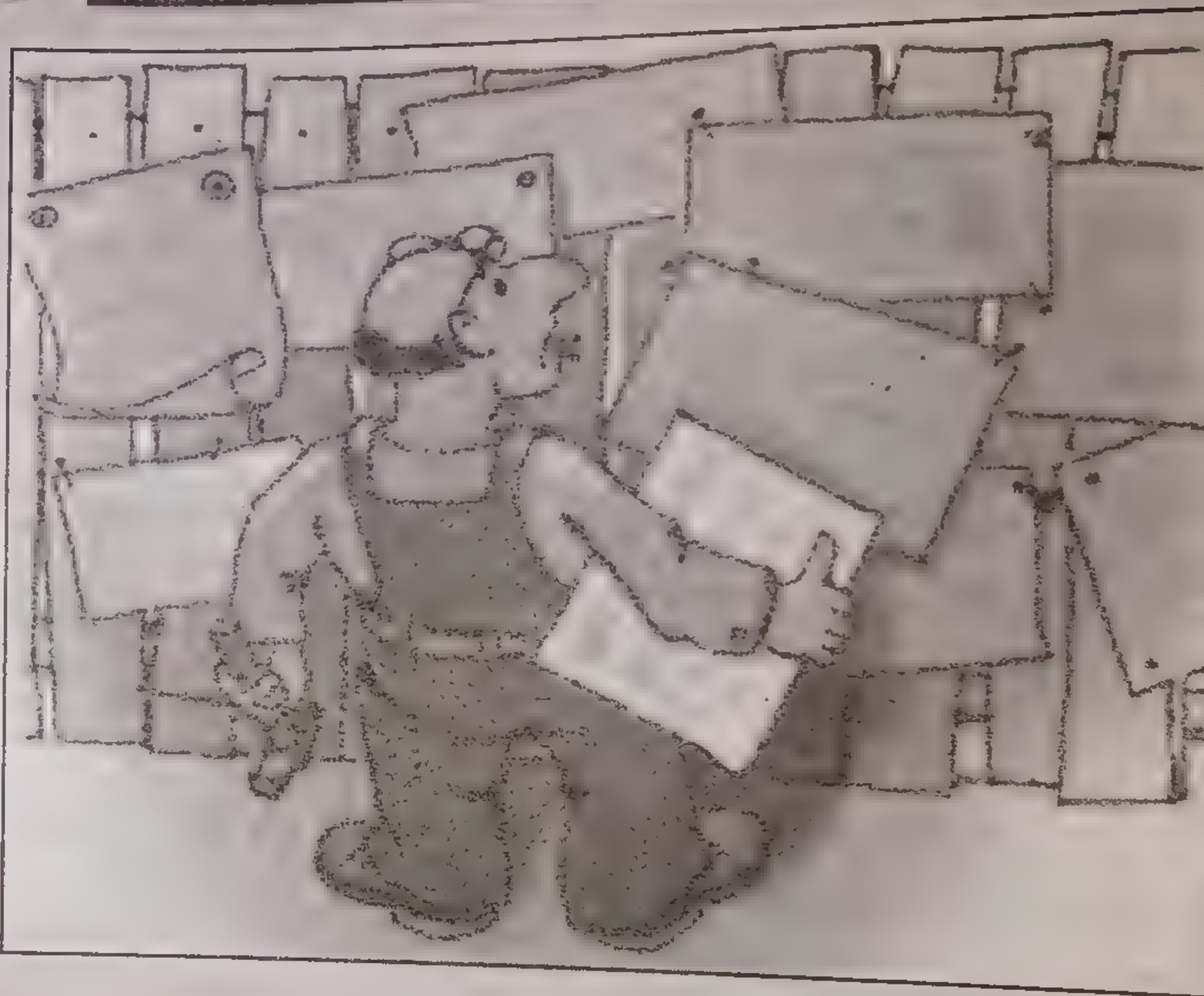
А на руках остался только чек...

Не доверяйте разного рода халяве. При любых, даже самых заманчивых предложениях, нужно составлять договор и обговаривать все условия купли-продажи. Это как правила дорожного движения – посмотри направо, посмотри налево, потом иди. В Законе о защите прав потребителей это названо «дистанционным способом продажи товара» и является именно «отсутствием возможности непосредственного ознакомления с товаром». В ст. 26.1 «О защите прав потребителя» предусмотрены специальные правила для дистанционного способа продажи товаров.

Прежде всего нужно написать заявление в налоговую инспекцию о предоставлении информации об организациях и выяснить, зарегистрирована ли данная фирма в городе. Если сей факт подтвердится, то далее, в письменном виде на имя руководителя пишется заявление – претензия. В ней нужно указать свои контактные телефоны, чтобы директор смог лично оповестить о принятом решении. Каждый руководитель старается решить вопрос с потребителем до суда.

Хуже будет обстоять дело, если данная фирма нигде не числится. Тут поможет только одно – обращение в милицию. Чек и печать на нем в данном случае ничего не значат. Любую печать можно сделать в специальном магазине.

ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ КОРЗИНА



Этот способ мошенничества (ст. 159 Уголовного кодекса РФ) называется **злоупотребление доверием**. При злоупотреблении доверием складывается ситуация, когда собственник, введенный в заблуждение, добровольно отдает свои деньги (имущество), полагая, что для этого имеются законные основания. Конкретными проявлениями такого способа мошенничества являются

преднамеренное невыполнение виновным принятых на себя обязательств (невозвращение взятого напрокат имущества, невыполнение работы в счет взятого аванса и т.д.). Подобным образом действуют группы мошенников. Они, как правило, уходят по-английски и с вашими деньгами.

Материал подготовила
Наталья Игнатьева

17 декабря ПОНЕДЕЛЬНИК

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Агент национальной безопасности".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Фазенда".
15.00 Новости.
15.20 Лолита. Без комплексов.
16.20 "Понять. Простить".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Жди меня.
19.10 "След".
20.00 "Татьянин день".
21.00 Время.
21.30 "Личная жизнь доктора Селивановой".
22.30 "Блеск и нищета королевы комедии".
23.30 Ночные новости.
23.50 Теория невероятности.
0.40 "Гении и злодеи".
1.10 "Вена. Призраки старого города". Док. фильм.
1.45, 3.05 "Клевый парень". Комедия.

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.00 "Где золото черного принца?"
08.55 Х/ф "Инди".
10.45, 13.40, 17.00, 20.00 Вести. Телеканал "Бибигон"

представляет:
11.50 Т/с "Затерянные на острове".
12.15 "Ступени".
12.45 М/ф "Тайна третьей планеты".

Телеканал "Бибигон" представляет:
14.10 Х/ф "Снегурочку вызывали?"
15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.00 Т/с "Ангел-хранитель".
19.00 Х/ф "Всегда говори всегда".

20.45 "Спокойной ночи, малыши!"
20.55 Т/с "Ликвидация".
21.55 Т/с Тайны следствия.
22.55 "Городок".
23.55 "Вести+".
01.15 "Честный детектив".
01.45 "Беззастенчивый патруль".
01.55 Х/ф "Волк".



06.00 М/с "Найти Эда".
06.45 М/ф "Переменка".
06.55, 14.00 М/с "Смешарики".

07.00, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Кадетство".

09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.15 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ**
09.30 Т/с "Безмолвный свидетель".
10.30 Х/ф "Турбулентность".
12.30 "Снимите это немедленно".

13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
14.05 М/с "Люди в черном".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".

15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Чародейки".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".

18.00 Т/с Тайны Смолвиля.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**

20.00 Т/с "Кадетство".
21.00 Т/с "Атлантида".
22.00 Х/ф "Только через ее труп".

00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.15 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
00.30 "Детали".

06.00 "Сегодня утром".
09.05 Следствие вели...
10.00 "Сегодня".

10.20 Чрезвычайное происшествие.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартальный вопрос.
13.00 "Сегодня".

13.30 Т/с "Адвокат".
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30, 01.35 Т/с "Возвращение Мухтара-2".

19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Улицы разбитых фонарей-8".
20.45 Т/с "Ментовские войны-3".
21.45 Т/с "Спецгруппа".
22.45 "Сегодня".
23.10 Т/с "Бес в ребро, или Великолепная четверка".

00.30 "Дорожный патруль".
03.40 "Горячая десятка".
04.40 Дежурная часть.
06.00 М/с "Найти Эда".
06.45 М/ф "Переменка".
06.55, 14.00 М/с "Смешарики".

00.10 "Школа злословия".
01.05 "Top Gear".
03.25 Т/с "Джоуи".
03.45 Т/с "Холм одного дерева-2".
04.30 Т/с Скорая помощь-11.
05.15 М/с Богатенький Ричи-2.

07.00 М/с "Ох уж эти детки!"
07.25 М/с "Ракетная мощь".
07.50 "Москва. Инструкция".
08.30 Необъяснимо, но факт.

09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Приключения Джинни Нейтрона, мальчика-гения".

11.30 М/с Новая жизнь Рокко.
12.00 М/с "Эй, Арнольд".
12.30 М/с Ох уж эти детки!
13.00 М/с "Котопес".

13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
15.00 "Дом 2. Город любви".
15.55 Х/ф "Соммерсби".

19.30 "Москва. Инструкция".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 Х/ф "Удачи, Чак!".
23.55 "Дом-2. После заката".
00.25 Секс.
00.55 Наши песни.

06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50, 01.20 "Петровка, 38".
09.00 Х/ф "Детский мир".

10.35 Д/ф Осторожно, Райкин.
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.50 "Постскриптум".

12.55 "Охота на слона".
13.45 Линия защиты.
14.30 События.
14.50, 19.50 История государства Российского.

14.55 М/ф "Аргонавты".
15.30 "В центре событий" с Анной Прохоровой.
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.

17.55 Деловая Москва.
18.15 "Приглашает Борис Ноткин".
18.50 Т/с Расплата за грехи.
19.55 "Реальные истории".

Звезды и поклонники.
20.30 События.
21.05 Т/с "Затмение".
22.05 Т/с "Любовница".
23.00 "Момент истины".
23.55 События.
00.25 Собрание сочинений.

00.40 Х/ф Поддержанные львы.
02.55 Т/с "Джоуи".
03.40 Т/с "Холм одного дерева-2".
04.20 Т/с Скорая помощь-11.



ДОМАШНИЙ
06.30 "Английский алфавит для детей".
07.00 М/с "Крот и его друзья".

07.30, 20.30 Домашние сказки.
08.00, 23.00 Необычные дома мира.
08.30 "Что мы знаем о еде?"
09.00 "Дела семейные".

10.00 Цветная революция.
10.30 Друзья моего хозяина.
11.00 Т/с "Дальнобойщики".
12.00 Сделай мне ребенка.

12.30 Одень свою подружку.
13.00 "День красоты".
15.00, 03.05 Т/с "Мачеха".
16.00 "Дела семейные".
17.00, 02.20 Т/с "Гордость".

18.00 "33 квадратных метра. Дачные истории".
18.30 Т/с "Родильное отделение".
19.30 Т/с "Клон".
21.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей".

"Три мешка хитростей". 1 с.
22.00 Т/с "Дальнобойщики".
23.30 Х/ф "Игра без правил".
01.15 Вкусные свадьбы.
01.35 Т/с "Родильное отделение".

РТР-СПОРТ
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.15 М/ф "Три толстяка", "Бабушкин зонтик".
08.00 "Зарядка с чемпионом".

08.15 "Рожденные побеждать".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.15, 14.25 Шахматы.

09.20 Бобслей. Кубок мира. Команды.
10.40 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
12.55 Вести-спорт.
13.05 Бобслей.

14.35 Биатлон. Женщины.
16.35 Вести-спорт.
16.45 Биатлон. Мужчины.
18.50 Футбол. Журнал Лиги чемпионов.

19.25 Биатлон. Мужчины.
21.15 Вести-спорт.
21.35 "Самый сильный человек".
22.30 "Неделя спорта".

23.35 Футбол. Церемония награждения лучшего футболиста мира 2007 года.
00.40 Вести-спорт.
00.50 "Рыбалка с Радищевским".
01.05 "Сборная России". Махач Муртазалиев и

ДОМАШНИЙ
06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00 М/с "Крот и его друзья".



ЕВРОСПОРТ
10.30 Зимние виды спорта. Обзор снежного уик-энда.

10.45, 15.45 Биатлон. Кубок мира в Словении. Эстафета. Мужчины.
12.00, 15.00 Горные лыжи. Кубок мира в Италии. Слалом. Мужчины.
13.00 Биатлон. Кубок мира в Словении. Эстафета. Женщины.

14.00, 17.00 Прыжки на лыжах с трамплина. HS 109.
18.00 Снукер. Чемпионат Великобритании. Финалы.
20.00 Футбол. Евроголы.
20.45 Сумо. Кюсю Басе. Япония.

21.45 Футбол.
23.30 Футбол. Го-о-о-ол!!!
00.00 Конный спорт. Конное прыжковое шоу в Великобритании.
01.15 Боевые искусства.
02.45 Футбол. Евроголы.

КУЛЬТУРА
10.00 Новости культуры.
10.20 "В главной роли..."

10.50 Х/ф "Воскресение". 1 с.
12.30 Другое золотое кольцо. Туртино.
12.40 Линия жизни. Георгий Тараторкин.

13.35 Пятое измерение.
14.05 "Из золотой коллекции телетатра". Ж.Сименон. "Мегрэ и старая дама". 1 ч.
15.25 Д/ф "Академическое дело".
15.55 "Порядок слов".

Телеканал "Бибигон" представляет:
16.00 М/с "Жили-были... Искатели".
16.30 "Пустыня всерьез".
16.55 Д/ф "Гней Помпей".

17.00 Д/с "Динозавры сегодня".
17.35 Плоды просвещения. Пленницы судьбы.
18.00 Д/ф "Раммельсберг и Гослар - рудники и город рудокопов".

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
Изготовление журнальных столиков, TV-тумб из стекла, горок из стекла

СТЕКЛО
оконное, узорчатое, тонированное
ЗЕРКАЛА
для ванной комнаты

Нарезка стекла,
ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ.

Пионерская, 1а; тел. 44-63-81, 63-10-77
р. Рокот Т.Д. Остров сокровищ

18.15 Достояние республики.
18.30 "БлокНЕТ".
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.

19.55 Д/с "Буря над Европой. Кочующие племена".
20.50 Д/с "Российская история глазами детей".
21.20 Д/ф "Эпоха Аркадия Райкина".

22.05 "Властелин Севера".
22.35 "Тем временем".
23.30 Новости культуры.
23.50 Про арт.

00.20 Легенды мирового кино. Борис Андреев.
00.45 Д/ф "Горный фильм, или Вверх по вертикали".

РЕН-ТВ
06.00, 04.40 Музыка.
06.30 М/с "Крокодилы спешат на помощь".
06.55 М/с "Оги и тараканы".

07.15 Рекламный облом.
07.40 Ради смеха.
08.00 "Дальние родственники".
08.25 Очевидец представляет: самое смешное.

09.30 "24".
10.00 Т/с "Пантера".
11.00 "Час суда" с Павлом Астаховым.

12.00 Д/ф "Правда об НЛО": "Реальны ли НЛО?". 1 ч.
12.30 "24".
13.00 Х/ф "День конца света".
17.00 С.С.С.Р.

18.00 Званный ужин.
19.00 Нарушители порядка.
19.30 "24".
20.00 Т/с "Next 2".

21.00 Т/с "Солдаты-13".
22.00 "Громкое дело".
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.

23.30 "24". Итоговый выпуск.
00.00 Актуальное чтение.
00.15 Х/ф "Спуск".
02.20 "Военная тайна".
03.05 Х/ф "В этот день".

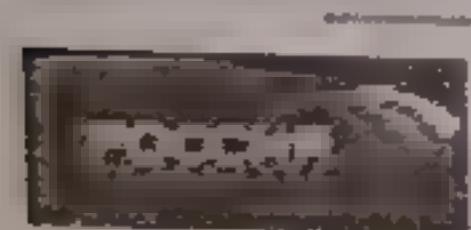
00.15 Лыжи. Кубок мира. Спринт. Финал.

Великий упрямец".
18.00 Д/ф "Старый город Гаваны".
18.15 Венок театров. Государственный академический

01.15 "Честный детектив".
03.50 "Синемания".
01.20 "Дорожный патруль".
01.35 X/ф "Волк".

16 декабря ВТОРНИК

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Агент национальной безопасности".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Фазенда".
15.00 Новости.
15.20 "Лолита. Без комплексов".
16.20 "Понять. Простить".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Татьянин день".
21.00 Время.
21.30 "Личная жизнь доктора Селивановой".
22.30 "Ясновидящие".
23.30 Ночные новости.
23.50 Искатели.
0.40 Ударная сила.
1.30 "Доброй ночи".



05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.00

"Александр Матросов. Правда о подвиге".
08.55, 21.55 Т/с "Тайны следствия".
09.50, 02.30 Т/с "Держи меня крепче".
10.45 Вести.
Телеканал "Бибигон" представляет:
11.50 Т/с "Затерянные на острове".
12.15 "Вспомнить все".
12.45 Д/с "Удивительная планета".
13.40 Вести.
Телеканал "Бибигон" представляет:
14.10 Т/с "Сибирочка".
14.40 Т/с "Мачеха".
15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.
18.00 Т/с "Ангел-хранитель".
19.00 X/ф "Всегда говори всегда".
20.00 Вести.
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
21.55 Т/с "Ликвидация".
22.55 "Тень звезды. Фанаты".
23.55 "Вести+".
00.15 X/ф "Бухта смерти".

21.45 Т/с "Спецгруппа".
22.45 "Сегодня".
23.10 Т/с "Бес в ребро, или Великолепная четверка".
03.30 "Дорожный патруль".
03.40 "Горячая десятка".
04.40 Дежурная часть.



06.00 М/с "Найти Эда".
06.45 М/ф "Переменка".
06.55, 14.00 М/с "Смешарики".
07.00, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Кадетство".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.15 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ**
09.30 Т/с "Атлантида".
10.30 X/ф "Пэгги Сью вышла замуж".
12.30 Т/с Талисман любви.
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
14.05 М/с "Люди в черном".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Чародейки".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
18.00 Т/с Тайны Смолвиля.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
20.00 Т/с "Кадетство".
21.00 Т/с "Атлантида".
22.00 X/ф "Голубая сталь".
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.15 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
00.30 "Детали".

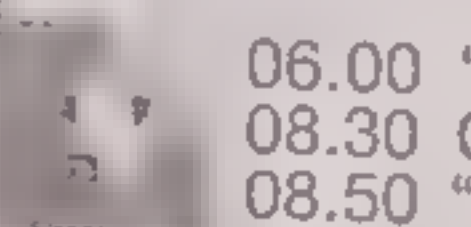


06.00 "Сегодня утром".
09.05 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.20 Чистосердечное признание.
10.55 Т/с Врачебная тайна.
13.00 "Сегодня".
13.30, 19.40 Т/с "Улицы разбитых фонарей-8".
14.30, 20.45 Т/с "Ментовские войны-3".
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
19.00 "Сегодня".
21.45 Т/с "Спецгруппа".
22.45 "Сегодня".
23.10 Т/с "Бес в ребро, или Великолепная четверка".
00.10 Главная дорога.

21.05 Т/с "Затмение".
22.05 Т/с "Любовница".
23.00 "Момент истины".
23.55 События.
00.25 Собрание сочинений.
00.40 X/ф Поддержанные львы.
02.55 Т/с "Джоуи".
03.40 Т/с "Холм одного дерева-2".
04.20 Т/с Скорая помощь-11.



07.00 М/с "Ох уж эти детки!"
07.25 М/с "Ракетная мощь".
07.50 "Москва. Инструкция".
08.30 Необъяснимо, но факт.
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения".
11.30 М/с Новая жизнь Рокко.
12.00 М/с "Эй, Арнольд".
12.30 М/с Ох уж эти детки!
13.00 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
15.00 "Дом 2. Город любви".
16.00 X/ф "Удачи, Чак!".
19.30 "Москва Инструкция".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 X/ф Улетный транспорт.
23.55 "Дом-2. После заката".
00.25 Секс
00.55 Наши песни



06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 "Петровка, 38".
09.00 История государства Российского.
09.05 X/ф "Дорога к морю".
10.40 X/ф "Чисто театральная история".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Затмение".
12.45 Т/с "Любовница".
13.50 Момент истины.
14.30 События.
14.50 История государства Российского.
14.55 М/ф "Золотая антилопа".
15.30 Т/с Одно дело на двоих.
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.55 "Деловая Москва".
18.15 Крестьянская застава.
18.50 Т/с Расплата за грехи.
19.50 История государства Российского.
19.55 Лицом к городу.
20.50 События.
21.05 Т/с "Затмение".
22.05 Т/с "Любовница".
23.00 "Скандалная жизнь".
23.55 События.
00.25 "Петровка, 38".
00.45 X/ф "Инстинкт".

00.40 Вести-спорт.
00.50 "Рыбалка с Радзишевским".
01.05 "Сборная России". Махач Муртазалиев и



ДОМАШНИЙ
06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00 М/с "Крот и его друзья".
07.30, 20.30 Домашние сказки.
08.00 "Необычные дома мира".
08.30 Экстремальная кухня.
09.00 "Дела семейные".
10.00 "Городское путешествие".
11.00 Т/с "Дальнобойщики".
12.00 Спросите повара.
12.30 Охотники за рецептами.
13.00 "Детский день".
15.00, 03.05 Т/с "Мачеха".
16.00 "Дела семейные".
17.00, 02.20 Т/с "Гордость".
18.00 "33 квадратных метра. Дачные истории".
18.30 Т/с "Родильное отделение".
19.30 Т/с "Клон".
21.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". "Три мешка хитростей". 2 с.
22.00 Т/с "Дальнобойщики".
23.00 "Необычные дома мира".
23.30 X/ф "Хоккеисты".
01.15 Вкусные свадьбы.
01.35 Т/с "Родильное отделение".



РТР-СПОРТ
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Алиса в стране чудес".

07.35 М/с "Скуби-Ду и Скрэппи-Ду".
08.00 "Зарядка с чемпионом".
08.15 Т/с "Своя команда".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.10 Шахматы. Дневник Кубка мира.
09.20 "Неделя спорта".
10.20 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
12.40 Вести-спорт.
12.50 "Сборная России". Махач Муртазалиев и Наталья Гольц.
13.25 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины.
15.10 Шахматы. Дневник Кубка мира.
15.15 "Неделя спорта".
16.20 "Скоростной участок".
16.55 Вести-спорт.
17.05 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины.
18.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Динамо" (Москва, Россия) - "Нолико" (Бельгия). Прямая трансляция.
20.45 Вести-спорт.
21.05 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины.
22.55 "Скоростной участок".
23.30 Вести-спорт.
23.40 Футбол. Обзор матчей

Нарезка стекла, ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ.

Пионерская, 1а; тел. 44-63-81, 63-10-77
р. Рокот Т.Д. Остров сокровищ



чемпионата Италии.
00.15 Лыжи. Кубок мира. Спринт. Финал.

ЕВРОСПОРТ

10.30 Eurosport
Buzz. для молодежи.
11.00 Футбол.

Евроголы.
11.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира в Словении (Крань). HS 109.
12.45 Биатлон. Кубок мира в Словении (Поклюка). Эстафета. Мужчины.
14.15 Биатлон. Кубок мира в Словении (Поклюка). Эстафета. Женщины.
15.15 Футбол. Евроголы.
16.00 Снукер. Чемпионат Великобритании. Телфорд. Финалы.
18.15 Футбол. Кубок африканских наций. Легенды. Египет-2006.
19.15 Футбол. Евроголы.
20.00 Футбол. Евроголы.
20.15 Вот это да!!!
20.45 Сумо. Кюсю Басе. Япония.
21.45 Футбол. Евроголы.
22.00 Бокс. Чемпион мира по версии WBC в США (Лас-Вегас). Суперлегкая весовая категория. Х.Маркес (Мексика) - Р.Хуарес.
23.00 Бокс. Португалия
01.00 Ралли. Чемпионат мира Обзор сезона
02.00 Автоспорт. Автогонки. Гонки чемпионов.
03.00 Футбол. Го-о-о-ол!!!

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныйс".
10.00 Новости культуры.

10.20 "В главной роли".
10.50 X/ф "Воскресение" 2 с.
12.30 "Живое дерево ремесел".
12.45 "Тем временем".
13.35 Academia. К 250-летию Российской Академии художеств.
14.05 "Из золотой коллекции телетатра" Ж.Сименон "Мегрэ и старая дама" 2 ч
15.25 "Властелин Севера".
15.55 "Порядок слов".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.00 М/с "Жили-были... Искатели".
16.25 X/ф "Гойя. Пробуждение". 1 ч.
16.55 Д/ф "Вильгельм Гауф".
17.00 Д/с "Динозавры сегодня".
17.35 Плоды просвещения. Дворцовые тайны. "Ломоносов, или

Великий упрямец".
18.00 Д/ф "Старый город Гаваны".
18.15 Венки театров. Казахский государственный академический театр оперы и балета им.Абая.
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Д/с "Буря над Европой. Кочующие племена".
20.50 Д/с "Российская история глазами детей".
21.20 Д/ф "Три персонажа в поисках роли".
22.05 Больше, чем любовь. Вера Мухина и Алексей Замков.
22.45 "Апокриф".
23.30 Новости культуры.
23.50 X/ф "Год собаки".

РЕН-ТВ

06.00, 04.35 Музыка.
06.25 М/с "Крокодилы спешат на помощь".

06.50 М/с "Огги и тараканы".
07.10 Рекламный облом.
07.35 Ради смеха.
07.55 Т/с "Вовочка-3".
08.25 Т/с "Солдаты-13".
09.30 "24".
10.00 Т/с "Пантера".
11.00 "Час суда".
12.00 Д/ф "Правда об НЛО: Реальны ли НЛО?". 2 ч.
12.30 "24".
13.00 Т/с "Паленькин сынок".
15.00 X/ф "СПУСК".
17.00 Т/с "Солдаты-13".
18.00 Званный ужин.
19.00 Нарушители порядка.
19.30 "24".
20.00 Т/с "Next 2".
21.00 Т/с "Солдаты-13".
22.00 "Чрезвычайные истории: Транссексуалы. Жизнь в чужой оболочке".
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 "24". Итоговый выпуск.
00.00 Актуальное чтение.
00.15 X/ф "Ямакаси".
02.10 Т/с "Студенты".

Банкетный ЗАЛ
Предновогодние
Корпоративные
вечеринки

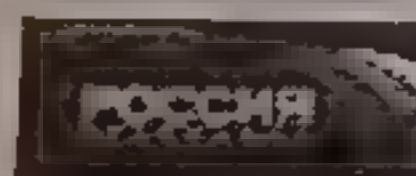
Достойный интерьер
в уютной атмосфере
Рай и старое море
Тел.: 68-60-29, 8-927-225-60

ТЕЛЕ с 17 по 23 декабря
ПРОГРАММА

19 декабря СРЕДА



5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Агент национальной безопасности".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Фазенда".
15.00 Новости.
15.20 Лолита. Без комплексов.
16.20 "Понять. Простить".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Татьянин день".
21.00 Время.
21.30 "Личная жизнь доктора Селивановой".
22.30 "Формула безопасности".
23.30 Ночные новости.
23.50 "Украденное бессмертие".



05.00 "Доброе утро, Россия!".
08.00 "Паровоз".
"Красная стрела".
08.50, 21.55 Т/с "Тайны следствия".
09.50, 02.20 Т/с "Держи меня крепче".
10.45, 13.40, 17.00, 20.00 Вести.
Телеканал "Бибигон" представляет:
11.50 Т/с "Затерянные на острове".
12.15 "Игра воображения".
12.45 Д/с "Удивительная планета".
Телеканал "Бибигон" представляет:
14.10 Т/с "Сибирочка".
14.40 Т/с "Мачеха".
15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.00 Т/с "Ангел-хранитель".
19.00 Х/ф "Всегда говори 'всегда'".
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
20.55 Т/с "Ликвидация".
22.55 Х/ф "Неизвестный солдат. Последняя командировка".
23.55 "Вести+".
00.15 Х/ф "К Вам пришел ангел...".
00.20 "Дорожный патруль".
00.40 "Джурная часть".



06.00 М/с "Найти Эда".
06.45 М/ф "Переменка".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Кадетство".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.15 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ**
09.30 Т/с "Атлантида".
10.30 Х/ф "Голубой гром".
12.30 Т/с Талисман любви.
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
14.00 М/с "Смешарики".
14.05 М/с "Люди в черном".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Чародейки".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
18.00 Т/с Тайны Смолвиля.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
20.00 Т/с "Кадетство".
21.00 Т/с "Атлантида".
22.00 Х/ф "Гном по имени Гном".
23.50 6 кадров.
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.15 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
00.30 "Детали".



06.00 "Сегодня утром".
09.05 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.20 "Комната отдыха".
10.55 Т/с Врачебная тайна.
13.00 "Сегодня".
13.25, 19.40 Т/с "Улицы разбитых фонарей-8".
14.30, 20.45 Т/с "Ментовские войны-3".
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
19.00 "Сегодня".
21.45 Т/с "Спецгруппа".
22.45 "Сегодня".
23.10 Т/с "Бес в ребро или Великолепная четверка".
00.10 "С днем рождения!".
00.55 Х/ф "Убить Фрейда".
03.05 Т/с "Джоуи".

20 декабря ЧЕТВЕРГ



5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
5.05 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".

Телеканал "Бибигон" представляет:

14.10 Т/с "Сибирочка".
14.40 Т/с "Мачеха".
15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
19.00 Т/с "Ангел-хранитель".

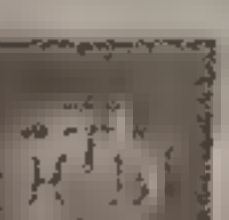
03.45 Т/с "Холм одного дерева-2".
04.30 Т/с Скорая помощь-11.
07.00 М/с "Ох уж эти детки!"
07.25 М/с "Ракетная мощь".
07.50 "Москва. Инструкция".
08.30 Необъяснимо, но факт.
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
11.30 М/с Новая жизнь Рокко.
12.00 М/с "Эй, Арнольд".
12.30 М/с Ох уж эти детки!
13.00 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
15.00 "Дом 2. Город любви".
16.00 Х/ф Улетный транспорт
19.30 "Москва. Инструкция".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 Х/ф "Добейся успеха снова!".
00.00 "Дом-2. После заката".
00.30 Секс.
01.00 Наши песни.



06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 "Петровка, 38".
09.00 История государства Российского.
09.05 Х/ф "Судьба Марины".
11.05 Х/ф "Страшный сон с продолжением".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Затмение".
12.45 Т/с "Любовница".
13.55 "Московские профи".
Священники.
14.30 События.
14.50 "История государства Российского".
14.55 День аиста.
15.10 М/ф "Бобик в гостях у Барбоса".
"Котенок по имени Гав".
15.30 Т/с "Одно дело на двоих".
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.55 "Резонанс".
18.15 21 кабинет.
18.50 Т/с "Расплата за грехи".
19.50 История государства Российского.
19.55 "По следу оборотня".
20.30 События.
21.05 Т/с "Затмение".

КАЧЕСТВА.

00.30 "Кино в деталях".



06.00 "Сегодня утром".
09.05 Наше все!
10.00 "Сегодня".

22.05 Т/с "Любовница".
23.00 Д/ф "Операция Тарантелла". Покушение на Сталина".
23.55 События.
00.25 "Петровка, 38"



ДОМАШНИЙ

06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00 М/с Крот и его друзья.
07.30, 20.30 Домашние сказки
08.00 "Необычные дома мира".
08.30 "Все секреты... Торт".
09.00 "Дела семейные".
10.00 Сладкие истории.
10.30 "Вкусы мира". Греция.
10.45 Заграничные штучки.
11.00 Т/с "Дальнобойщики".
12.00 "Мужской портрет".
13.00 "Татьянин день".
15.00, 03.40 Т/с "Мачеха".
16.00 "Дела семейные".
17.00, 02.55 Т/с "Гордость".
18.00 "33 квадратных метра Дачные истории".
18.30 Т/с "Родильное отделение".
19.30 Т/с "Клон".
21.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". "Три мешка хитростей". 3 с.
22.00 Т/с "Дальнобойщики".
23.00 "Необычные дома мира".
23.30 Х/ф "Сокровища Сьерра-Мадре".
01.50 Вкусные свадьбы.
02.10 Т/с "Родильное отделение".



РТР-СПОРТ

07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Алиса в стране чудес", "Алиса в Зазеркалье".
07.35 М/с "Скуби-Ду и Скрэппи-Ду".
08.00 "Зарядка с чемпионом".
08.15 Т/с "Своя команда".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.10 "Скоростной участок".
09.45 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
12.20 "Летопись спорта".
Мотоспорт в СССР.
12.50 Вести-спорт.
13.00 Футбол. Церемония награждения лучшего футболиста мира 2007 года.
14.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Динамо" (Москва, Россия) - "Нолико" (Бельгия).
16.10 "Путь Дракона".
16.40 Вести-спорт.
16.55 Хоккей. Чемпионат России. "Металлург" (Магнитогорск) - "Ак Барс" (Казань).
19.10 Хоккей. Чемпионат России. "Спартак" (Москва) - "Торпедо" (Нижний Новгород).

10.45 Детективные истории.
"Криминальный транзит".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Затмение".
12.45 Т/с "Любовница".
13.55 Вести-спорт.

21.20 Вести-спорт.
21.40 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
22.20 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Монтепаски" - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция.
00.15 Футбол. Кубок УЕФА. "Тулуза" - "Спартак" (Москва, Россия).
02.25 Вести-спорт.



ЕВРОСПОРТ

10.30 Экстремальный спорт. Молодежная зона.
11.00, 16.00 Футбол. Кубок УЕФА Групповой этап. 4-й день
12.00 Футбол. Евроголы.
12.45 Футбол. Кубок африканских наций. Легенды Египет-2006.
13.45 Теннис. Специальный выпуск.
14.15 Конный спорт. Конное прыжковое шоу в Великобритании.
Кубок мира по выездке / Гран При по фристайлу.
15.30, 20.15 Вот это да!!!
17.00 Футбол. Кубок африканских наций. Легенды. Тунис-2004
18.00 Футбол. Кубок африканских наций. Легенды. Камерун.
19.00, 20.45 Футбол. ЕВРО-2008.
20.00, 21.15 Футбол. Евроголы.
21.30 "Олимпийские игры".
22.00, 23.55 Избранное по средам.
22.05 Конный спорт. Топ 10.
23.05 Новости конного спорта.
23.10 Избранное по средам.
23.15 Гольф-клуб. Новости гольфа.
23.20 Яхт-клуб. Новости парусного спорта.
23.25 Поло.
00.00 Конный спорт. Конное прыжковое шоу в Великобритании.
01.30 Спортивные балльные танцы. Кубок Кремля (Москва, Россия).
02.30 Сумо. Кюсю Басе. Япония.



КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныйс".
10.00 Новости культуры.
10.20 "В главной роли...".
10.50 Х/ф "Чайка".
12.30 "Апокриф".
13.10 "Рожденный театром".
13.50 Х/ф "Поездки на старом автомобиле".
15.15 Д/ф "Жди".
15.55 "Порядок слов".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.00 М/с "Жили-были... Искатели".
16.25 "Гойя".
16.55 Д/ф "Пробуждение". 2 ч.

"Еврипид".
17.00 Д/с "Динозавры сегодня".
17.35 "Главный механикус России".
18.00 Д/ф "Один день месяца Рамадан".
18.15 "Вокзал мечты".
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Д/с "Буря над Европой. Кочующие племена".
20.50 Д/с "Российская история глазами детей".
21.20 Власть факта.
22.05 "Империя Король ва". 11 ч.
22.35 "Большие".
23.30 Новости культуры.
23.55 "Net - да!". Международный фестиваль "Новый европейский театр".
00.20 Х/ф "Царевич Алексей".

РЕН-ТВ

06.00, 04.40 Музыка.
06.25 М/с "Крокодилы спешат на помощь".
06.50 М/с "Огги и тараканы".
07.10 Рекламный облом.
07.35 Ради смеха.
07.55 Т/с "Вовочка-3".
08.25 Т/с "Солдаты-13".
09.30, 12.30, 19.30 "24".
10.00 Т/с "Пантера".
11.00 "Час суда".
12.00 Д/ф "Правда об НЛО".
"Охотники за НЛО". 1 ч.
13.00 Т/с "Папенькин сынок".
15.00 Х/ф "Ямакаси".
17.00 Т/с "Солдаты-13".
18.00 Званный ужин.
19.00 Нарушители порядка.
20.00 Т/с "Next 2".
21.00 Т/с "Солдаты-13".
22.00 "Детективные истории".
"Заложник будет убит".
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 "24". Итоговый выпуск.
00.00 Актуальное чтение.
00.15 Х/ф "Кошмар на Голливудских холмах".
02.15 Т/с "Студенты".

КОМПАНИЯ ПРОФИ

ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ

* ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ
* ВНЕСЕНИЕ В ЭЛЕКТРОННУЮ БАЗУ ВАКАНСИЙ



300 - 712
звонить с 9:00 до 18:00

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныйс".
10.00 Новости культуры.
10.20 "В главной роли...".

22.55 Т/с "Неизвестный солдат. Последняя командировка".
23.55 "Вести+".
03.20 "Дорожный патруль".
03.35 "Евроныус".
04.40 Дежурная часть.

20 декабря ЧЕТВЕРГ

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Курбан-Байрам".
Трансляция из Уфимской Соборной мечети.
12.00 Новости.
12.20 "Агент национальной безопасности".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Фазенда".
15.00 Новости.
15.20 Лолита. Без комплексов.
16.20 "Понять. Простить".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Татьянин день".
21.00 Время.
21.30 "Личная жизнь доктора Селивановой".
22.30 "Человек и закон".
23.30 Ночные новости.
23.50 "Судите сами".
0.40 "Доброй ночи".
1.40, 3.05 "Свидетель".
Триллер.



05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.00 Страницы истории отечественных спецслужб.
08.55 Праздник Курбан-Байрам.
09.50, 21.55 Т/с "Тайны следствия".
10.45, 13.40, 17.00, 20.00 Вести.
Телеканал "Бибигон" представляет:
11.50 Т/с "Затерянные на острове".
12.15 "Властелин ума".
12.45 Д/с "Удивительная планета".

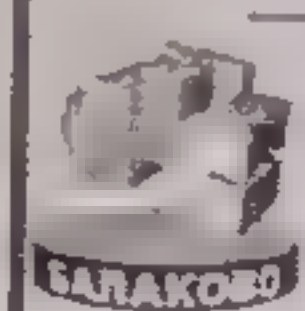
КОМПАНИЯ ПРОФИ ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ

- * КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПОДБОР ЭФФЕКТИВНОГО ПЕРСОНАЛА
- * СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ВАШЕЙ КОМПАНИИ В БУДУЩЕМ



300 - 712
звонить с 9:00 до 18:00

Телеканал "Бибигон" представляет.
14.10 Т/с "Сибирочка".
14.40 Т/с "Мачеха".
15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.00 Т/с "Ангел-хранитель".
19.00 Х/ф "Всегда говори 'всегда'".
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
20.55 Т/с "Ликвидация".
22.50 Большой праздничный концерт.
23.55 "Вести+".
00.15 Х/ф "Благословенная Мария".
02.20 Т/с Держи меня крепче.
03.15 "Дорожный патруль".



06.00 М/с "Найти Эда".
06.45 М/ф "Переменка".
06.55, 14.00 М/с "Смешарики".
07.00, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Кадетство".
09.00 ВОВРЕМЯ.
09.15 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.30 Т/с "Атлантида".
10.30 Х/ф "Гном по имени Гном".
12.15 6 кадров.
12.30 Т/с Талисман любви.
13.30 ВОВРЕМЯ.
13.45 ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.
14.05 М/с Звездный десант.
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Чародейки".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
18.00 Т/с Тайны Смолвиля.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
20.00 Т/с "Кадетство".
21.00 Т/с "Атлантида".
22.00 Х/ф "Приманки".
00.00 ВОВРЕМЯ.
00.15 ТЕРРИТОРИЯ

16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.55 "Резонанс".
18.15 21 кабинет.
18.50 Т/с "Расплата за грехи".
19.50 История государства Российского.
19.55 "По следу оборотни".
20.30 События.
21.05 Т/с "Затмение".

КАЧЕСТВА.

00.30 "Кино в деталях".
06.00 "Сегодня утром".
09.05 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.20 Борьба за собственность.
10.55 Т/с Врачебная тайна.
13.00 "Сегодня".
13.25, 19.40 Т/с "Улицы разбитых фонарей-8".
14.35, 20.45 Т/с "Ментовские войны-3".
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
19.00 "Сегодня".
21.45 Т/с "Спецгруппа".
22.45 "Сегодня".
23.10 "К барьеру!".
00.25 Х/ф Слепое правосудие.
02.10 "Короли бильярда".
02.40 Криминальная Россия.
03.05 Т/с "Джоуи".
03.50 Т/с "Холм одного дерева-2".
04.30 Т/с Скорая помощь-11.

07.00 М/с "Ох уж эти детки!"
07.25 М/с "Ракетная мощь".
07.50 "Москва. Инструкция".
08.30 Необъяснимо, но факт.
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
11.30 М/с Новая жизнь Рокко.
12.00 М/с "Эй, Арнольд".
12.30 М/с Ох уж эти детки!
13.00 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
13.30, 19.00 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
15.00 "Дом 2. Город любви".
16.00 Х/ф "Добейся успеха снова!".
19.30 "Москва. Инструкция".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 Х/ф "Миллион лет до нашей эры".
00.00 "Дом-2. После заката".
00.30 Секс.



06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 "Петровка, 38".
09.00 История государства Российского.
09.05 Х/ф "След в океане".

мира 2007 года.
14.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Динамо" (Москва, Россия) - "Нолико" (Бельгия).
16.10 "Путь Дракона".
16.40 Вести-спорт.
16.55 Хоккей Чемпионат России. "Металлург" (Магнитогорск) - "Ак Барс" (Казань).
19.10 Хоккей. Чемпионат России. "Спартак" (Москва) - "Торпедо" (Нижний Новгород).

10.45 Детективные истории. "Криминальный транзит".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Затмение".
12.45 Т/с "Любовница".
13.55 В центре внимания.
14.30 События.
14.50 История государства Российского.
14.55 Марш-бросок.
15.30 Т/с "Одно дело на двоих".
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.55 Деловая Москва.
18.15 Фактор жизни.
18.50 Т/с "Расплата за грехи".
19.50 История государства Российского.
19.55 В центре внимания. "Враг человека".
20.30 События.
21.05 Т/с "Затмение".
22.05 Т/с "Любовница".
23.00 "Ничего личного".
Старость - в радость.
23.55 События.
00.25 "Только ночью". 90-60-90.



ДОМАШНИЙ

06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00 М/с "Крот и его друзья".
07.30, 20.30 Домашние сказки.
08.00 "Необычные дома мира".
08.30 Безопасная еда.
09.00 "Дела семейные".
10.00 Декоративные страсти.
10.30 Обмани ремонт.
11.00 Т/с "Дальнобойщики".
12.00 "Философия вкуса".
12.30 Мир в твоей тарелке.
13.00 "День здоровья".
15.00, 03.20 Т/с "Мачеха".
16.00 "Дела семейные".
17.00, 02.35 Т/с "Гордость".
18.00 "33 квадратных метра. Дачные истории".
18.30 Т/с "Родильное отделение".
19.30 Т/с "Клон".
21.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей".
"Три мешка хитростей". 4 с.
22.00 Т/с "Дальнобойщики".
23.00 "Необычные дома мира".
23.30 Х/ф "Плавучий театр".
01.30 Вкусные свадьбы.
01.50 Т/с "Родильное отделение".



РТР-СПОРТ

07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Алиса в Зазеркалье".

15.15 Д/ф "Жди".
15.55 "Порядок слов".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.00 М/с "Жили-были... Искатели".
16.25 "Гоним".
Пробуждение. 2 ч.
16.55 Д/ф

07.35 М/с "Скуби-Ду и Скрэппи-Ду".
08.00 "Зарядка с чемпионом".
08.15 Т/с "Своя команда".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.10 "Путь Дракона".
09.40 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
12.00 Вести спорт.
12.10 Баскетбол Евролига Мужчины. "Монтепаски" - ЦСКА (Россия).
14.10 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Фридрихсхафен" - "Динамо - ТТГ" (Казань, Россия).
16.10 "Точка отрыва".
16.40 Вести-спорт.
16.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. "Спартак" (Россия) - "Лотос" (Польша). Прямая трансляция.
18.35 "Рыбалка с Радзишевским".
18.50 Футбол. Кубок УЕФА. "Тулуза" - "Спартак" (Москва, Россия).
21.00 Вести-спорт.
21.20 Профессиональный бокс. Сечью Пауэл против Айше Смита.
22.40 Футбол. Кубок УЕФА. "Гамбург" - "Базель" (Швейцария). Прямая трансляция.
00.40 Вести-спорт.
00.50 Баскетбол. Евролига. Женщины. "Спартак" (Россия) - "Лотос" (Польша).



ЕВРОСПОРТ

10.30 Санный спорт.
Кубок мира в Австрии.
11.00 Ралли Чемпионат мира.
Обзор сезона
12.00 Автоспорт. Чемпионат мира в классе Туринг. Обзор сезона.
13.00 Автоспорт. Автогонки. Кубок наций в Великобритании.
13.45 Автоспорт. Автогонки. Гонки чемпионов в Великобритании.
14.30 Снукер. Чемпионат Великобритании Финалы.
17.00 Футбол. Кубок африканских наций. Легенды. Лучшие финалы 1994-2006.
19.00 Футбол. ЕВРО-2008.
19.30 Футбол. Го-о-о-ол!!!
20.00 Футбол. Евроголы.
20.15 Вот это да!!!
20.45 Сумо. Кюсю Басе. Япония.
21.45 Футбол. Евроголы.
22.00 Бокс. Португалия.
00.00 Конный спорт. Конное прыжковое шоу (конкур) в Великобритании (Лондон).
01.30 Футбол. Кубок УЕФА. Групповой этап. 5-й день.
02.30 Сумо. Кюсю Басе. Япония.

ПРОФИ



ВНЕСЕНИЕ В ЭЛЕКТРОННЫЙ ВАКАНСИЙ
300 - 712
звонить с 9:00 до 18:00

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныус".
10.00 Новости культуры.
10.20 "В главной роли...".
10.50 Х/ф "Васса".
13.05 Письма из провинции. Молога.
13.35 Х/ф "Подранки".
15.10 Д/ф "Дом Луи Баррагана. Миф о модерне".
15.25 "Империя Королева". 11 ч.
15.55 "Порядок слов".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.00 М/с "Жили-были... Искатели".
16.30 Х/ф "Бах. Борьба за свободу". 1 ч.
16.55 Д/ф "Дмитрий Менделеев".
17.05 Д/ф "Акулотерапия". 1 ч.
17.35 Плоды просвещения. Отечество и судьбы. Росси.
18.00 Д/ф "Макао. Остров счастья".
18.15 "Билет в Большой".
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Д/с "Буря над Европой. Кочующие племена".
20.50 Д/с "Российская история глазами детей".
21.20 Черные дыры. Белые пятна.
22.05 Д/ф "Жребий патриарха Тихона".
22.35 Культурная революция.
23.30 Новости культуры.
23.55 Х/ф "Царская охота".

РЕН-ТВ

06.00, 04.35 Музыка.
06.25 М/с "Крокодилы спешат на помощь".
06.50 М/с "Огги и тараканы".
07.10 Рекламный облом.
07.35 Ради смеха.
07.55 Т/с "Вовочка-3".
08.25 Т/с "Солдаты-13".
09.30, 12.30, 19.30 "24".
10.00 Т/с "Пантера".
11.00 "Час суда" с Павлом Астаховым.
12.00 Д/ф "Правда об НЛО": "Охотники за НЛО". 2 ч.
13.00 Т/с "Папенькин сынок".
15.00 Х/ф "Кошмар на Голливудских холмах".
17.00 Т/с "Солдаты-13".
18.00 Званный ужин.
19.00 Нарушители порядка.
20.00 Т/с "Next 2".
21.00 Т/с "Солдаты-13".
22.00 "Секретные истории": "Самураи XXI века".
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 "24". Итоговый выпуск.
00.00 Актуальное чтение.
00.15 Х/ф "Охотник на крокодилов: лоб в лоб".
02.15 Т/с "Студенты".

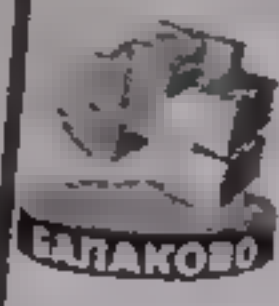
21 декабря ПЯТНИЦА

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Агент национальной безопасности".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Фазенда".
15.00 Новости.
15.20 Лолита. Без комплексов.
16.20 "Понять. Простить".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.00 Поле чудес.
20.00 "Татьянин день".
21.00 Время.
21.25 Золотой граммофон.
0.50 "Нападение на 13 участок". Х/ф.
3.00 "Аэропорт". Х/ф.



05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.00 "Мой серебряный шар. Нина Сазонова".
08.55 "Мусульмане".
09.05 Т/с Тайны следствия.
10.05 Т/с Держи меня крепче.
11.00, 13.40, 17.00, 20.00 Вести.
11.50 Т/с "Затерянные на острове".
12.15 "Сразись с нацией".
12.45 Д/с "Удивительная планета".
14.10 Т/с "Сибирочка".
14.40 Т/с "Мачеха".

15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.00 Т/с "Ангел-хранитель".
19.00 Х/ф "Всегда говори всегда".
20.45 "Спокойной ночи, малыши!".
20.55 Концерт Льва Лещенко в Государственном Кремлевском дворце.
00.10 Х/ф "Криминальный отдел".
01.35 Х/ф Заблудшие души.
03.40 "Дорожный патруль".
03.55 Х/ф "Безумно влюбленные".
05.25 "Евроныус".



06.00 М/с "Найти Эда".
06.45 М/ф Переменка.
06.55, 14.00 М/с "Смешарики".
07.00, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Кадетство".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.15 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ**
09.30 Т/с "Атлантида".
10.30 Х/ф "Конвой под прицелом".
12.15 6 кадров.
12.30 Т/с Талисман любви.
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
14.05 М/с Звездный десант.
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Чародейки".
16.00 Т/с "Сабрина -

маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
18.00 Т/с "айны Смолвиля".
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.45 **ТЕРРИТОРИЯ КАЧЕСТВА.**
20.00 Т/с "Кадетство".
21.00 Х/ф Новые робинзоны.
23.00 Х/ф Робинзон Крузо.



06.00 "Сегодня утром".
09.05 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.20 "Лихие 90-е".
10.55 Т/с Врачебная тайна.
13.00 "Сегодня".
13.25 Т/с "Улицы разбитых фонарей-8".
14.30 Т/с "Ментовские войны-3".
15.30, 18.30, 20.35 Обзор. Спасатели.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
19.00 "Сегодня".
19.40 Следствие вели...
20.55 Ты - суперстар.
22.55 Х/ф "Смертельное оружие-3".
01.10 Х/ф "Интервью с вампиром. Хроники вампира".
03.35 Т/с "Холм одного дерева-2".
04.15 Т/с Скорая помощь-11.



07.00 М/с "Москва. Инструкция".
08.00 "Москва. Инструкция".
08.30 Необъяснимо, но факт.
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Такси".
13.30, 19.00 Такси.
14.00 "Кулинарный дозор".
14.30 Т/с "Саша + Маша".
15.00 "Дом 2. Город любви".
16.00 Х/ф "Миллион лет до нашей эры".
19.30 "Москва. Инструкция".
20.00 Интуиция.
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Комеди Клаб".
23.00 Т/с "Наша Russia".
23.30 "Смех без правил".
00.30 Секс.
01.00 "Дом-2. После заката".



06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 "Петровка, 38".
09.00, 14.40, 19.50 История государства Российского.

14.00 Вести.
14.30 Х/ф "Я объявляю Вам войну".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.15 Х/ф "Эльф".

09.05 Х/ф "Безбилетная пассажирка".
10.30 "Морской узел".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Затмение".
12.45 Т/с "Любовница".
13.55 В центре внимания.
14.30 События.
14.55 Опасная зона.
15.30 Т/с Одно дело на двоих.
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.55 Деловая Москва.
18.15 Наши любимые животные.
18.50 Т/с Расплата за грехи.
19.55 В центре внимания.
20.30 События.
21.05 Х/ф "Серые волки".
23.15 "Народ хочет знать".
Ток-шоу.
00.25 События.
00.55 "Национальное достояние".



ДОМАШНИЙ

06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00 М/с "Крот и его

друзья".
07.30 Домашние сказки.
08.00 "Необычные дома мира".
08.30 Мир в твоей тарелке.
09.00 "Дела семейные".
10.00 Время добра.
10.30 Коллекция идей.
11.00 Т/с "Дальнобойщики".
12.00 "Двое".
13.00 "Частная жизнь".
14.00 Женская собственность.
14.30 Правильный дом.
15.00 Т/с "Мачеха".
16.00 "Дела семейные".
17.00 Т/с "Гордость".
18.00 "33 квадратных метра. Дачные истории".
18.30 Т/с "Родильное отделение".
19.30 Т/с "Клон".
20.30 Домашние сказки.
21.00 Т/с "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". "Три мешка хитростей", 5 с.
22.00 Т/с "Дальнобойщики".
23.00 "Необычные дома мира".
23.30 Х/ф "Я тебя никогда не забуду".
01.05 Вкусные свадьбы.
01.25 Т/с "Родильное отделение".
02.10 Т/с "Гордость".
02.55 Т/с "Мачеха".
03.40 Т/с "Пленница".



РТР-СПОРТ

07.00 "Зарядка с чемпионом".

07.10 М/ф "Алиса в Зазеркалье".
"Птичка Тари".
07.35 М/с "Скуби-Ду и Скраппи-Ду".

09.00 Т/с "Одиссея жизни".
09.45 История государства Российского.
10.15 Х/ф "Ледяная внучка".
11.30 События.

18.00 Разночтения. Хроники литературной жизни.
18.30 Партитуры не горят.
19.00 "Смехоностальгия".
19.30 Новости культуры.
19.55 "Сферы".
20.35 Х/ф "Жажда жизни".
22.35 К юбилею Эдуарда Успенского. Линия жизни.
23.30 Новости культуры.
23.55 "Кто там...".

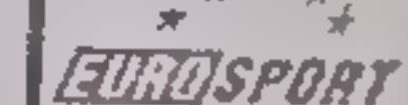
РЕН-ТВ

06.00, 03.20 Музыка.
06.25 М/с "Крокодилы спешат на помощь".

06.50 М/с "Отги и тараканы".
07.10 Рекламный облом.
07.30 Ради смеха.
07.55 Т/с "Вовочка-3".
08.25 Т/с "Солдаты-13".
09.30 "24".
10.00 Т/с "Пантера".
11.00 "Час суда" с Павлом Астаховым.
12.00 Д/ф "Правда об НЛО": "Что стоит за войной миров". 1 ч.
12.30 "24".
13.00 Т/с "Папенькин сынок".
15.00 Х/ф "Охотник на крокодилов: лоб в лоб".
17.00 Т/с "Солдаты-13".
18.00 Званный ужин.
19.00 Нарушители порядка.
19.30 "24".
20.00 Х/ф "Обитель зла: Апокалипсис".
22.00 С.С.С.Р. (Слухи. Скандалы. Сенсации. Расследования).
23.00 Т/с "Спецназ".
00.00 Х/ф "Любовь моя".
02.05 Естественный отбор.
02.55 Ради смеха.

ЕВРОСПОРТ

10.30 Футбол. Кубок африканских наций. Легенды. Лучшие



финалы 2000-2006.
11.30, 16.00 Футбол. Кубок УЕФА
14.00 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. Жеребьевка.
15.00 Футбол. Кубок УЕФА. Жеребьевка.
18.30 Футбол. Го-о-о-ол!!!
20.00 Футбол. Евроголы.
20.30 Вот это да!!!
21.00 Сумо.
23.00 Сильнейшие люди планеты.
00.00 Конный спорт.
01.15 Футбол. Евроголы.
01.45 Экстремальный спорт.

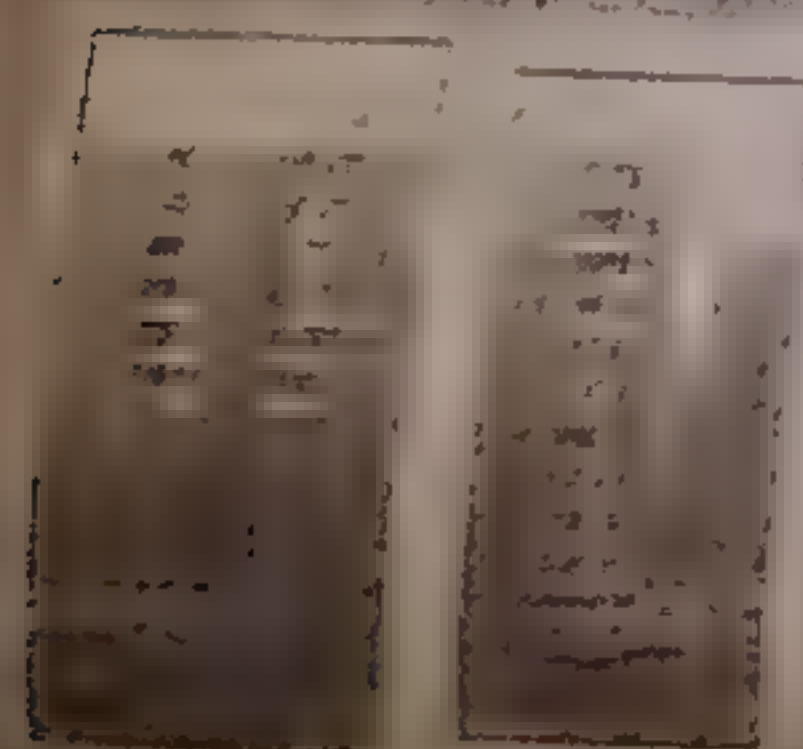
КУЛЬТУРА

10.00 Новости культуры.

10.20 Свой взгляд.
10.45 Д/с "Национальный музей Перу".
11.15 Х/ф "Человек в футляре".
13.05 Культурная революция.
14.00 Странствия музыканта.
14.25 Х/ф "Позови меня в даль светлую".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.00 М/ф "Дядя Миша".
16.10 В музей - без повода.
16.25 Х/ф "Бах. Борьба за свободу". 2 ч.
16.50 Д/ф "Откуда мы? Кто мы? Куда мы идем?". Поль Гоген.
17.00 Д/ф "Акулотерапия".
17.30 За семью печатями.

ПОСТАВЬ ОКНО
ДО ХОЛОДОВ!ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И МОНТАЖ
ОКНА ЗА
ТРИ ДНЯ

РАЗДВИЖНЫЕ
БАЛКОННЫЕ СИСТЕМЫ
И ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ



Омипласт
пр. Горького, 23/7, т. 686-484
ул. Ленина, 9, т. 686-486

Омипласт

22 декабря СУББОТА

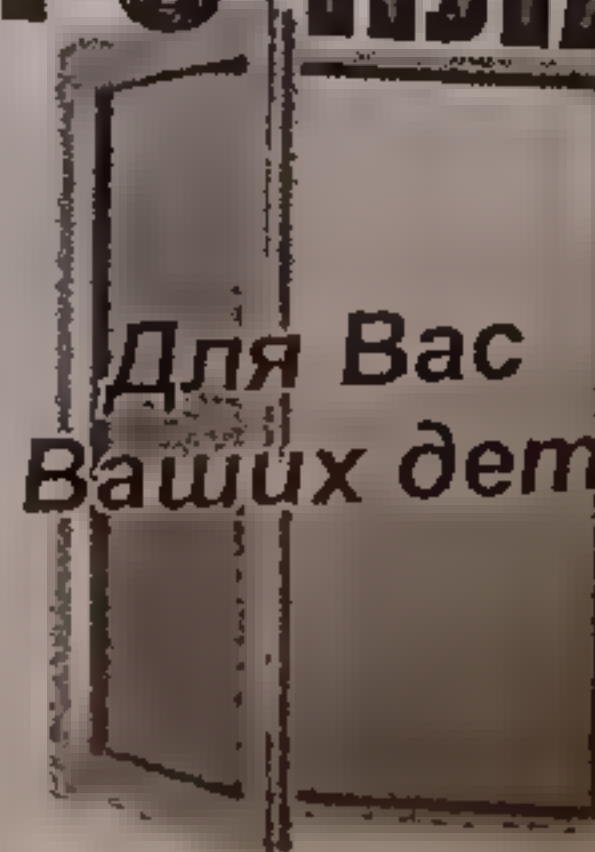
5.50 6.10 "Бес в рубашке". Детектив.
6.50 Новости.
7.20 Илья. Гармоны.

14.00 Вести.
14.30 Х/ф "Я объявляю Вам войну".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.15 Х/ф "Эльф".

Лиц. ГС-4-64-01-22-0-6451220360-000473-2
Гос. ком. РФ по строит. и жил. ком. хоз-ву

ЕВРО-ПЛАСТ

Для Вас
и Ваших детей



Тел.: 30-14-14
30-00-03
33-86-34

Сезон 1998-1999.

21.30 Eurosport Buzz
22.00, 01.15 Вот это да!!!
23.00 Фигурное катание

**РАЗДВИЖНЫЕ
БАЛКОННЫЕ СИСТЕМЫ
И ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ**

ул. Каховская, 11а, т. 886-488
пр. Героев, 23/7, т. 686-484
ул. Ленин, 9, т. 886-488

Один
века

22 декабря СУББОТА

5.50, 6.10 "Бес в ребро". Детектив.
6.00 Новости.
7.20 Играй, гармонь любимая!
8.10 Дисней-клуб.
9.00 Слово пастыря.
9.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.20 "Смак".
10.50 "Петля Корбут".
12.00 Новости.
12.20 "Дорогая Елена Сергеевна". Х/ф.
14.20 "Трактор на Пятницкой". Детектив.
16.00 "Лемони Сникет: 33 несчастья". Комедия.
18.00 Времена
19.00 "Стенка на стенку".
19.40 "Ледниковый период".
21.00 Времена.
21.20 "Ледниковый период".
Продолжение.
22.40 Что? Где? Когда?
23.50 Шедевры манги.
"Манускрипт ниндзя".
1.40 "Братство волка". Х/ф.



06.00 "Доброе утро, Россия!"
07.30 "Студия

Здоровье".
08.00 Вести.
08.20 "Военная программа".
08.45 "Утренняя почта".
09.20 "Субботник".
10.00 "Вокруг света".
11.00 Вести.
11.20 "Формула власти".
11.50 "Очевидное - невероятное".
12.20 "Сережа Парамонов. Советский Робертино Лоретти".
13.15 "Сенат".

14.00 Вести.
14.30 Х/ф "Я объявляю Вам войну".
Телеканал "Бибигон" представляет:
16.15 Х/ф "Эльф".
18.05 Т/с "Ликвидация".
20.00 Вести.
20.20 Т/с "Ликвидация".
22.55 "Маршал Жуков против бандитов Одессы. Правда о "Ликвидации".
23.55 Х/ф "Туристас".
01.45 Х/ф "Легионер".
03.45 Х/ф "Счастье ничего не стоит".
05.20 "Евроныус".



06.00 М/с "Итси-Битси паучок".
06.45 М/ф "Приключения Буратино".

07.55 М/с "Флиппер и Лопак".
08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 "Улица Сезам".
09.30 М/с "Пукка".
10.00 Т/с "Кадетство".
13.00 Х/ф История Поросенка.
15.00 "Ты - супермодель-4".
16.00 ЗНАКОМСТВО В ДЕТАЛЯХ.
16.30 Т/с "Том и Джерри".
17.10 Х/ф Новые робинзоны.
19.10 Х/ф Робинзон Крузо.
21.00 Х/ф "Фокус-покус".
23.00 СТС зажигает.



05.40 Х/ф "Смертельное оружие-3".
07.30 Детское Утро на НТВ. Сказки Баженова.
08.00 "Сегодня".
08.15 Лотерея "Золотой

ключ".
08.45 "Без рецепта".
09.20 Смотр.
10.00 "Сегодня".
10.20 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
12.00 Квартирный вопрос.
13.00 "Сегодня".
13.25 Особо опасен!
14.00 Х/ф "Хочу в тюрьму".
16.00 "Сегодня".
16.25 "Женский взгляд".
17.00 Своя игра.
17.55 Т/с "Адвокат".
19.00 "Сегодня".
20.05 "Программа максимум".
21.05 Х/ф "Русские сенсации".
21.55 Ты не поверишь!
22.45 "Реальная политика".
23.25 Х/ф "На расстоянии удара".
01.35 Микс-файт М-1. Бой без правил.
02.20 Х/ф "Дракула, князь тьмы".
04.05 Х/ф "Хочу в тюрьму".

07.00 М/с "Крутые бобры"

08.40 Предприниматель.
08.55 Наши песни.
09.05 "Дом 2. Город любви".
10.00 Школа ремонта.
11.00 Х/ф "Женская лига".
11.30 Т/с "Саша + Маша".
12.00 "Битва экстрасенсов".
13.00 Клуб бывших жен.
14.00 "Cosmopolitan".
15.00 Х/ф Хроники Риддика.
17.25 Т/с "Саша + Маша".
18.00 Ребенок-робот-2.
19.00 Такси в Питере.
19.30 Х/ф "Женская лига".
20.00 Необъяснимо, но факт.
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Комеди Клаб".
23.00 Т/с "Наша Russia".
23.30 Убойная лига.
00.30 Секс.
01.00 "Дом-2. После заката".
01.35 Наши песни.

06.25 Х/ф "След в океане".
08.00 АБВГДейка.
08.30 Православная энциклопедия.

02.55 Т/с "Мачеха".
03.40 Т/с "Пленница".



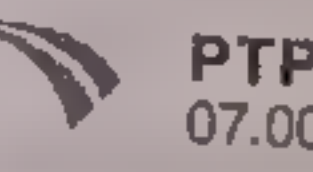
РТР-СПОРТ
07.00 "Зарядка с чемпионом".

07.10 М/ф "Алиса в Зазеркалье".
"Птичка Тари".
07.35 М/с "Скуби-Ду и Скрэппи-"

09.00 Т/с "Одиссея жизни".
09.45 История государства Российского.
10.15 Х/ф "Ледяная внучка".
11.30 События.
11.50 "Репортер".
12.05 Линия защиты.
12.50 "Сто вопросов взрослому".
13.40 Городское собрание.
14.30 События.
14.50 Х/ф "Подлинная история всей королевской рати".
15.35 Х/ф "Без срока давности".
17.30 События.
17.45 "Петровка, 38".
18.00 Горячие точки холодной войны. "Рука Москвы на Африканском роге". 2 ч.
19.00 Т/с "Чисто английское убийство".
21.00 "Постскриптум".
22.10 К Дню энергетика. Праздничный концерт.
23.35 События.
23.55 Х/ф "Герой-одиночка".

ДОМАШНИЙ

06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00, 20.30 Домашние сказки.
07.30 М/ф "Волшебные очки".
07.45 Х/ф "Не забудь... Станция Луговая".
09.30 Библиотека "Огонька".
10.00 Декоративные страсти.
10.30 "В мире животных".
11.30 Коллекция идей.
12.00 "Философия вкуса".
12.30 Безопасная еда.
13.00 Охотники за рецептами.
13.30 Цветная революция.
14.00 Дом с мезонином.
14.30 Обмани ремонт.
15.00 Спросите повара.
15.30 "Мужской портрет".
16.30, 02.50 Х/ф "Лаки".
18.30 Т/с "Родильное отделение".
19.30 Х/ф "Мэнсфилд - Парк". 1 ч.
21.00 Х/ф "Голливудские жены".
23.00 "Необычные дома мира".
23.30 Х/ф "Дочки-матери".
01.20 "Звездные судьбы".
02.05 Т/с "Родильное отделение".



РТР-СПОРТ
07.00 Вести-спорт.

10.55 М/ф "Дядя Миша".
16.10 В музей - без поводка.
16.25 Х/ф "Бах. Борьба за свободу". 2 ч.
16.50 Д/ф "Откуда мы? Кто мы? Куда мы идем?". Поль Гоген".
17.00 Д/ф "Акупотерапия".
17.30 За семью печатями.

07.10 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. УНИКС (Казань) - "Спартак-Приморье" (Приморский край).
09.00 Вести-спорт.
09.15 "Летопись спорта".
Великолепная пятерка и вратарь.
09.50 "Точка отрыва".
10.25 Футбол. Кубок УЕФА.
"Тулуза" - "Спартак" (Москва, Россия).
12.30 Вести-спорт.
12.45 Хоккей. Чемпионат России. "Спартак" (Москва) - ЦСКА. Прямая трансляция.
15.10 Русский бильярд. Финал Кубка Европы.
16.40 Вести-спорт.
16.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. "Спартак" (Санкт-Петербург) - "Триумф" (Московская область). Прямая трансляция.
18.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. "Динамо-Янтарь" (Калининград) - "Динамо" (Москва). Прямая трансляция.
20.45 Вести-спорт.
21.10 Профессиональный бокс. Хорхе Луис Террон против Себастьяна Хэммела (Канада).
22.25 Футбол. Чемпионат Италии. "Рома" - "Сампдория". Прямая трансляция.
00.25 Вести-спорт
00.35 Хоккей. Чемпионат России. "Спартак" (Москва) - ЦСКА.
02.40 Дзюдо. Клубный Кубок Европы.

ЕВРОСПОРТ

10.30 Футбол. ЕВРО-2008.
11.30 Футбол. Евроголы.
12.00 Футбол. Кубок УЕФА. Групповой этап. 5-й день.
13.00 Футбол: Кубок африканских наций. Легенды. Лучшие финалы 2000-2006.
14.00, 19.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира в Швейцарии. HS 137.
15.45 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. Классика. "Дортмунд" - "Ювентус" Сезон 1996/1997.
16.45 Футбол. Кубок УЕФА. Классика. "Наполи" - "Бавария" Сезон 1988-1989.
17.45 Конный спорт. Квалификация.
20.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. Классика. "Манчестер Юнайтед" (Англия) - "Бавария"

Тел.: 30-14-14
30-00-03
33-86-34

Сезон 1998-1999.
21.30 Eurosport Buzz.
22.00, 01.15 Вот это да!!!
23.00 Фигурное катание.
00.00 Конный спорт. Bntsh Challenge.
02.15 Боевые искусства.

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроныус".
10.10 Библийский сюжет.
10.40 Х/ф "Дневной поезд".
12.20 "Кто в доме хозяин".
Телеканал "Бибигон" представляет:
12.50 М/ф "Рождественские сказки".
14.05 М/ф "Дедушка и внучек".
14.25 Путешествия натуралиста.
14.50 Х/ф "Чайковский".
17.20 Д/ф "Лакор. Слепое зеркало прошлого".
17.35 "Романтика романса".
18.20 Магия кино.
19.00 Исторические концерты. Иегуди Менухин.
19.55 Д/с "Под небом Европы".
20.25 Т/ф "Привет от Цюрицы!".
22.00 Новости культуры.
22.20 Х/ф "Рождественская собака".
23.50 Д/ф "Роберто Росселлини и Ингрид Бергман: история любви".
00.45 РОКовая ночь с Александром Ф.Склярком, Pink Floyd. "Темная сторона Луны".

РЕНТ-ТВ

06.00, 04.05 Музыка.
06.30 М/с "Школа

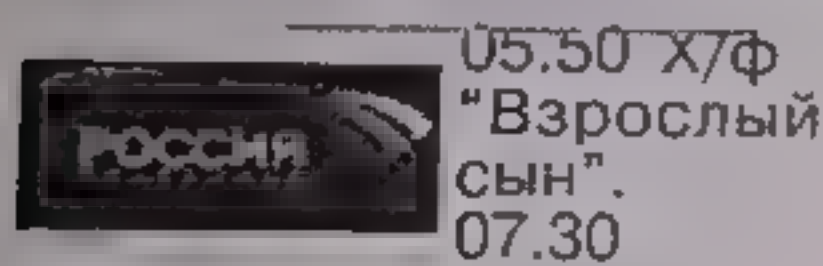
жутиков".
06.50 М/с "Тунималсы".
07.15 М/ф.
07.50 Т/с "Спецназ".
08.40 Век Hi-Tech.
08.50 Свет и тень.
09.00 Х/ф "Обитель зла: Апокалипсис".
11.00 Я - путешественник.
11.30 Очевидец представляет.
12.30 "24".
13.00 "Военная тайна".
14.00 Т/с "Солдаты-13".
18.00 "Дальние родственники".
18.30 Рекламный облом.
19.00 "Неделя".
20.00 Х/ф "Брюс Всемогущий".
22.10 "С.С.С.Р.". Итоги года.
23.10 Х/ф "Черное Рождество".
00.50 Х/ф "Секс и перестройка".
02.55 Естественный отбор.
03.45 Рекламный облом.

ПОТОЛОК
Потолки для любого помещения!
Наматываемые потолки от 450р.
ул. Свердлова, 58, тел.: 30-26-23, 46-22-10
Пр. Героев, 23/7, офис 201, тел.: 39-32-42

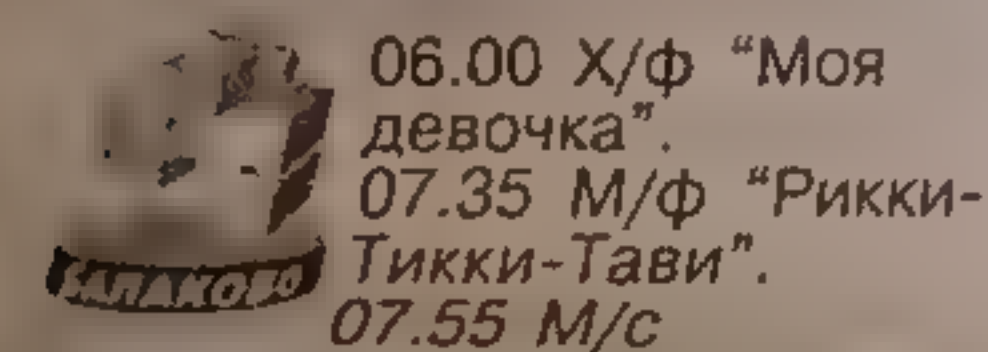
Независимая служба такси
300-300 **БАРС** **300-400**
8-927-102-89-90

23 декабря ВОСКРЕСЕНЬЕ

6.00 Новости.
6.30 "Расследование". Детектив.
7.50 Армейский магазин
8.20 Дисней-клуб.
9.10 "Умницы и умники".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.20 "Фазенда".
12.00 Новости.
12.10 Побочный бизнес звезд.
13.00 Мой личный враг. Х/ф.
17.00 "Кто хочет стать миллионером?".
18.00 "Большие гонки". Финал.
19.10 "Две звезды".
21.00 Воскресное "Время". Информационно-аналитическая программа.
21.45 "Две звезды". Продолжение.
23.00 "Миллионер поневоле". Комедия.
0.50 "Лемминг". Триллер.



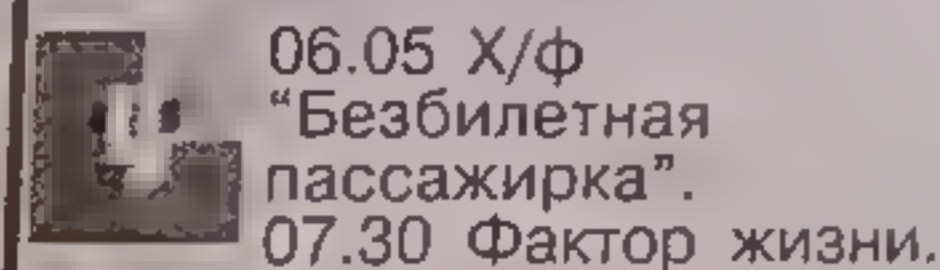
05.50 Х/ф "Взрослый сын".
07.30 "Сельский час".
08.00 Вести.
08.20 "Диалоги о животных".
08.55 "Вся Россия".
09.05 "Комната смеха".
10.05 "Сам себе режиссер".
11.00 Вести.
11.50 "Городок". Дайджест.
12.20 "Сто к одному".
13.15 "Синдром Кашпировского".
14.00 Вести.
14.30 "Фитиль N 160".
15.15 Дежурная часть.
15.50 "Честный детектив".
16.20 "Аншлаг и Компания".
18.10 Х/ф "Грустная дама червей".
20.00 Вести недели.
21.00 "Специальный корреспондент".
21.30 Х/ф "Искушение".
23.10 Х/ф "Выкуп".
01.05 Х/ф "Игра Рипли".
03.20 "Евроњус".



06.00 Х/ф "Моя девочка".
07.35 М/ф "Рикки-Тикки-Тави".
07.55 М/с "Флиппер и Лопак".
08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 "Самый умный".
10.35 М/с "Том и Джерри".
11.10 СТС зажигает суперзвезду.
14.00 "Снимите это немедленно".
15.00 "Верните мне маму".

"Дети Берии. Серго и Марта".
15.00 "Москва - Ялта - транзит".
16.00 "Сегодня".
16.25 "Один день. Новая версия".
17.00 Своя игра.
17.55 Т/с "Адвокат".
19.00 "Сегодня. Итоговая программа".
19.55 Чистосердечное признание.
20.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
21.00 "Главный герой".
22.10 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым.
23.25 Х/ф "Теория заговора".
02.00 Х/ф "Розы для богатых".
05.10 Криминальная Россия.

07.00 М/с Крутые бобры.
08.15 СПИД. Скорая помощь.
08.45 Наши песни.
09.05 "Дом 2. Город любви".
10.00 Школа ремонта.
11.00 "Cosmopolitan". Видеоверсия.
12.00 "Кулинарный дозор".
12.30 Т/с "Саша + Маша".
13.20 Х/ф Хроники Риддика.
15.55 Х/ф "И грянул гром".
18.00 Д/ф "Как вырастить гения".
19.00 Такси в Питере.
19.30 Бешенл Джеографик.
20.00 "Битва экстрасенсов".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Комеди Клуб".
23.00 Х/ф "Женская лига".
23.30 "Смех без правил".
00.30 Секс.
01.00 "Дом-2. После заката".
01.30 Наши песни.



06.05 Х/ф "Безбилетная пассажирка".
07.30 Фактор жизни.
07.55 Дневник путешественника.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 Т/с "Римская империя".
09.45 21 кабинет.
10.20 Наши любимые животные.
10.55 Детективные истории. "Их породнила кровь".
11.30 События.
11.40 Х/ф "Семь нянек".
13.15 "Приглашает Борис Ноткин".
13.45 "Фабрика мысли". Идея для России.
14.30 События. Московская неделя.
15.00 История государства Российского.

23.00 "Необычные дома мира".
23.30 "По тонкому льду". 2 с.
01.10 "Звездные судьбы".
01.55 Т/с "Родильное отделение".

РТР-СПОРТ

07.00 Вести-спорт.
07.10 Волейбол.
Чемпионат России. Мужчины.
"Динамо-Янтарь" (Калининград) - "Динамо" (Москва).
09.00 Вести-спорт. 09.10 Вести-спорт. Местное время.
09.15 "Страна спортивная".
09.45 Футбол. Чемпионат Италии. "Рома" - "Сампдория".
11.45 Профессиональный бокс. Хорхе Луис Террон против Себастьяна Хэммела (Канада).
12.55 Вести-спорт.
13.05 "Сборная России". Владимир Алекно.
13.40 "Самый сильный человек". Арнольд Шварценеггер Классик.
14.35 Русский бильярд. Финал Кубка Европы.
16.40 Вести-спорт.
16.55 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Милан". Прямая трансляция.
18.55 Торжественная церемония, посвященная 110-летию стрелкового спорта России.
20.45 Вести-спорт.
21.10 Профессиональный бокс. Ванес Мартинс против Торензе Вашингтона.
22.20 Русский бильярд. Финал Кубка Европы.
00.30 Вести-спорт.
00.40 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Милан".
02.45 Торжественная церемония, посвященная 110-летию стрелкового спорта России.

ЕВРОСПОРТ

10.30, 03.00 Eurosport Buzz.
11.00, 13.00, 19.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира в Швейцарии. HS 137.
12.00, 01.00 Футбол. ЕВРО-2008.
14.45 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. Классика. "Бавария" - "Валенсия". Сезон 2000-2001.
15.45 Футбол. Кубок УЕФА. Классика. "Наполи" - "Штутгарт". Финал 1988-1989.
16.45 Футбол. Го-о-о-ол!!!
17.00 Снукер. Зал славы.
18.00 Вот это да!!!
20.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. "Реал Мадрид" - "Байер Леверкузен" Сезон 2001-2002.
21.30 Фигурное катание. Чемпионат мира в Японии (Токио). Показательное выступление.
23.00 Бокс. Чемпион мира по версии WBC в США (Лас-Вегас). Суперлегкая весовая категория. Х.Маркес (Мексика) - Р.Хуарес.
02.00 Трик-так. Мировая серия.
02.30 Вот это да!!!



КУЛЬТУРА

06.30 "Евроњус".
10.10 Укрошение

ЗВЕЗДЫ НЕ НА НЕБЕ, ЗВЕЗДЫ НА СТС!

Привет, привет, привет! Мы начинаем новый сезон феерического шоу - **«БРИЛЛИАНТОВАЯ РОССЫПЬ»**.

В нашем проекте участвуют только яркие, обворожительные, талантливые, уникальные и неповторимые девушки!

Вы получите огромное наслаждение, посмотрев наше бриллиантовое шоу. Девушки создают атмосферу истинного гламура, красоты и изысканности. Каждая из участниц невероятно стильная и соблазнительная. Они создают образ понастоящему блистающих, богемных, гламурных девушек. Они не боятся экспериментировать и казаться провокационными, они не стесняются ярких моментов и смело эпатируют.

Шоу богато развлечениями и, как следствие, положительными эмоциями и незабываемыми впечатлениями.

Мы даем девушкам возможность творческого самовыражения на глазах у тысяч зрителей, а также успех, признание и славу!

Каждую неделю в нашем проекте новые участницы. А вы, уважаемые телезрители, наблюдайте, выбирайте и голосуйте!

Напоминаем о правильности заполнения SMS. Вы набираете: ОБЛИК пробел НОМЕР понравившейся участницы и отправляете сообщение на номер 4015. А также голосуйте с помощью купона из газеты «ПАРУС»: вырежьте его, заполняйте и отправляйте по адресу: набережная Леонова, 58, офис 1-2. Напоминаем, что голосование проходит по всей Саратовской области. Самый активный болельщик получит в финале конкурса ценный приз.

ГОЛОСУЙ СМЕЛЕЕ!
Принять участие в проекте может девушка из любого уголка нашей губернии. Ждем вас! Звоните! Приезжайте! Спешите!

Победительницу ждет умопомрачительный подарок!



№1. Юлова Елена. Учится в СШ №28, в свободное время слушает музыку и играет на фортепиано, любит ходить на дискотеки, обожает петь и танцевать.

03.20 Евроньюс

06.00 X/ф "Моя девочка".
07.35 M/ф "Рикки-Тикки-Тави".
07.55 M/с "Флиппер и Лопак".
08.20 M/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 "Самый умный".
10.35 M/с "Том и Джерри".
11.10 СТС зажигает суперзвезду.
14.00 "Снимите это немедленно".
15.00 "Верните мне маму".
16.00 ГОСТЬ В СТУДИИ
16.30 T/с "Моя прекрасная няня".
17.00 T/с "Атлантида".
20.00 "Кто умнее пятиклассника?".
21.00 X/ф Каспер и Венди.
23.00 "Слава Богу, ты пришел!"
00.20 X/ф "Вечное сияние чистого разума".



05.40 X/ф "На расстоянии удара".
07.20 M/ф.
07.40 Дикий мир с Тимофеем Баженовым.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Русское лото".
08.40 "С днем рождения!"
09.05 "Счастливый рейс".
10.00 "Сегодня".
10.20 Едим дома.
10.55 Их нравы.
11.30 Авиаторы.
12.05 "Top Gear".
12.40 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
13.00 "Сегодня".
13.25 "Лихие 90-е".
14.00 "Кремлевские дети".

09.00 T/с "Римская империя".
09.45 21 кабинет.
10.20 Наши любимые животные.
10.55 Детективные истории.
11.30 События.
11.40 X/ф "Семь няnek".
13.15 "Приглашает Борис Ноткин".
13.45 "Фабрика мысли".
Идея для России.
14.30 События. Московская неделя.
15.00 История государства Российского.
15.25 "Скандальная жизнь".
16.15 X/ф "Зефир в шоколаде".
18.00 "Один против всех".
18.55 X/ф "Откройте, Дед Мороз!".
21.00 "В центре событий".
22.00 Вечер с детективом.
"Пуаро Агаты Кристи".
00.15 События.



ДОМАШНИЙ
06.30 "Немецкий алфавит для детей".
07.00 Домашние сказки.
07.30 M/ф Приключения Вуди и его друзей. 12 обманов под Рождество.
08.00 X/ф "Ожидание".
09.30 Сладкие истории.
10.00 Городское путешествие.
11.00 Одень свою подругу.
11.30 "Вкусы мира". Греция.
11.45 Заграничные штучки.
12.00 Друзья моего хозяина.
12.30 "Улицы мира".
12.45 X/ф "Инспектор ГАИ".
14.30 "Хорошие песни".
16.30 X/ф "Похищенный".
18.30 T/с "Родильное отделение".
19.30 X/ф "Мэнсфилд - Парк", 2 ч
20.30 Домашние сказки.
21.00 "По тонкому льду". 1 с
22.45 Заграничные штучки.

17.00 Снукер. Зал славы.
18.00 Вот это да!!
20.30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА "Реал Мадрид" - "Барселона". Сезон 2001-2002.
21.30 Фигурное катание. Чемпионат мира в Японии (Токио).
23.00 Бокс. Чемпион мира по версии WBC в США (Лас-Вегас). Суперлегкая весовая категория Х.Маркес (Мексика) - Р.Хуарес.
02.00 Трик-трак. Мировая серия.
02.30 Вот это да!!



КУЛЬТУРА
06.30 "Евроньюс".
10.10 Укрощение строптивых.
10.40 X/ф "Жди меня".
12.05 Легенды мирового кино. Валентина Серова.
12.40 "Музыкальный киоск". Телеканал "Бибигон" представляет.
13.00 X/ф "Факир".
14.25 Д/ф "Черепаший путешественник по Тихому океану".
15.15 "Что делать?".
16.05 Д/ф "Золотой бас России".
16.45 X/ф "Достояние республики".
18.55 К 70-летию Юрия Авшарова. Эпизоды.
19.35 Д/с "Силуэты времени".
20.05 Вокруг смеха.
20.50 Д/ф "Владыка морей. Путешествие Чжен Хе".
21.45 X/ф "Адаптация".
23.45 "Джо Дассен. Пятнадцать лет шансона".
00.45 "Широкий формат".
01.15 "Прогулки по Бродвею".



РЕН-ТВ
06.00, 04.15 Музыка
06.25 M/с Школа жутиков.
06.50 M/с "Тунималсы".
07.15 Клуб "Белый полутай".
08.40 Кулинарные штучки.
08.55 Рекламный облом.
09.25 X/ф "Брюс Всемогущий".
11.30 Очевидец представляет самое шокирующее

12.30 "24".
13.00 "Неделя".
14.00 "Не забывается такое никогда". Концерт Михаила Задорнова.
15.45 X/ф "Приключения солдата Ивана Чонкина".
23.40 "Дальние родственники".
00.15 X/ф "Фантазм 2".
02.25 "Звезды спорта". "Пит Сампрас".
02.50 "Невероятные истории".

Спешите! Смотрите!

Победительницу ждет умопомрачительный подарок!

Проект года - "БРИЛЛИАНТОВАЯ РОССЫПЬ" ждет тебя!



отправь SMS на 4015
участие предоставляется абонентам МТС. На имя: Мегафон в ПНЧ/СМ

КУПОН ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ (БРИЛЛИАНТОВАЯ РОССЫПЬ)

Укажите номер наиболее понравившейся участницы
1 место № _____ (3 балла)
2 место № _____ (2 балла)
3 место № _____ (1 балл)

Ваши данные ФИО _____
Адрес или телефон _____

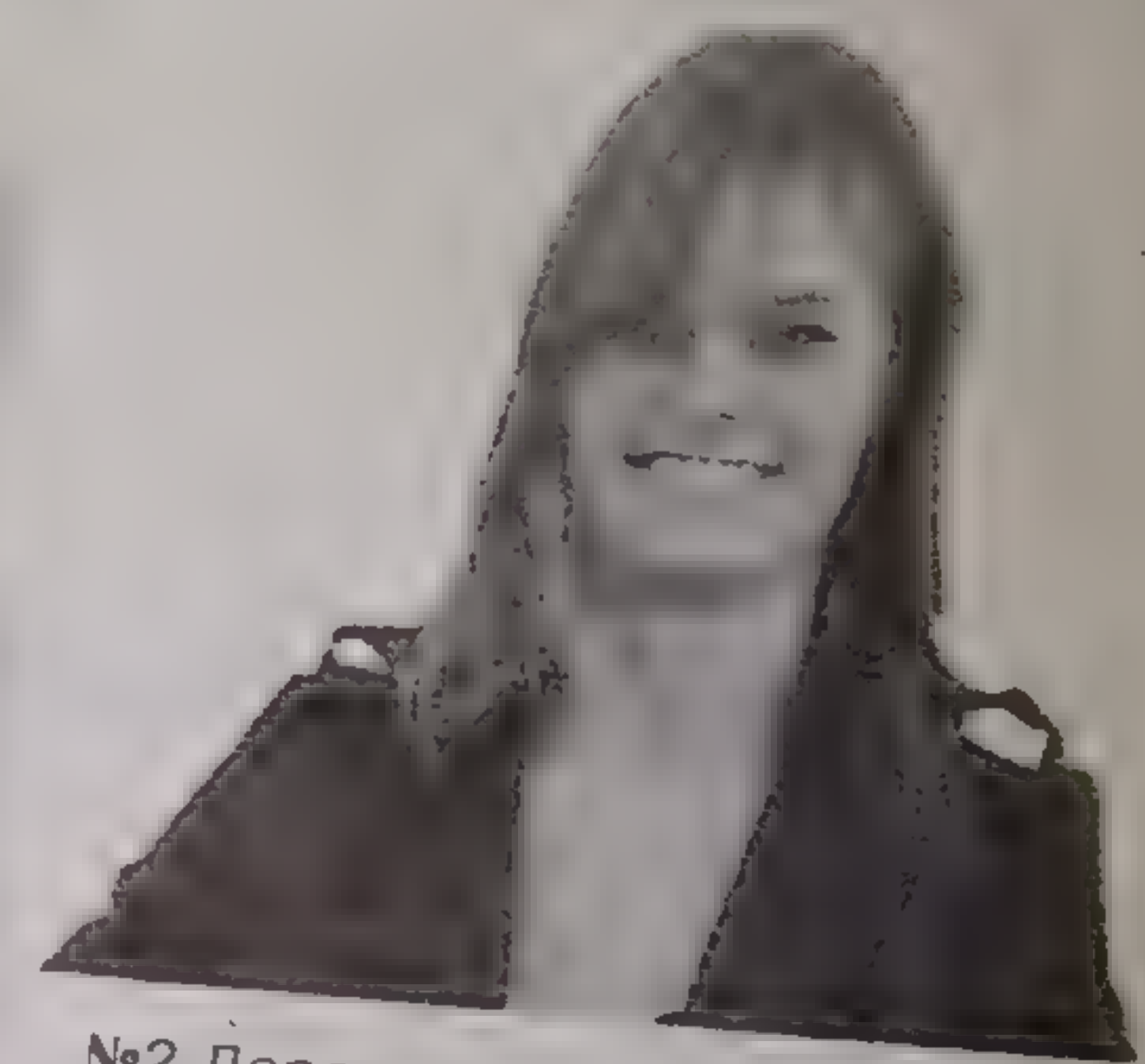
Отправь купон по адресу: г. Балаково, набережная Леонова, д.58, офис 1-2, РИА "Облик"

ИТОГИ SMS - ГОЛОСОВАНИЯ (BABY CLUB)

1 место №2 Чумакова Даша-13 голосов.
2 место №1 Толстых Маша-4 голоса.



№1. Юлерева Елена. Учится в СШ №28, в свободное время слушает музыку и играет на фортепьяно, любит ходить на дискотеки, обожает петь и танцевать.



№2. Деренчук Анастасия. 16 лет. Учится в 11 классе в СШ №28. Добрый, открытый, всесторонне развитый человек. Обожает танцы, музыку, спорт, любит бильярд и веселые вечеринки. Ставит перед собой цели и добивается их.

КУПОН ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ (BABY CLUB)

Укажите номер наиболее понравившегося участника
1 место № _____ (3 балла)
2 место № _____ (2 балла)
3 место № _____ (1 балл)

Ваши данные ФИО _____
Адрес или телефон _____

Отправь купон по адресу: г. Балаково, набережная Леонова, д.58, офис 1-2, РИА "Облик"

ИТОГИ КУПОН - ГОЛОСОВАНИЯ (BABY CLUB)

1 место №1 Толстых Маша - 3 балла.

(РЫНОК "4Б")
тел. 63-04-11

СТРАХОВКА ЗАПЧАСТИ СТО !!!

ТЕПЕРЬ ВСЕ В ОДНОМ МЕСТЕ! **УНИВЕРСАЛ** АВТОЗАПЧАСТИ

Независимая служба такси

300-300

БАРС
8-927-102-89-90

Работает для Вас

300-400

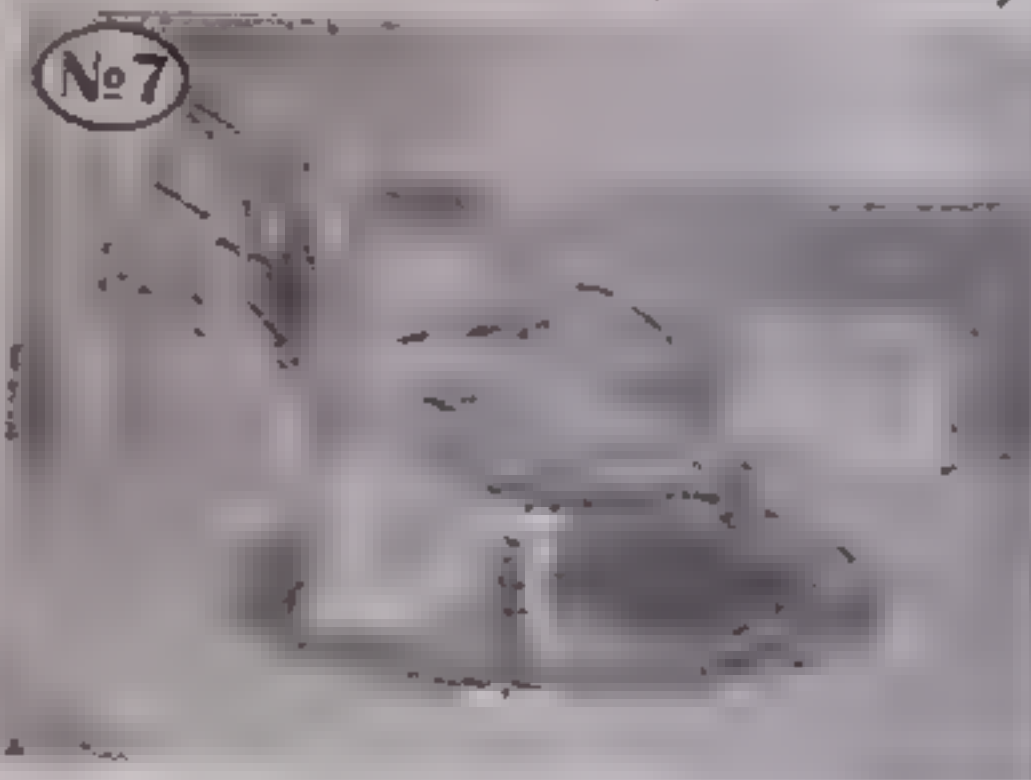
ВНИМАНИЕ! ИТОГИ КОНКУРСА "ЧУДО-ЧАДО"

Каждый ребенок - настоящее чудо! Жюри и спонсору конкурса РИА "Облик" было очень трудно определить победителей, и тут на помощь пришли читатели - болельщики, которые своими купонами помогли выбрать самых чудесных чудо-чад:

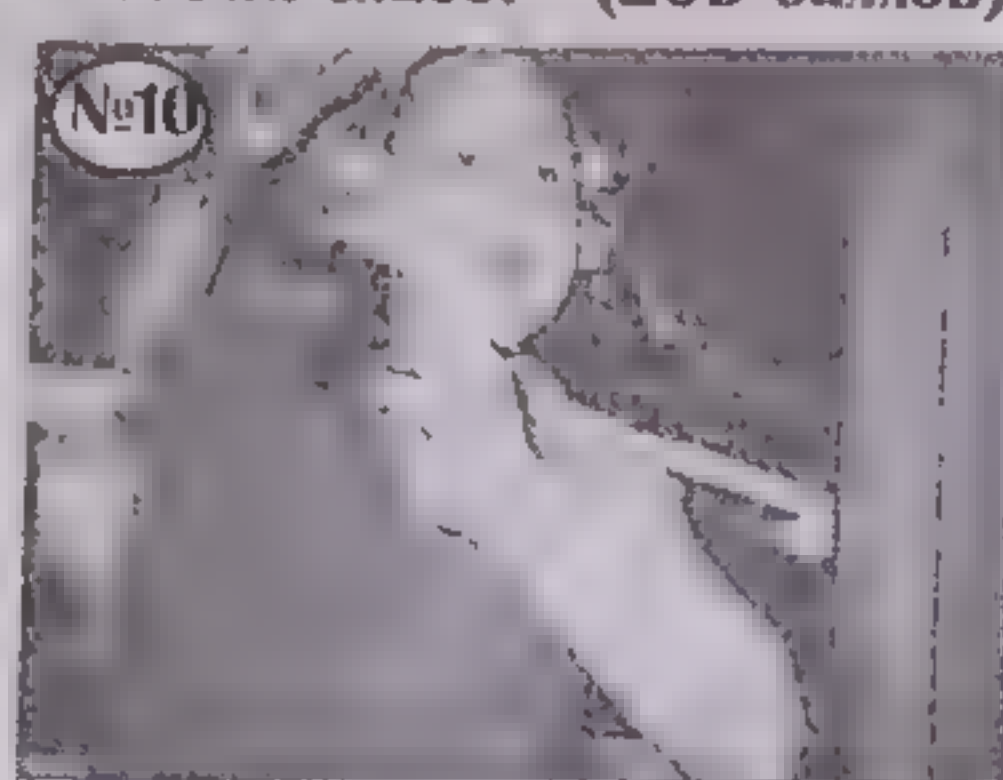
I место - в номинации
"Он просто чудо" (303 балла)



II место - в номинации
"И такое бывает" (278 баллов)



III место - в номинации
"А вам слабо?" (200 баллов)



Для получения призов приглашаем победителей конкурса 13 декабря в 11:00 в редакцию газеты "Парус" по адресу: набережная Леонова, 58, офис 1-2 РИА "Облик".

Спасибо участникам конкурса, их родителям! Спасибо читателям - болельщикам! Впереди у нас много интересного. Редакция

ПРИМЕРЬ УДАЧУ ПОБЕДИТЕЛЯ

Когда-то жители Венеции платили за получение информации мелкой монетой, называвшейся gazetta. Стоит ли объяснять, что это название давно перекочевало на печатные периодические издания, выходящие листами и содержащие информацию о текущих событиях всякого рода, а также политические, критические и научно-популярные статьи. И цены на такие издания различны, на любой вкус и кошелек... В Волжской Венеции самая доступная по цене - газета "Парус"! Появилось у газеты и приложение: было решено, что прият-

прочла... Газета до того мне понравилась, что я не могла сдержаться! В ней все есть: и политика, и коммуналка, и образование, и здравоохранение, есть рецепты и новинки кино! И я сразу выписала "Парус" и на второе полугодие 2007 года, и на первое полугодие 2008 года!



А чтобы любительница чтива и победительница конкурса подписчиков - Александра Колесникова могла с комфортом предаваться любимому занятию - мы преподнесли ей настольную лампу! По ее признанию, она подарка не ждала: главный подарок, - люби-

ЗИМА ТОЖ В МОДЕ - ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Зима в полной мере вступила в свои права, и мы активно осваиваем зимний гардероб. Как с минимальными затратами выглядеть модно и стильно! (justlady.ru)

Холодная погода располагает к многослойности и многогранности.

Теперь наряд может включать практически несочетаемое: классический пиджак в сочетании с юбкой в этнических мотивах, яркий галстук как дополнение к нейтральному серому костюму, женственный топ в восточных мотивах поверх привычных джинсов.

Женственность не выходит из моды.

В преддверии новогодних праздников тема женственности как никогда актуальна. Дизайнеры наперебой выставляют напоказ все грани женского начала. Для торжественных вечеров предлагаются длинные одежды из струящихся тканей; в офисе уместны женственные блузы из шелка или сатина; на вечеринке - сексуально притягательные платья а-ля Мерлин Монро.

Акцент - на платье.

Кстати, платья невероятно популярны как для выхода в свет, так и для повседневной жизни. "Маленькое черное платье" от Шанель получило новую интерпретацию. Оставаясь маленьким и слегка приталенным, платье может быть совершенно невероятного цвета.

Поощряется использование бисера и других декоративных деталей. Для самых авангардных модниц подойдет платье рубашечного покроя. Если использовать подходящий материал (с ярким узором, переливами цвета), то такое платье станет настоящим хитом любой вечеринки.

Вязаный берет - фаворит сезона.

Если раньше акцент приходился на сумку или обувь яркого цвета, то теперь все внимание обращено к лицу и голове. Берет подходит как женщинам с короткой стрижкой, так и обладательницам длинных волос. При этом всегда придает шик и подчеркивает женственность. Берет можно надевать на молодежную вечеринку, для защиты от холодов и даже ... на пляже.

Зимние сапожки.

Яркое открытие зимнего сезона - сапожки в стиле "милитари". С небольшим каблучком или на плоской подошве, такие сапожки можно одевать с любым гардеробом - от повседневных джинсов до платья от кутюрье.

Актуальна кожа мягких тонов - бежевого и светло-коричневого. К счастью, мода необязательно...

политические, критические и научно-популярные статьи. И цены на такие издания различны, на любой вкус и достаток... В Волжской Венеции самая доступная по цене газета "Парус"! Появилось у газеты и приложение: было решено, что приятным дополнением к ней будет приз, а потому 18 сентября редакция газеты "Парус" объявила конкурс для подписчиков. И в редакцию посыпались письма... Их было столько, что условия конкурса пришлось изменить. Редакция решила подводить итоги и награждать победителей еженедельно! Самым первым победителем стала жительница Балакова - Александра Колесникова. Она установила рекорд: уже 10 августа (!) обеспечила себя информационно-развлекательным чтивом на первое полугодие 2008 года!



А чтобы любительница чтива и победительница конкурса подписчиков - Александра Колесникова могла с комфортом предаваться любимому занятию - мы преподнесли ей настольную лампу! По ее признанию, она подарка не ждала: главный подарок, - любимая газета...

-Дорогие читатели! Пока есть время до конца года, подпи-

шитесь на газету "Парус"! Не прогадаете! - призывает поклонница "Паруса".

Напоминаем, что конкурс подписчиков продолжается! С 10 по 25 декабря проводится очередная акция: в это время вы можете подписаться на первое полугодие 2008 года дешевле - по цене подписки второго полугодия 2007 года! Последний день приема ксерокопий подписных квитанций на конкурс подписчиков - 28 декабря! У вас еще есть шанс!

Ирина Баженова

ГОВОРЯЩИЕ ИНИЦИАЛЫ

Недавно в Германии было запатентовано интересное психологическое исследование, согласно которому о человеке можно многое сказать, зная лишь его инициалы. Всего три начальные буквы - имени, отчества и фамилии - расскажут о человеке больше, чем многие солидные профессиональные опросники и тесты. Каждая буква имеет свой психологический смысл. Вот он:

А - сила и власть
Б - способность к большим чувствам
В - непостоянство, отсутствие систематичности
Г - таинственность
Д - общительность, умение притягивать людей
Е - умение мобилизоваться
Ж - неуверенность

З - склонность к сомнениям, материальные трудности

И - впечатлительность, напряжение

К - большие запросы и невозможность в их достижении

Л - мелочность, логика, большая изобретательность

М - трудолюбие и педантичность

Н - большая энергия и творческие амбиции

О - большая эмоциональность

П - скромность, дистанция, но и одиночество

Р - постоянное напряжение, сильная эмоциональность

С - частые депрессии, угнетенность, нервозность

Т - бесконечные поиски, погоня за идеалом

У - испуг, интуиция

Ф - нежность

Х - сексуальные проблемы

Ц - склонность к внешнему проявлению внутренних переживаний

Ч - верность

Ш - ревность, бескомпромиссность

Щ - мнительность, развитые интеллектуальные способности

Э - поиск психологического равновесия

Ю - большие амбиции, отсутствие систематичности

Я - интеллигентность, творческие способности

Итак, теперь вы можете составить психологический портрет любого вашего знакомого. Например, Иван Петрович Сидоров (инициалы - ИПС): человек впечатлительный, скромный, с тенденцией к депрессии.

обладательницам длинных волос. При этом всегда придает шик и подчеркивает женственность. Берет можно надевать на молодежную вечеринку, для защиты от холодов и даже ... на пляже.

Зимние сапожки.

Яркое открытие зимнего сезона - сапожки в стиле "милитари". С небольшим каблучком или на плоской подошве, такие сапожки можно одевать с любым гардеробом - от повседневных джинсов до платья от кутюрье.

Актуальна кожа мягких тонов - бежевого и светло-коричневого. К счастью, мода необычайно многогранна, поэтому на другом полюсе модных тенденций остаются женственные сапожки на высоком каблуке с закругленным носом, выполненные из мягкой тонкой кожи.

ПЕЧАТНЫЙ ФОРУМ

ПРИЯТНАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Этот год для нашей семьи богат на события. Юбилей мужа и 30 лет совместной жизни - в один день. Хотелось сделать этот день незабываемым для семьи. Готовила сюрпризы родным, но «сюрприз» преподнесла судьба. Я упала на улице, слава богу, руку не сломала, но ушиб был настолько сильным, что пошевелить рукой я не могла. Настроение было испорчено, как пригласить гостей, если я не могу даже навести порядок? Все планы рушились. Но, помимо неприятностей, есть в жизни и приятные случайности. Вечером смотрела телевизор, только кончились городские новости - вдруг вижу рекламу: компания ПРОФИ предлагает услуги домработницы и других специалистов. У нас в городе? Не может быть! Запомнила телефон, позвонила. Оказалось, что можно сделать не только генеральную уборку, но и заключить договор на еженедельную уборку и совсем недорого. В назначенное время пришла приятная женщина, представилась сотрудницей компании ПРОФИ. Проблема была решена. Прошло 3 часа и квартиру было не узнать, везде чистота и порядок! Гостей встречать не стыдно. Теперь я знаю, куда надо обратиться, чтобы сделать генеральную уборку к Новому году. Дома должен быть порядок, ведь как встретишь Новый год, так его и проведешь. А еще я узнала, что компания оказывает и другие услуги. Очень кстати. Муж у меня очень занят на работе, и мелких бытовых проблем накопилось много. Решила сделать мужу приятное. Вызвала домашнего мастера, который починил нам выключатель, закрепил карниз и повесил зеркало. Вроде работа не трудная, но где найти специалиста по мелкому бытовому ремонту, зато теперь все в порядке и не надо без конца приставать к мужу, чтобы он нашел время для починки. Довольны все! Спасибо компании ПРОФИ за то, что оказывает такие услуги. Дело важное и нужное. А весной я обязательно позвоню в компанию, ведь надо будет мыть окна, а это лучше доверить специалистам. Хочу сообщить и другим номер телефона компании ПРОФИ: 300-712. Вдруг пригодится.

Кузнецова В.Н.

ПОРСШРАВКА

Сын хочет продать свою приватизированную квартиру, но в ней прописана его бывшая жена, хотя не живет там. Можно ли, не нарушая закона, это сделать без ее согласия?

Н.М. БЫЧКОВА.

По закону он может распоряжаться своей собственностью, но процедура оформления затруднительна. Обязательным условием договора в этом случае является указание в нем лиц, которые имеют право на проживание на этой территории, в том числе и бывших (ст.558 Гражданского кодекса РФ). Поэтому покупатели, как правило, не приобретают такие квартиры.

В 2000г. отец пропал. В 2002-м был признан без вести пропавшим и выписан из квартиры, в 2005-м признан по суду умершим (есть свидетельство о смерти), но в выписках из домовой книги пишут, что выписан как без вести пропавший. Хочу продать квартиру, но она получается с обременением. Не возникнут ли проблемы?

С. Фомин.

Если нужно будет другой стороне, при заключении сделки предоставьте документы, подтверждающие признание в установленном порядке факта смерти. Сама по себе запись в домовой книге на правовую силу сделки купли-продажи не влияет. Даже в случае явки гражданина, признанного умершим, никаких проблем, связанных с возможным предъявлением исков по такому имуществу, не будет (ст. 46 Гражданского кодекса РФ).

Материал подготовила
Наталья Игнатова

КАК СДЕЛАТЬ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫМИ

ШПАРТАЛКА ДЕДУ МОРОЗУ

Скоро Новый год и дети будут ждать подарки от Деда Мороза. Давайте поможем ему сориентироваться. (pokuраem.com)

Родители или близкие родственники могут подарить не только куклу или машинку, но и прогулку в парк на аттракционы, поход в цирк, в детское кафе. В качестве подарка может служить прогулка на лошадях.

Ребенку можно подарить книгу. Для детей 3-6 лет замечательным подарком будет большая иллюстрированная энциклопедия. Это возраст "почемучек", а энциклопедия более полно и подробно содержит в себе ответы на детские вопросы. Покупая книгу для детей постарше, лучше всего ориентироваться на их интересы, о которых можно спросить родителей.

Сегодня существуют всевозможные компьютерные игры для детей с 4 лет (развивающие, обучающие и простые "бегалки-стрелялки"). Покупая компьютерную игру, можно руководствоваться аннотацией на диске - там указывается возраст и тип игры.

Диски с мультиками, детской музыкой, фильмами в наш век DVD-проигрывателей и компьютеров тоже хороший подарок, а выбор широк.

В 4-5 лет дети интересуются ролевыми играми, им нравится фантазировать, представлять себя в той или иной роли: будь то Золушка или просто мама, генерал или водитель, врач или повар. Наборы для этих игр будут замечательным подарком, в особенности если совпадут со вкусами ребенка.

Девочкам лет 4-5 можно подарить наборы украшений, специальные детские наборы косметики. Девочкам нравится подражать мамам - примерять на себя роль взрослой женщины.

Взрослому ребенку, увлекающемуся компьютерами, можно подарить какой-либо, говоря современным языком, компьютерный гаджет. Например, джойстик, руль, флешку, игровую приставку и т.п.

В качестве подарка подростка порадует mp3-плеер. Современные



mp3-плееры, а еще лучше i-pod, содержат множество "наворотов" и возможностей: например, таких как просмотр видеоклипов, фильмов, чтение книг, не говоря о прослушивании качественной музыки.

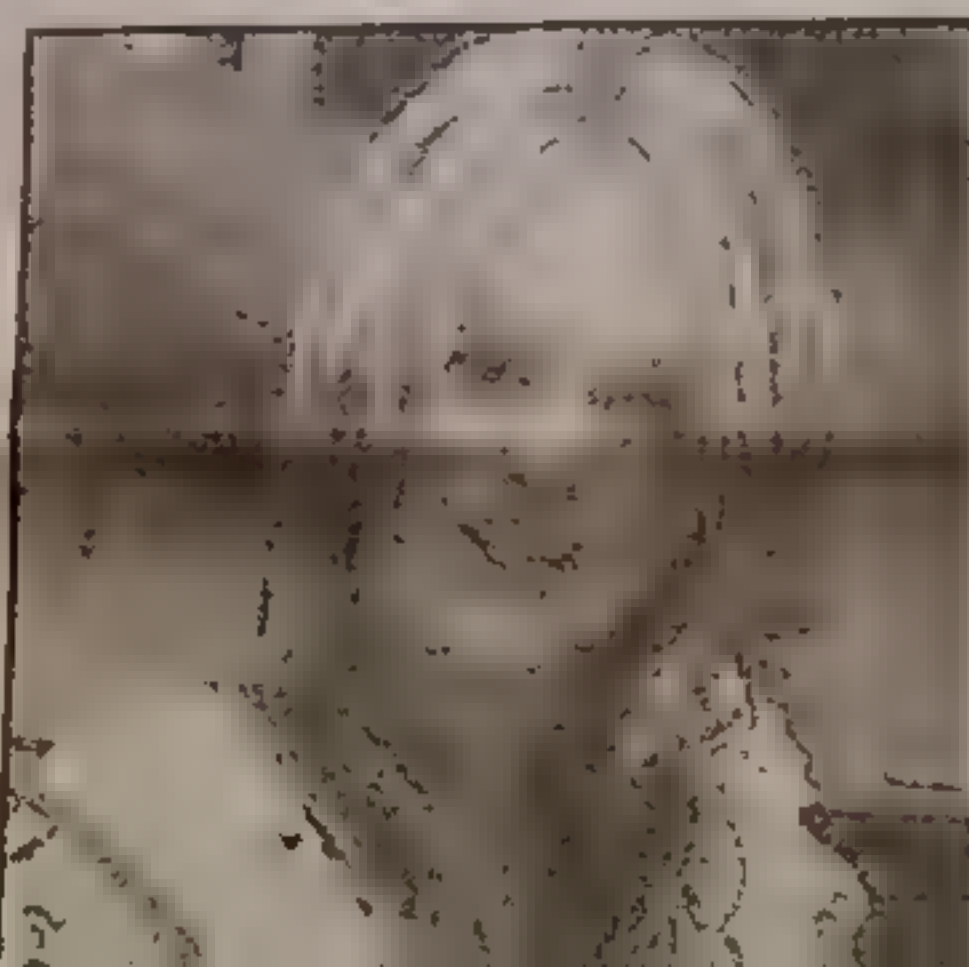
Мобильный телефон, причем, чем современнее модель и чем больше примочек содержит телефон, тем больше его оценит ребенок.

Детям постарше - подросткам можно дарить парфюмерию, обладающую тонкими и нежными ароматами.

Девочкам лет 12-15 можно дарить изящные ювелирные украшения или оригинальную мягкую игрушку.

Выбирая подарок, главное руководствоваться интересами того, кому вы его дарите!

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ НА СКОРУЮ РУКУ



Аня Семенович с особым трепетом следит за своей фигурой, поэтому предпочитает здоровую и свежую пищу. И никаких жареных блюд! Сегодня Аня с рецептом своего любимого салата:

РЕЦЕПТ № 1

Салат из языка к завтраку (время приготовления - 5 - 7 минут)

НАДО: 200 г вареного языка, 4 - 5 листьев зеленого салата, 1 - 2 ст. л. консервированного горошка, 3 - 4 свежих редиса, петрушка и укроп - по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла, несколько капель лимонного сока

чае явки гражданина, признанного умершим, никаких проблем, связанных с возможным предъявлением исков по такому имуществу, не будет (ст. 46 Гражданского кодекса РФ)
Материал подготовила
Наталья Игнатьева

КАК СДЕЛАТЬ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫМИ

Всем известно, что самая вкусная еда всегда самая вредная. Но продукты, которые мы привыкли считать бедой для нашей талии, могут не только не повредить ей, но даже помочь нам похудеть! Главное — правильно их готовить. Вот несколько секретов того, как сделать любимую пищу еще и полезной.

Гамбургеры

В гамбургеры надо класть поменьше хлеба и побольше овощей и мяса.

- Самый лучший вариант для тех, кто хочет сбросить лишние кило — это филе. Оно долго переваривается, является отличным источником белков и поэтому поддерживает чувство сытости очень долго.

Подтверждением может служить недавнее исследование австралийских медиков: ученые наблюдали за 100 женщинами, пытающимися сбросить вес, и выяснили, что те, кто «сидел» на мясе и молочных продуктах, худели гораздо быстрее, чем те, кто питался фруктами и овощами. А другое исследование показало, что повышенное потребление белков, кроме всего прочего, понижает аппетит, а это может сыграть решающую роль в вашей диете.

- И не забывайте про размер порции. Если вы решили пообедать гамбургером, 100 граммов будет достаточно. Если мерить на глаз, в диаметре такой гамбургер будет не больше колоды карт.

Мороженое

Хорошие новости для сладкоежек: мороженое повышенной жирности, вопреки распространенному мнению, может быть полезным для фигуры, как и любой другой жирный молочный продукт. Недавнее исследование шведских ученых показало, что женщины, по крайней мере, раз в день съедающие до 100 граммов жирного молочного, набирают вес хуже остальных. Медики пока не совсем уверены в причинах такого анти-жирового действия, но факты говорят «за».

- Секрет может крыться и в том, что жирная пища

РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ НА СКОРУЮ РУКУ



Аня Семенович с особым трепетом следит за своей фигурой, поэтому предпочитает здоровую и свежую пищу. И никаких жареных блюд! Сегодня Аня с удовольствием поделилась с «КП» рецептом своего любимого салата:

РЕЦЕПТ № 1

Салат из языка к завтраку (время приготовления - 5 - 7 минут)

НАДО: 200 г вареного языка, 4 - 5 листьев зеленого салата, 1 - 2 ст. л. консервированного горошка, 3 - 4 свежих редиса, петрушка и укроп - по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла, несколько капель лимонного сока.

ГОТОВИМ: 1. Сваренный с вечера язык, салат, зелень и редис мелко нарезаем. 2. Смешиваем, добавляем зеленый горошек и заправляем оливковым маслом. 3. Поливаем лимонным соком и сразу подаем на стол.

saratov.kp.ru

более сытная. Многие женщины буквально килограммами едят обезжиренные продукты, потому что не наедаются, и набирают вес за счет содержащихся в них углеводов. Тем временем гораздо меньшая порция жирного продукта была бы намного сытнее и менее вредна.

Яйца

Этот продукт был долгие годы несправедливо изгнан из многих популярных диет. Теперь же ученые решили оправдаться и вернули яйца в разряд диетической пищи. По последним исследованиям, яйца, по крайней мере, в два раза полезнее, чем те же бутерброды. Сами по себе они не очень калорийны (в одном вареном яйце примерно 100 калорий), а обилие белков вызывает долгое чувство сытости. Кроме того, яйца содержат 8 аминокислот, чрезвычайно полезных для всего организма, а для сердца и нервной системы особенно.

Есть яйца лучше всего на завтрак: они дадут вам запас полезных веществ на целый день, и, кроме того, их очень просто приготовить. На обед можно сделать салат с яйцами, но добавлять в него лучше только белки — в них в 4 раза меньше калорий, чем в целом яйце.

Пицца

Это лакомство стоит готовить самостоятельно: так вы будете уверены, что туда не попало ничего лишнего. Тесто должно быть приготовлено из цельного зерна, а начинка пусть состоит из небольшого количества сыра, нежирного куриного мяса и овощей — брокколи, артишока и сладкого перца.

Такая пицца будет долго перевариваться и сохранит вам чувство сытости на целый день.

Будьте сытыми и при этом стройными.

По материалам сайта aif.ru

ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЕ СОВЕТЫ ХОЗЯЮЩАМ

Для снижения уровня радиации на рабочем месте достаточно поставить рядом с компьютером обыкновенный кактус. Его антирадиационные свойства, как предполагают, объясняются эволюционной приспособленностью этого растения к выживанию.

Брюки, разорванные острым предметом, необязательно зашивать: положите под разорванное место кусок такой же ткани, смазанной яичным белком (потребуется всего капля), и прогладьте с изнанки горячим утюгом.

Одежду, испачканную жевательной резинкой, положите в холодильник. Но ненадолго, до тех пор, пока жвачка затвердеет. И тогда стряхните ее, как засохшую глину.

Зелень дольше сохранится, если ее, предварительно промыв и обсушив на полотенце, сложить в стеклянную банку с плотно закрытой крышкой и поставить в холодильник.

Жесткое отварное мясо станет мягким, если после снятия с бульона пены к нему добавить столовую ложку водки.

ВНИМАНИЕ - КОНКУРС! «АТЛАНТИДА»

Дорогие читатели! Приглашаем вас к участию в совместном проекте телекомпании «СТС-Балаково» и газеты «Парус» - конкурсе на **САМОГО ВНИМАТЕЛЬНОГО ЗРИТЕЛЯ СЕРИАЛА «АТЛАНТИДА»** на телеканале «СТС-Балаково». В каждом номере нашей газеты мы будем публиковать вопросы по содержанию прошедших серий и в следующем номере определять победителя. Победителем будет признан первый правильно ответивший на все вопросы. Для победы в конкурсе вам всего-

то и надо: **внимательно** смотреть сериал, **правильно** отвечать на вопросы конкурса, опубликованные в газете «Парус», оперативно заполнять купон и присылать или приносить его на точки продажи газеты или к нам в редакцию по адресу: г.Балаково, набережная Леонова, 58, офис 1-2 РИА «Облик».

ПРИЗЫ самым внимательным телезрителям «АТЛАНТИДЫ» - коллекция дисков с лучшими программами и фильмами т/к СТС, фирменные кружки и стикеры.



ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ С 1 ПО 5 СЕРИИ:

1 СЕРИЯ

В какую компьютерную игру играют дочь Веры Степновой и сын Петра Андреева?

- А. «Лодка Харона»
- Б. «Крейсер «Аврора»
- В. «Корабль Манулы»

2 СЕРИЯ

Какое домашнее животное есть у Степновых?

- А. Кролик
- Б. Еж
- В. Кот

3 СЕРИЯ

Назовите номер квартиры Веры Степновой.

- А. 3
- Б. 2
- В. 8

4 СЕРИЯ

На какой день записана Даша к зубному врачу?

- А. На четверг
- Б. На пятницу
- В. На понедельник

5 СЕРИЯ

Как называется поселок, где живет свекровь Веры Степновой?

- А. Охотничий.
- Б. Лесничий.
- В. Рыбацкий.

«АТЛАНТИДА»

купон участника

ответы на вопросы с 1 по 5 серии:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ваши данные Ф.И.О. _____

Адрес и телефон _____

Отправьте или принесите купон по адресу: г.Балаково, набережная Леонова, д.58, офис 1-2, РИА «Облик» или в любую точку продажи газеты

ПЕЧАТНЫЙ ФОРУМ

ВО БЛАГО ДЕТСТВА НА СЕЛЕ

ческий (школа, детский

никовым, вдовой героя Советского Союза М.

ПЕЧАТНЫЙ ФОРУМ

ВО БЛАГО ДЕТСТВА НА СЕЛЕ



Учащиеся школы на встрече с ветеранами.

Уже второй год на базе средней общеобразовательной школы села Быков Отрог проводится эксперимент: «Социообразовательный комплекс как благоприятная среда развития индивидуальности сельского ребенка».

Необходимость проведения эксперимента обоснована прежде всего тем, что на территории села отсутствуют учреждения дополнительного образования детей: театры, музеи, выставки. А экспериментальная площадка позволяет сотрудничать всем подразделениям села - школе, сельскому дому культуры, фельдшерско-акушерскому пункту, детскому саду, сельской библиотеке, опорному пункту правопорядка. Центром, на базе которого проводится эксперимент, стала школа.

На экспериментальной площадке работают несколько центров, объединяющих усилия квалифицированных специалистов, материально-техническую базу. Это центры: учебно-образовательный и информационно-техни-

ческий (школа, детский сад), центр социальной помощи (опорный пункт правопорядка), физкультурно-оздоровительный (филиал спортивной школы «Россия», фельдшерско-акушерский пункт), центр досуга (дом культуры, сельская библиотека). Все эти центры способствуют тому, чтобы учащиеся, несмотря на то, что они живут в селе, было как можно больше возможностей для реализации своих способностей.

Творческие ребята активно принимают участие в работе центра досуга. С ними работает заведующая дома культуры Т. Кофтина, учителя школы и сельский библиотекарь В. Денисова. Школьники ставят спектакли, готовят концерты для сельских праздников. Недавно на сцене сельского дома культуры ребята показывали музыкальную сказку «Мама», посвященную празднику Дню матери. В спектакле были заняты 22 ребенка. Учителя школы, родители, общественность села помогали в изготовлении костюмов и декораций. С большим удовольствием дети демонстрировали свои способности и то, чему они научились в школе на уроках музыки, в детском клубе «Скоморошина». В сельской библиотеке ребята встречаются на читательских конференциях, праздниках, посвященных книге - главному источнику знаний на ролевых играх.

В школе работает краеведческий уголок «Память», который создан при поддержке сельчан. На базе уголка проводятся экскурсии, лекции, краеведческие чтения, встречи с ветеранами войны и труда, участниками локальных войн. В этом учебном году дети встречались с ветераном войны В. Уполов-

никовым, вдовой героя Советского Союза М. Ерошкиной, ветераном афганской войны В. Горенковым. Учащиеся школы Быкова Отрога в течение многих лет становятся победителями муниципальных и областных краеведческих конкурсов.

Школа сотрудничает с сельским фельдшерско-акушерским пунктом. Медики не просто приходят в школу, чтобы сделать детям прививки, прочитать ребятам лекции о здоровье, они - участники классных часов, общешкольных праздников здоровья. В конце ноября фельдшер С. Овчинникова стала участницей открытого классного часа «Береги здоровье смолоду», на котором дети, исполняя песни, рассказывая о культуре питания и системах питания, знакомились со здоровым образом жизни.

Учащиеся занимаются в школьных спортивных секциях, в филиале спортивной школы «Россия», который находится на территории села (тренер А. Конопелько). Ежегодно выступая на турнирах по Греко-римской борьбе, ученики школы занимают только призовые места.

Социальный педагог школы Н. Дюндерова и сельский участковый С. Земсков проводят консультации для родителей, профилактические беседы, выступают с лекциями по правовой грамотности перед детьми и подростками.

Школа сотрудничает с музеями города Балаково, центром медицинской профилактики, культурным центром «Мир», Домом творчества, выставочным центром.

Для всех участников образовательного процесса стало традицией представлять свою работу на муниципальных и областных конкурсах, научно-практических конференциях, методических семинарах.

И все это во благо сельских детей - для реализации их способностей, для расширения спектра образовательных услуг, для формирования духовных ценностей подрастающего поколения!

Радченко С. А. Старшая вожатая школы Быкова Отрога

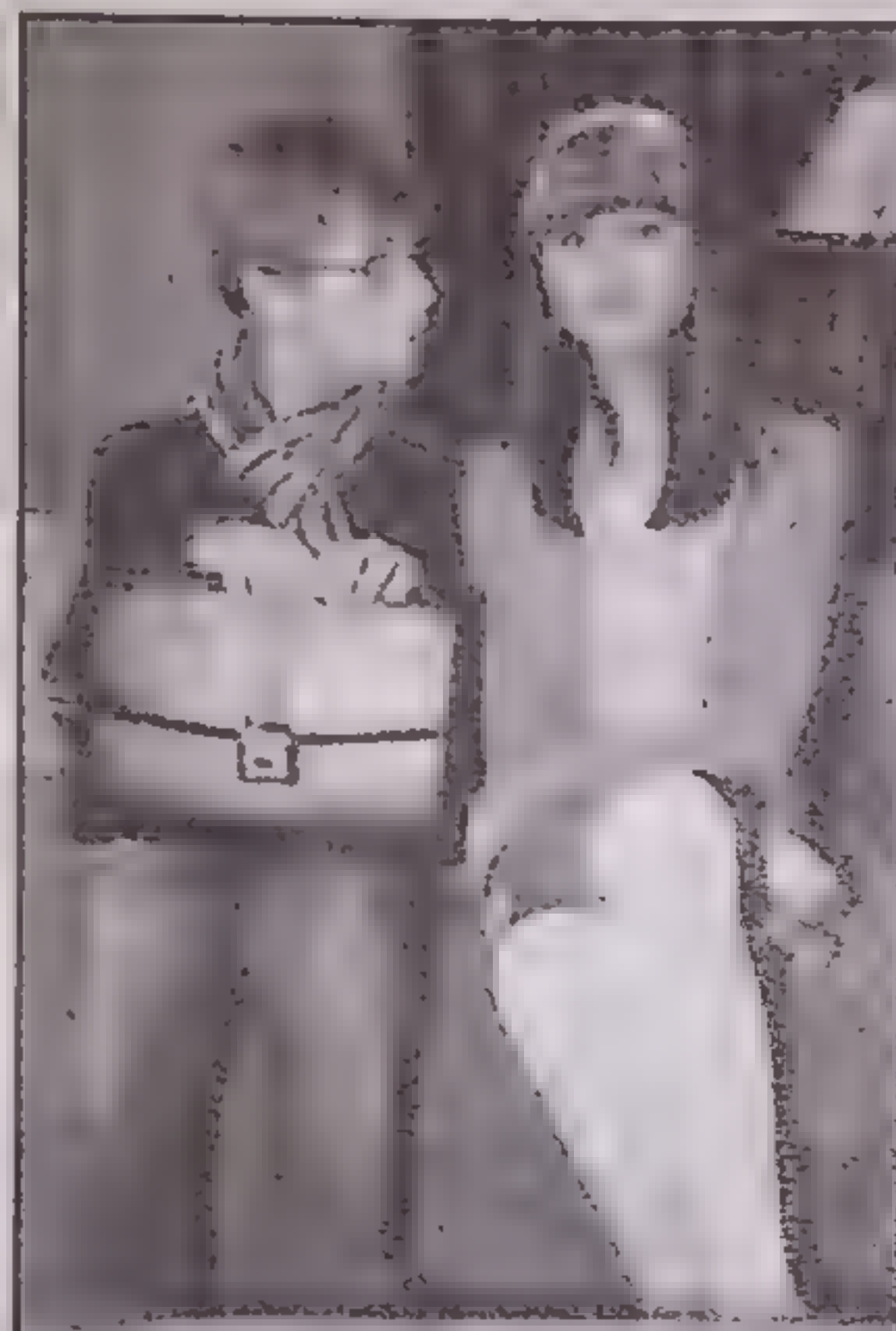


СЕРИАЛЫ НА СТС МАША ВАСНЕЦОВА ЗАПАЛА НА СУВОРОВЦА МАКАРОВА!

Такого Головина зритель еще не видел! Бойкий кадет превращается в ситкоме «Папины дочки» в робкого учителя информатики, который вдобавок от волнения еще и заикается! Да и как не заикаться? Ведь в классе, где ему предстоит провести первый урок, учится красotka Маша Васнецова!

Маша тут же начинает заигрывать с новым симпатичным учителем. Как истинная девушка, она то букву «ы» на клавиатуре найти не может, то кокетливо замечает информатику, что практики работы на компьютере у нее мало... И, конечно, сама она разобраться в таких сложных вопросах не может...

Интересно, что в сериале «Кадетство» у героя Головина была обратная ситуация: он был влюблен в свою преподавательницу. А в «Папиных дочках» он сам учитель, в которого влюбляется ученица – Маша Васнецова.



ВСЯ ПРАВДА О ПУГАЧЕВОЙ И ГАЛКИНЕ

Напомним, Алла Борисовна после развода с Филиппом Киркоровым официально остается свободной женщиной. Но вот сердце примадонны уже давно не свободно, пишет «Комсомольская правда».

Максим Галкин и Алла Пугачева свои отношения старались не комментировать, хотя юморист уже около года практически живет в квартире Пугачевой. В последнее время примадонна не раз намекала на то, что у нее есть некие отношения с человеком, который ее почти в два раза моложе.

И только сейчас Пугачева признала открыто: у нее роман с Максимом Галкиным.

«Все мои бывшие мужья стали моими друзьями. То, что я сейчас не замужем, мне совершенно не мешает, - рассказала Алла Бо-



ЗА СКОЛЬКО «ПРОДАЮТСЯ» ЗВЕЗДЫ

О том, сколько получают актеры за съемочный день в кино, «АиФ» уже как-то писал. А сколько звездам платят за съемки в рекламе, если даже самые стойкие и принципиальные из них сдают? (aif.ru)

Рекламные гонорары российские звезды в отличие от зарубежных хранят в строжайшем секрете. Однако в кулуарных разговорах с агентами артистов «АиФ» удалось узнать кое-какие подробности рекламных приработков кумиров. По слухам, ставки начинаются от 5 тыс. долл. и достигают 1 млн. евро.

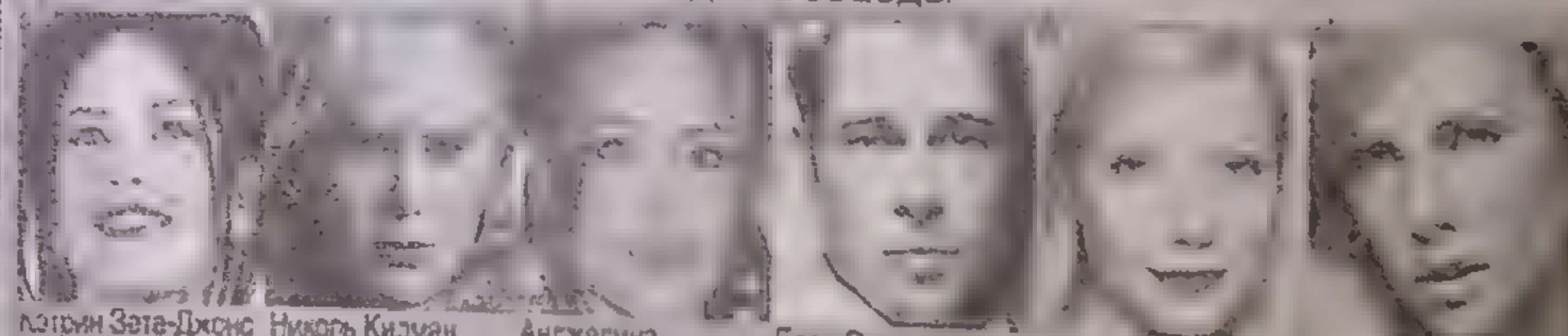
КТО ЧТО РЕКЛАМИРОВАЛ И СКОЛЬКО ЗАРАБОТАЛ

НАШИ ЗВЕЗДЫ



Дима Билан джинсы 1 млн. долл.	Жанна Фриске дезодорант около 500 тыс. долл.	София Ротару подсолнечное масло 200 тыс. долл.	Анастасия Заворотнюк соки 150 тыс. долл.	Чирья Хаматова часы с бриллиантами 150 тыс. долл.	Дмитрий Гера- симов автомобиль автомобиль
--------------------------------------	---	---	---	--	--

ЗАПАДНЫЕ ЗВЕЗДЫ



Кэтрин Зета-Джонс мобильного оператора 20 млн. долл.	Николь Кидман духи 12 млн. долл.	Анджелина Джоли одежду 12 млн. долл.	Бред Питт пило 5 млн. долл. в год	Гвинет Пэлтроу парфюмерию 3 млн. долл. в год	Шарлиз Терон духи 2 млн. долл. в год
---	--	---	--	---	---

ДМИТРИЙ ДИБРОВ В ШОКЕ ОТ ИЗБИЕНИЯ



В одном из ночных клубов столицы на известного телеведущего Дмитрия Диброва было совершено нападение. Неизвестный злоумышленник ударил телезвезду и с места происшествия скрылся.

«Этого человека я видел впервые в жизни, - говорит Дмитрий. - Он вырвался передо мной совершенно неожиданно, нанес один удар и убежал. Я бы назвал это синдромом Герострата: человек, видимо, хотел похвастаться перед друзьями, что «да»

официально остается свободной женщиной. Но вот сердце примадонны уже давно не свободно, пишет "Комсомольская правда".

Максим Галкин и Алла Пугачева свои отношения старались не комментировать, хотя юморист уже около года практически живет в квартире Пугачевой. В последнее время примадонна не раз намекала на то, что у нее есть некие отношения с человеком, который ее почти в два раза моложе.



И только сейчас Пугачева признала открыто: у нее роман с Максимом Галкиным.

"Все мои бывшие мужья стали моими друзьями. То, что я сейчас не замужем, мне совершенно не мешает, - рассказала Алла Борисовна. - Мы живем с Галкиным душа в душу. Сколько продлится эта идиллия, я не знаю и не хочу загадывать. Если

бы я была юная девушка, то я бы сказала: "Ой, это на всю жизнь..." Более понятливого, тонкого и симпатичного человека я давно не встречала. Мне очень хорошо, комфортно, и ему тоже, как он говорит. А там уж посмотрим, ему все равно придется когда-то создавать семью".

ДМИТРИЙ ДИБРОВ В ШОКЕ ОТ ИЗБИЕНИЯ



В одном из ночных клубов столицы на известного телеведущего Дмитрия Диброва было совершено нападение. Неизвестный злоумышленник ударил телезвезду и с места происшествия скрылся.

"Этого человека я видел впервые в жизни, - говорит Дмитрий. - Он вырос передо мной совершенно неожиданно, нанес один удар и убежал. Я бы назвал это синдромом Герострата: человек, видимо, хотел похвастать перед друзьями, что "дал в морду Диброву".

"Я считаю, что просто так оставлять этот случай нельзя, - добавил телеведущий. - У меня нет никаких долгов, из-за которых такое могло случиться. Удар наносился неожиданно, практически со спины. Это самая настоящая подлость, которая должна быть наказана". Удар от незнакомца был таким неожиданным, что Дибров даже не успел среагировать.

Сейчас о неприятности свидетельствуют только ссадины и разбитая губа. Прибывшие на место происшествия милиционеры хулигана не нашли, так как он быстро покинул клуб. Однако следствие будет продолжаться до тех пор, пока этот человек не будет найден, пишет "Московский комсомолец".

АЙ(НЕ)БОЛИТ

ПО ФОРМЕ ПАЛЬЦЕВ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СУДЬБУ

Еще в древности врачи говорили, что в организме человека все взаимосвязано и здоровое тело - это гармоничное тело. news.by

К этому же приходит и современная медицина, тем более, что подтверждений тому найдено немало. Мало кто знает, например, что по фотографии человека можно определить, насколько он предрасположен к тем или иным болезням. И это вовсе не шарлатанство.

Так, многое можно сказать по лицу. Известно, что обладатели голубых, серых или зеленых глаз имеют больше шансов в старости заболеть меланомой и ослепнуть. Это связано с особенностями пигмента, которым окрашена радужка глаза. Форма лица также имеет значение: те, у кого оно широкое и круглое, чаще умирают от апноэ - остановки дыхания во сне.

Если немного отвлечься от лица, можно обнаружить также и ряд других закономерностей. Обладатели маленьких мочек ушей больше подвержены сердечным заболеваниям. То же

самое можно сказать и о мужчинах, с возрастом начинающих лысеть с макушки. При этом им, кроме того, чаще всего свойственна предрасположенность к простатиту.

О многом может сказать глазу опытного медика форма рук. Если у мужчины они симметричны - то есть, правая является точным зеркальным отражением левой, - значит у него, скорее всего, невысокое качество спермы. Длинные, тонкие пальцы указывают на предрасположенность к депрессии - интересно, что эта черта была свойственна многим великим гениям.

Многое может сказать опытному врачу краткий взгляд на ноги пациента. Если они короткие, значит, человеку стоит беречь свое сердце - в старости оно может стать источником проблем. А вот женщин с маленькими ступнями, скорее всего ожидают трудные роды. Дело в том, что у таких дам, как правило, узкий таз, а значит, и узкие родовые пути. Поэтому им в роддоме, скорее всего, будут делать кесарево

сечение.

Наконец, стройная от природы фигура, являющаяся пределом мечтаний многих девушек, также не сулит многим ее обладательницам ничего хорошего. По некоторым данным, ее обладательницы чаще заболевают раком груди.

Заметим, что последняя напасть может подстерегать не только худышек. Например, азиатки с любым телосложением, в том числе и плотным, также могут стать ее жертвами, если будут придерживаться традиционного для европейцев рациона. Рак груди может развиваться и у тех представительниц прекрасного пола, кто работает в ночную смену -



впрочем, судя по последним данным, это верно и для мужчин.

Объявления

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ ГАЗЕТЫ
"ПАРУС"! ПРИ ПОДАЧЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
НА КУПОНАХ
ОНО БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В 2^х
НОМЕРАХ ГАЗЕТЫ.

Продам

НЕДВИЖИМОСТЬ

- 2^хэтаж. дом в Сазанлее - 300 м², 14 комнат, все удобства, гараж, баня, огород 10 соток. Телефон: 64-38-45, 8-927-119-96-06.
- Дом в Красном Яре. Телефон: 8-927-121-98-45.
- Часть дома в старом городе на 2^х уровнях со всеми удоб. и с землей. Стоимость 1,3 млн.руб. Телефон: 32-82-99, 8-917-326-07-75.
- Часть дома в старом городе, все удобства, хоз. постройки, земля. Звонить вечером. Телефон: 44-92-70.

МЕБЕЛЬ

- Двухстворчатый шифоньер от гарнитура, недорого. Телефон: 66-57-76.
- Стол-книжку, новый, недорого. Телефон: 300-717.
- Шкаф-купе, недорого. Телефон: 30-07-17.
- Журнальный столик, новый, недорого. Телефон: 37-01-51.
- 2 кресла. Телефон: 62-24-52.
- Стенку "Виктория", б/у, хор.сост, цвет "Орех", неполированная, длина 4,5м, цена 10 тыс.руб. Телефон: 39-19-11, 8-927-62-64-124.
- Детскую кроватку, обогреватель - 1000 руб. Телефон: 37-01-34, 8-927-139-43-75.

ДРУГОЕ

- SAMSUNG SGH D-820 на гарантии, полная комплектация, флэш-карта-MICRO SD 64 мб. Цена 5.000 руб. Телефон: 8-903-386-50-04, 39-36-34.
- Велосипед от 7 до 12 лет, импортный "Hero"-1300. Телефон: 46-02-01.

РАЗНОЕ

- РЕДУКТОР, ГИДРОТОЛКАТЕЛЬ. ТЕЛЕФОН.: 8-904-240-20-07.
- Пианино 1980 г.в. и позже, в хорошем состоянии. Телефон: 8-927-101-60-84.

Меняю

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Дом в с.Большой Кушум (все удобства) на квар. в г.Балаково, (вар.). Телефон: 39-25-50, 62-76-56.
- 1-комн.кв. в 5 мкр., на равноценную в другом районе города. Телефон: 33-23-17
- 1-комн.кв. на 1-комн. с 9 на 8^м мкр. Телефон: 33-70-76.
- 1-комн.кв 36/18, 1/9, кухня 10 кв.м., лоджия застекл., решетки, счетчики на газ и воду устан., на 2^х комн.кв. с доплатой. Телефон: 8-927-629-17-39.
- 1-к. ч/у 12 кв.м., 1 этаж, желез.дверь, решетки, тамбур, район "Рокота", на равноценную на Вокзальной. Телефон: 8-927-127-65-20.

Купить, продать, обменять - пожалуйста! Ваше желание реализуют газета "Парус" и сайт
информационного агентства "Саратовский регион" - www.sarreg.ru.
С нами возможно все!

- 3^х-комн.кв. 6/9 эт. 39/62, р-он техникума. Телефон: 8-927-135-59-56.
- 2^х-комн.кв. 56,7-36,5 1/9, 10 мкр, высота 4 м., под офис, магазин. Телефон: 33-11-97, 8-927-100-83-95.
- 2^х-комн.кв., 26/47, 9/9, 8 "а" м-он, лодж. + балкон, цена-850 тыс. руб. Телефон: 68-11-70.
- 2^х-комн.кв., 33/54, 8/9, 11 м-он, (Сар.шоссе 93/2), цена-1 млн.100т.р. Телефон: 68-11-70.
- Квартиру 56 кв.м., с Б. Отрог. Телефон: 8-927-140-82-34.
- Дачу в "Приморье" 5 сот., дом, баня, все удобства, свет, охрана. Телефон: 37-16-63

- Новый ADSL-модем D-Link, помощь при подключении к Интернету. 600 рублей. Телефон: 62-08-52
- Шапку жен., норк., р.54-55. Телефон: 35-13-92.
- Холодильник "Орск-8", недорого. Телефон: 8-922-866-17-01.
- Бальное платье на девочку 10-12 лет. Стразы, жемчуг. Телефон: 8-927-125-11-11
- Детские штаны (болонья на утеплителе) на мальчика 6-7 лет, недорого. Телефон: 35-64-30.
- Чехлы к сот.телефонам, силиконовые, новые 30 р./шт. Телефон: 46-02-01

Разное

- Сниму 3^х-комн.кв. Телефон: 8-927-150-40-77.
- Мед-оптом, дешевле, договор. Телефон: 8-919-822-83-73, 8-917-987-76-39.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ДЕДА МОРОЗА И
СНЕГУРОЧКИ НА ДОМУ.
ТЕЛЕФОН: 8-927-130-02-48

- Отдам котят в хорошие руки, возраст 1 мес., пушистые. Телефон: 8-905-385-31-81.

- м., под офис, магазин. Телефон: 33-11-97, 8-927-100-83-95.
- 2-х-комн.кв., 26/47, 9/9, 8 "а" м-он, лодж. + балкон, цена-850 тыс. руб. Телефон: 68-11-70.
- 2-х-комн.кв., 33/54, 8/9, 11 м-он, (Сар.шоссе 93/2), цена-1 млн. 100 т.р. Телефон: 68-11-70.
- Квартиру 56 кв.м., с Б. Отрог. Телефон: 8-927-140-82-34.
- Дачу в "Приморье" 5 сот., дом, баня, все насаждения, свет, охрана. Телефон: 37-16-63.
- Дачу в "Звездочке", домик, мебель, сад. Телефон: в Вольске 7-23-83, 8-909-335-46-23.
- Гараж (6,0х3,7), кооператив "Люкс". Телефон: 62-08-49.
- Гараж 4,20х6, в 4 "Б" за в/ч. Погреб, смотровая яма. Телефон: 33-94-62.
- Гараж, кооператив "Чайка", 3,5х6, стеллажи, охрана, погреб 18 кв.м., сухой. Телефон: 8-927-051-88-28.
- Вагончик под магазин (3х6). Телефон: 8-927-144-73-46.

ТРАНСПОРТ

- А/м "Москвич-412", 1994 г.в., цена 18 тыс.руб. Телефон: 8-960-354-56-15.
- А/м "Опель Вектра 1,6", 98 года, черный металик, отл. состояние, цена 275 тыс.руб. Телефон: 8-927-623-93-44.

ПРОДАМ автомобиль
ВАЗ - 21093
2001 г.в., Цвет "ЗОЛОТО"
тел. 8-927-115-99-29

- А/м "ТОУОТА VITZ" 2000 г.в. в отличном состоянии, цвет розовый, люкс, кондиционер, есть все. Телефон: 8-905-032-81-10.

- А/м "ВАЗ-21099", 1997 г.в., в отл. состоянии, есть все. Телефон: 8-927-052-53-01.
- А/м "Фиат Крома", 1989 г.в., цвет-мокрый асфальт, музыка, тонировка, центральный замок, двиг. 2.0. Телефон: 8-927-222-77-77.

МЕБЕЛЬ

- Мебель разную и новую сантехнику (ванну, раковину и т.д.), дешево. Телефон: 35-36-20.
- Мебельную стенку, цвет темный, 4,5 м., хор. состояние, неполированную. Цена 5,5 т.р. Торг. Телефон: 8-927-224-27-90, 49-15-86.

- Телефон: 62-08-52.
- Шапку жен., норк., р.54-55. Телефон: 35-13-92.
- Холодильник "Орск-8", недорого. Телефон: 8-922-866-17-01.
- Бальное платье на девочку 10-12 лет. Стразы, жемчуг. Телефон: 8-927-125-11-11
- Детские штаны (болонья на утеплителе) на мальчика 6-7 лет, недорого. Телефон: 35-64-30.
- Чехлы к сот.телефонам, силиконовые, новые 30 р./шт. Телефон: 46-02-01.
- Пивное оборудование на 60 л./час. Телефон: 64-19-79, 8-927-127-02-52.
- Электрическую маслобойку МБ-1, сбивает сметану, сливки за 20-40 минут. Телефон: 8-927-118-15-82.
- Машинку швейную, люстру. Телефон: 62-24-52.
- ЖБИ: плиты перекрытия, стеновые панели, балки несущие, региля, прогоны, перемычки, двутавр №40. Телефон: 46-87-37, 8-927-165-78-29.
- Кирпич красный, белый, б/у. Телефон: 8-927-165-78-29.
- Для авторефрижератора, минитрактора и др. целей ДВС УД-25, новый 2-цилиндровый, 12л.с., воздушное охлаждение. Торг от 10 т.руб. Телефон: 46-26-58.
- Ремень клиновидный 11-21х14х1303 ГОСТ 5813-64. Партия или штучно. Телефон: 46-26-58.
- Ларек, рынок 2 м-он, 10 м. Телефон: 44-12-98, 8-906-306-61-91.
- Эл.двигатель к пылесосу "Ракета", "Чайка" - 250 руб. Телефон: 62-14-98, 8-927-122-76-78.
- Платье свадебное, цвет-шампанское, р. 44-46. Телефон: 8-919-829-22-60.
- Пальто д/с жен., зеленое, р. 42-44. Телефон: 8-927-220-12-45.
- Телевизор цв. "Электрон УДИ-382 (или кинескоп), "Горизонт", недорого. Телефон: 66-57-76.
- Плащ-пальто на подстежке с капюшоном, р.50-52, жен. и зимнее пальто, недорого. Телефон: 66-57-76.
- Детскую одежду, обувь, дешево. Телефон: 66-57-76.
- Сапоги жен. зимние, новые, р.36, недорого, верх-замша. Телефон: 66-57-76.

Куплю

НЕДВИЖИМОСТЬ

- 1-2-х-комн.кв. Срочно. Телефон: 68-11-70.

- Сниму 3-х-комн.кв. Телефон: 8-927-150-40-77.
- Мед-оптом, дешевле, договор. Телефон: 8-919-822-83-73, 8-917-987-76-39.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ДЕДА МОРОЗА И СНЕГУРОЧКИ НА ДОМУ.
ТЕЛЕФОН: 8-927-130-02-48

- Отдам котят в хорошие руки, возраст 1 мес., пушистые. Телефон: 8-905-385-31-81.
- Сдам квартиру по ул. Ленина, без мебели. Телефон: 46-11-27, 8-927-100-10-49.
- Срочно! Семья из 2-х человек снимет 1-комн.кв. Телефон: 8-927-156-41-54.
- Отдам в добрые руки котят короткошерстных, окрас: серый, серо-белый. Телефон: 62-06-12.
- Сниму "клопчатник" или 1-комн.кв. без мебели или частично мебелированную на длительный срок, недорого, оплата ежемесячная, порядок гарантирую, или комнату в общ. Телефон: 8-927-135-76-78.
- Сдам 2-х-комн.кв. без мебели. Телефон: 46-11-27, 8-927-100-10-49.
- Проведение свадеб, юбилеев. Телефон: 8-905-030-12-79.
- **ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ С ЛИЧНЫМ АВТОМОБИЛЕМ. ГРАФИК РАБОТЫ - СВОБОДНЫЙ.**
ТЕЛЕФОН: 306-306, 307-307, 308-308.
- Сдам площадь 60-120 кв.м. на цокольном этаже по улице пр. Героев 23/7. Телефон: 8-927-625-15-77.

Работа

- Репетитор по русскому языку. Подготовка к ЕГЭ. Гарантия качества. Телефон: 33-36-81.

МУП "СПЕЦАТХ" НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ ИНЖЕНЕР ТБ И ОТ, ЭКОЛОГ, ВОДИТЕЛЬ, ГРУЗЧИК. СОЦ. ПАКЕТ, З/П ДОСТОЙНАЯ.
ТЕЛЕФОН: 62-46-64

- Услуги. Качественно. Оперативно. Фото-видеосъемка. Компьютерный монтаж. Перезапись с кассет на диски. Телефон: 35-80-55, 8-927-142-79-69.
- Ищу работу няни, домработницы или другую. Телефон: 8-906-304-85-54.
- Требуется портной и закройщик на самозакрой. Телефон: 44-22-20.

Студент попросил Деда Мороза заморозить преподавателей

Студент одного из московских вузов прислал в столичную усадьбу российского Деда Мороза в Кузьминском парке письмо, в котором в качестве подарка в Новый год попросил заморозить всех преподавателей на время сессии, сообщает РИА Новости.

Всего Дед Мороз получил около 4,5 тысяч писем, как по почте, так и по e-mail.



Улыбнитесь

Учитель математики:

- Класс настолько слаб в математике, что 90% в этом году провалятся на экзамене!

С задней парты:

- Да нас всех столько-то и не будет!



Глубо-
кое по-
хмелье
(жарг.)

Пред-
смерт-
ные про-
явления

Воин-
ский чин

Пара
детей за
раз
Птица
семейст-
ва голе-
настых

Стран-
ность
(прост.)

... о
Форсай-
тах

Враль

Область
на Руси

Доку-
мент
приемки

Работа спицами

Двадцать
четыре
часа то-
му назад

Пачка
балери-
ны. Что
это?

Болот-
ная яго-
да

Крупный
монас-
тырь

Каждый
из строи-
телей
пирамид

Спор-
тивный

Денеж-
ные
издержки

Декольте по сути

Крос-
свордный
полугай

Амарет-
то как
сладость

Здоровяк (разг.)

...
- Доктор, мне
трудно дышать!
- Ну что же вы
себя так
мучаете? Не
дышите!

...
Жена
спрашивает
мужа:
- Милый, а,
правда, что
заяц - самое
глупое
животное?
- Да, зайчик
мой.

...
- Скажите, а
ваша собака
меня не съест?
- Да что вы,
только
понадкусывает.

Салон-ателье ЭССЭЛЬ

Мы создаем дизайнерские вещи с яркими аксессуарами и деталями, украшаем одежду машинной вышивкой. Работаем со всеми видами тканей, а также кожей и мехом.

Главное -
это мастерство нашей команды
Тел. 30-21-29

Предприятию ТРЕБУЮТСЯ
люди ВСЕХ рабочих
специальностей

ОТВЕТ НА СКАНВОРД
ИЗ №49(114) ГАЗЕТЫ
"ПАРУС"

ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК,
ЧЕРНОЗЕМ, КИРПИЧ,
ГЛИНА. С ДОСТАВКОЙ.
8-927-162-60-57
39-50-89

А	С	Е	К	О	М	О	Е
А	О	У					
К	У	Ч	Е	Р		Ф	Р
О		Д	О	Т	Б		
И	С	К	Р	А		А	З
Н							Л
Ц							Ь
И	М	П	О	Р	Т	Е	Р
Д	О	О				У	
Е		К	А	М	Б	А	Л
Н	Е		Е		В	Е	К
Т	Е	Р	М	О	М	Е	Т

Услуги

АТЕЛЬЕ "КАРМНА"
Пошив и реставрация
всех видов женской и
мужской одежды из
кожи и меха
В ПРОДАЖЕ ИМЕЮТСЯ КОСТЮМЫ
ДЕДА МОРОЗА И СНЕГУРОЧКИ
пр. Героев. 28 т. 39-64-62

Денежные
издержки

Декольте по сути

монастырь
телепирамид

животный

Амаретто
как алкоголь

Здоровяк (разг.)

Кросс-
свордный
попугай

- Скажите, а
ваша собака
меня не съест?
- Да что вы,
только
понадекусывает.

Услуги

АТЕЛЬЕ "КАРИНА"
Пошив и реставрация
всех видов женской и
мужской одежды в т.ч.
из кожи и меха
В ПРОДАЖЕ ИМЕЮТСЯ КОСТЮМЫ
ДЕДА МОРОЗА И СНЕГУРОЧКИ
Пр. Героев. 23 т.: 39-54-62

Итоги лотерей

РУССКОЕ
ЛОТО

РУССКОЕ ЛОТО

Тираж 687 от 9 декабря

1 Тур. 54, 65, 86, 51, 84, 27, 21, 40, 85, 31

2 Тур. 77, 61, 19, 82, 18, 58, 20, 41, 89,
34, 75, 43, 16, 88, 33, 15, 56, 42, 17, 70, 22, 66,
67, 8, 48, 62, 44, 71, 13, 90, 3, 2, 73

3 Тур. 72, 29, 52, 55, 14, 28, 47, 37, 53, 24, 25,
4, 78, 64, 10, 81, 60, 39, 32

4 Тур. 76, 83, 12-30.000 руб.; 38-30.000 руб.; 46-
30.000 руб.; 69, 6-30.000 руб.; 23-30.000 руб.; 59-
3.000 руб.; 36-2.000 руб.; 9-1.000 руб.; 11-700 руб.;
35-500 руб.; 26-400 руб.; 79-305 руб.; 5-220 руб.;
80-180 руб.; 49-155 руб.; 30-145 руб.; 50-144 руб.; 7-
140 руб.; 74-139 руб.; 87-138 руб.

Невыпавшие числа: 1, 45, 57, 63, 68.

ЗОЛОТОЙ
КЛЮЧ

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

Тираж 488 от 8 декабря

1 Тур. 34, 72, 18, 61, 63, 77, 6

2 Тур. 42, 67, 35, 56, 86, 65, 13, 68, 88, 20, 15, 51, 49,
26, 39, 64, 29, 60, 79, 31, 11, 41, 50, 58, 78, 45, 59, 24,
16, 84, 74, 9, 14, 70, 55, 36, 8

3 Тур. 82, 19, 12, 7, 21, 28, 23, 10, 85, 22, 80, 43, 37

4 Тур. 90, 1, 69, 47, 81, 52, 44-800 руб.; 27, 57-653 руб.; 87-
538 руб.; 5-447 руб.; 3-374 руб.; 4-316 руб.; 75-269 руб.;
38-232 руб.; 17-200 руб.; 73-175 руб.; 71-155 руб.; 32-
138 руб.; 66-124 руб.; 30-112 руб.; 76-103 руб.; 54-96
руб.; 89-89 руб.; 46-82 руб.; 40-76 руб.; 83-74 руб.; 33-
72 руб.; 25-69 руб.; 48-65 руб.

Невыпавшие шары: 2, 53, 62

БИНГО

Тираж 377 от 9 декабря

ЛИНИЯ: 43, 60, 87, 88, 36, 27, 29, 54, 71, 89, 69,
84, 52, 06, 21

ДЖЕК ПОТ: 07, 67, 44, 42, 01, 41, 72, 22, 37, 56,
15, 33, 10, 76, 39, 79, 65

БИНГО ОДИН: 04, 74, 61, 23, 26, 31, 86, 48

БИНГО ДВА: 18, 51, 24, 03, 66, 80, 64, 28, 16, 49, 25, 35,
83, 12, 05, 40, 62, 85, 02, 34, 90, 11, 58, 50, 59, 82, 19

БИНГО ТРИ: 17, 47, 68, 57, 75, 13, 14, 63, 78

ПРЕМИАЛЬНЫЕ: 73-2.127 руб.; 08-1.920 руб.; 70-
1.008 руб.; 30-500 руб.; 55-200 руб.; 45-150 руб.; 32-
120 руб.; 77-100 руб.; 46-90 руб.; 20-85 руб.; 38-67
руб.; 09-61 руб.

Невыпавшие числа: 53, 81

В газете "Парус" №49 была допущена опечатка в строке
"премиальные" 47-70 руб читай как 45-70 руб.

Подписка на газету "Парус"
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Подпишись и выиграй ПРИЗ!

Первые итоги будут подведены уже в 50
номере газеты "Парус".

"Парус" знает, как сделать вашу жизнь интереснее!

Редакция газеты разыгрывает призы среди подписчиков на 1-е
полугодие 2008 года. Все, что вам нужно, - это оформить подписку до 20
декабря 2007 г., прислать в редакцию ксерокопию абонемента с номером
квитанции и верить в удачу.

Ксерокопию подписного абонемента с номером квитанции мы ждем по
адресу: г. Балаково, набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик" -
до 28 декабря 2007 г.

Редакция газеты "Парус"



УЗНАЙКИ

Пожилой врач жалуется своему приятелю:
- Вот и жди благодарности от своих детей! Сколько сил я положил на то, чтобы мой сын тоже стал врачом! И знаешь, чем он мне отплатил?

- Ну?

- Запретил мне пить и курить!



Ищу добрую, одинокую, верную.
Первый и последний этаж не предлагать!

ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ КУПОНА БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Текст должен быть написан разборчиво; содержать сведения о сделке с **ОДНИМ(И)** предметом.
Объявления, связанные с коммерческой деятельностью, публикуются за плату.

Купоны бесплатных объявлений принимаются по адресу: 413840, Саратовская обл., г. Балаково, набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик" и во всех точках продажи газеты.

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАМ КУПЛЮ МЕНЯЮ РАЗНОЕ РАБОТА

Телефон
или адрес:

Текст объявления

Погода
по данным detsib.ru

Спонсор прогноза погоды - Рекламное
Информационное Агентство "Облик".

	11 декабря	12 декабря	13 декабря	14 декабря	15 декабря	16 декабря	17 декабря
Температура воздуха, С	-2 -4	-2 -4	-3 -5	-5 -7	-8 -10	-5 -7	-8 -10
Осадки (в течение суток)	снег	без осад- ков	без осад- ков	без осад- ков	без осад- ков	без осад- ков	без осад- ков
Ветер, м/с	В 3-6	Ю-В 3-6	В 3-6	С-В 3-6	С-В 1-3	С-В 2-5	С-В 2-5

КОМПАНИЯ ПРОФИ

ОКАЗЫВАЕТ
УСЛУГИ НА ДОМУ:

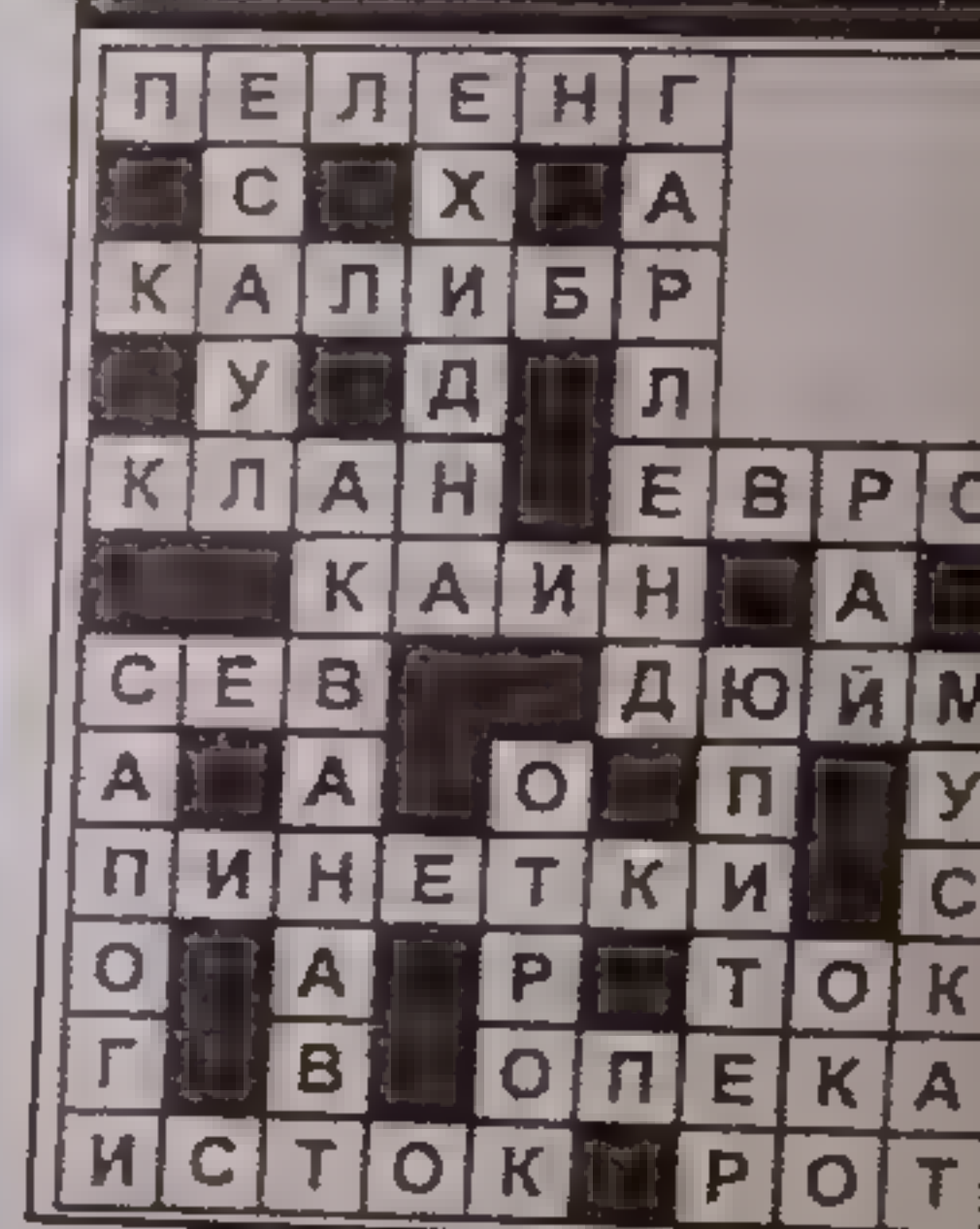
- * ДОМРАБОТНИЦА
- * НЯНЯ
- * ДОМАШНИЙ МАСТЕР
- * СИДЕЛКА

300-712

ЗВОНИТЬ С 9:00 ДО 18:00



Ответы на сканворд
из 49(114) номера



ГОРОСКОП на неделю с 10 по 16 декабря

ОВЕН (21.03-20.04)
Вы проявите гражданскую ответственность и будете следовать на этой неделе чувству долга. Старайтесь быть в гуще событий.

ТЕЛЕЦ (21.04-20.05)
Вольно или невольно вам придется выступать в качестве эксперта. Люди охотно с вами советуются, так как доверяют вашему мнению.

ЛЕВ (23.07-23.08) У вас сейчас период оригинальности: самым привычным вещам вы найдете новое и необычное применение.

ДЕВА (24.08-23.09) С любовью у вас сейчас все так хорошо, что впору воскликнуть: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» Не стремитесь ничего улучшить, так можно нарушить хрупкое равновесие.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)
Жажда бурной деятельности сочетается в вас с потребностью уехать на необитаемый остров. Как компромиссный вариант устройте себе небольшие «римские каникулы».

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)
Важным станет вопрос трудоустройства. Вы законно претендуете на высокую должность, но достичь ее можно, только если вы будете...

Областная еженедельная газета "Парус Балаково" зарегистрирована 18 марта 2003 года, перерегистрирована Средне-Волжским управлением федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС8-0248 от 20 февраля 2008 года. Учредитель ООО "РИА "Облик", Главный редактор Москвичева С.И. Адрес редакции: г. Балаково, набережная Леонова, 58, офис 1.2. Тел. 32-05-32, 32-19-92 (факс) Тираж 10 000. Отпечатано ОАО "Издательство "Слово". Адрес типографии: 410600, г. Саратов, ул. Вольская, д 28. Заказ 3843 Цена свободная. Подписной индекс 78657. Номер подписан 10.12.2007г. Время подписания в печать: по графику - 16.00, фактически - в 15.30.

PR За достоверность рекламных сведений несет ответственность рекламодатель

**ТЕЛЕ
ПРОГРАММА**

с 25 по 2
февр./март

Твою машину
поцарапали?
Отомсти врагу!

Стр.9

ПАРУС

Балаково

**ОБЛАСТНАЯ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА**

№ 8 (125)

с 19 по 26 февраля 2008 г.

**Такси
ОКА-СЕРВИС**

Новые номера

883-444 8-927-225-34-44
883-666 8-927-225-36-66
883-777 8-927-225-37-77
883-888 8-927-225-38-88
8-927-225-30-00

АРМЕЙСКИЕ БАЙКИ

Сегодня большинство граждан России склонны рассматривать День Защитника Отечества не столько как годовщину великой победы или День Рождения Красной Армии, сколько как день настоящих мужчин. Защитников в широком смысле этого слова.

Мужской праздник возник в 1918 году как день рождения Красной Армии в ознаменование победы под Нарвой и Псковом над немецкими войсками.

Надо сказать, что газеты конца февраля 1918-го не содержат особых победных реляций. Не говорили о годовщине победы и через год - в 1919 г. Лишь в 1922-м, 23 февраля было объявлено "Днем Красной Армии". Была "великая победа" или ее не было - вопрос остается открытым. Позднее праздник пере-именовали в "День Советской Армии", а уже в наши дни - в "День Защитника Отечества".

Дятлы.

Любой гражданский человек, если его одеть в военную форму, будет представлять необычайно комичное зрелище для каждого, кто прослужил хотя бы полгода. Грешно, конечно, потешаться над молодыми, но... Судите сами.

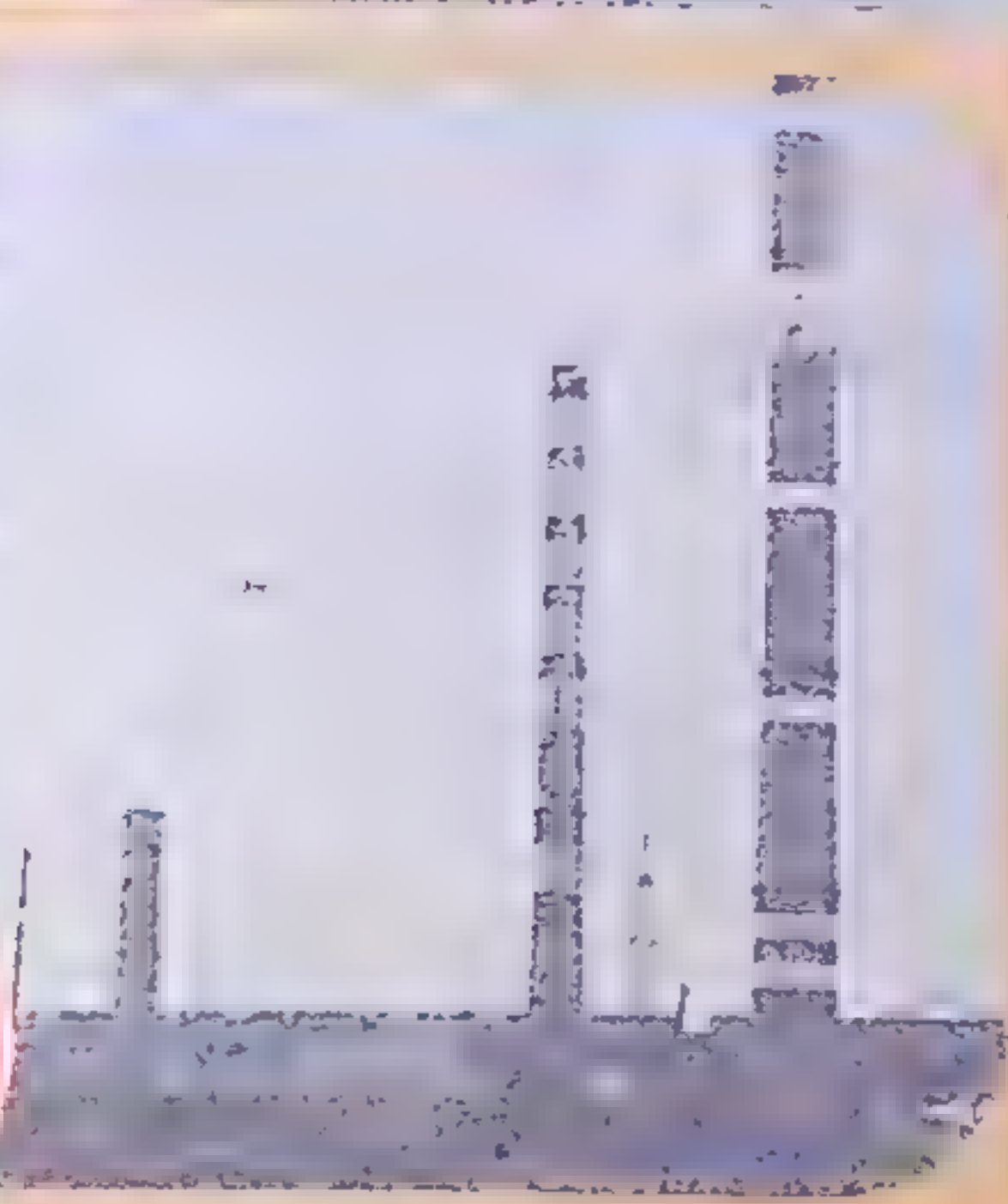
Как-то, будучи дежурным по автопарку



Стр.5

**Чем дышите,
господа?
Областные
экореалии.**

4



**Ретроспектива художника.
Юбилейная выставка
Ю.Быкова**

Стр. 3

Надо сказать, что газеты конца февраля 1919 г. не содержат особых победных реляций. Не говорили о годовщине победы и через год - в 1919 г. Лишь в 1922-м, 23 февраля было объявлено "Днем Красной Армии". Была "великая победа" или ее не было - вопрос остается открытым. Позднее праздник пере-именовали в "День Советской Армии", а уже в наши дни - в "День Защитника Отечества".

Дятлы.

Любой гражданский человек, если его одеть в военную форму, будет представлять необычайно комичное зрелище для каждого, кто прослужил хотя бы полгода. Грешно, конечно, потешаться над молодыми, но... Судите сами.

Как-то, будучи дежурным по автопарку, отправил я дневальных из последнего призыва поразмяться на свежий весенний воздух. Лед с крыльца отдалбливать. Полчаса гаврики честно долбили, потом утихли. Я вышел посмотреть, чем они там занимаются. Ясно дело, курят. Пришлось напустить на себя строгий вид.

- Кто разрешил перекур, ни хрена не сделали и уже курить?

- Това-арищ лейтенант, - жалобно затянули дневальные, - лед какой-то твердый, как бетон.

Присмотрелся я к результатам их бурной деятельности - е-мое, они уже сантиметров пятьдесят от бетонного крыльца отфигачили. Дятлы.

Продолжение читайте на 5 странице.

Т/Т МУРАВЬЕВ
300 300 300 300
ВНЕШИТЕЛЬ
300 300 300 300
М/Р РЕМОНТ
300 300 300 300

ПУТИН О СВОЕМ ПРАВЛЕНИИ

Президент России Владимир Путин 14 февраля на пресс-конференции в Кремле заявил, что доволен результатами своей работы.

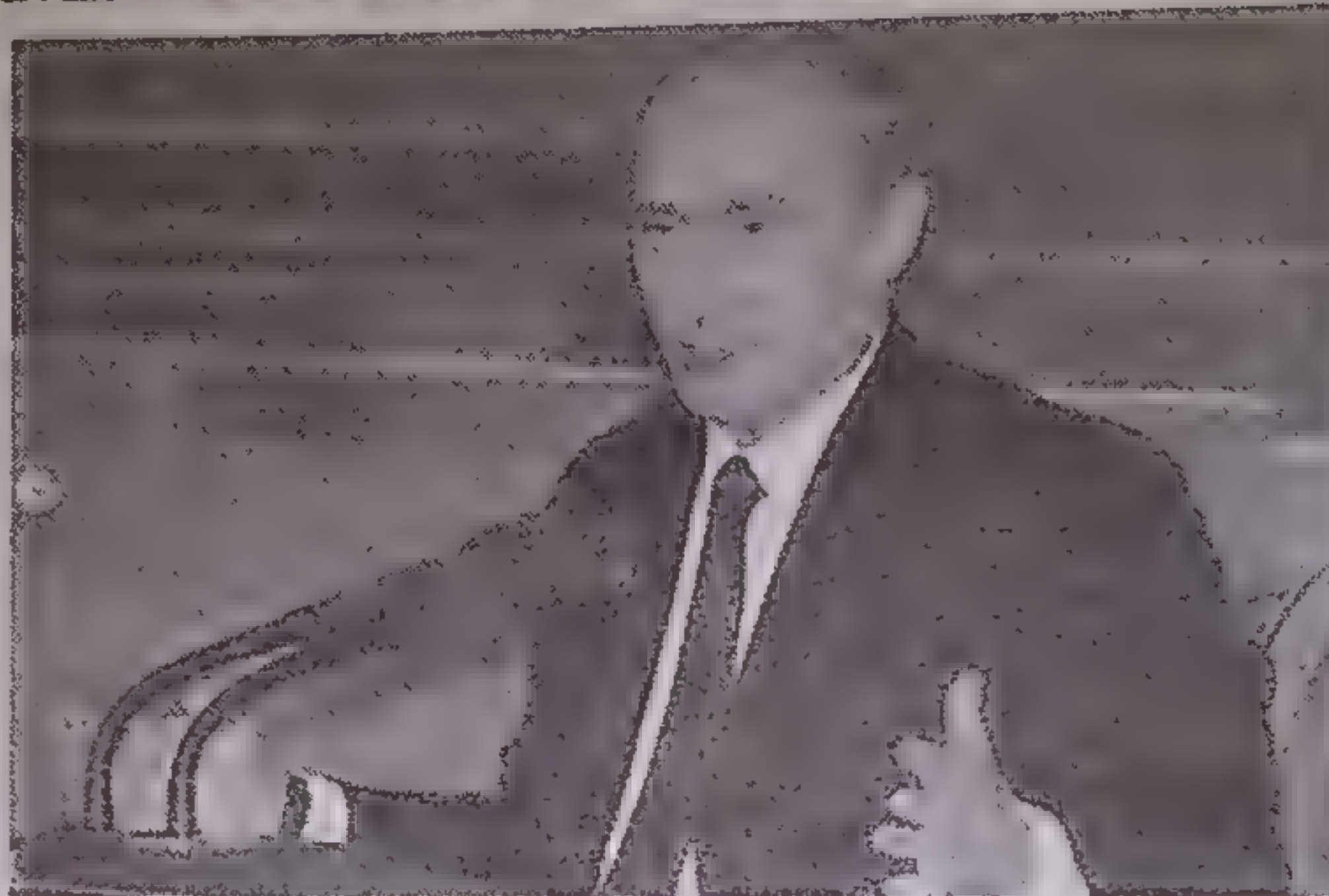
-Мне не стыдно перед гражданами РФ, которые избрали меня президентом России", - заявил глава государства, добавив при этом, что у него никогда не было соблазна остаться на третий срок. "Я сразу с первого дня решил, что не буду нарушать Конституцию, и эту "прививку" я получил еще со времен работы с Анатолием Собчаком, - сказал президент.

По его словам, это очень серьезный сигнал обществу, ведь "все должны соблюдать законы страны, начиная с президента". "Конечно, мне хочется работать, и такая возможность у меня есть", - сообщил В.Путин.

"Разные люди склонны западать на разные вещи: кто-то попадает в зависимость от табака, кто-то становится зависимым от денег, и, говорят, самая большая зависимость от власти. Я ее никогда не чувствовал", - подчеркнул В.Путин, отметив, что надо быть благодарным за возможность работать на благо своей страны.

"Выковыривать для себя еще какие-то награды или считать, что, однажды забравшись на какое-то начальственное кресло, оно должно принадлежать ему пожизненно, до гробовой доски, считаю абсолютно неприемлемым", - сказал президент. Россия должна быть правовым государством, заключил В.Путин.

Говоря о результатах своего президентства, глава государства заявил, что "раньше у нас, по сути, не было единой страны, у нас даже гимна единого не было на



постоянной основе. В каждом субъекте Федерации была своя конституция, отличающаяся от Конституции Российской Федерации. Мы воссоздали государство. Мы достигли уровня дохода граждан дореформенного периода и превысили его, и это самое главное. Мы восстановили фундаментальные основы российской экономики на абсолютно новой рыночной базе, - продолжил В.Путин. - И мы превращаемся уверенно в одного из экономических лидеров. Такого результата роста ценных бумаг, роста активов российских добивались только отдельные страны за последние лет 20. Это, прежде всего, азиатские страны: Тайвань, Малайзия, Сингапур, отчасти Таиланд, Китай. В этот же ряд уверенно встает и Россия, и это самое наше большое достижение.

ПРЕДЛАГАЕТСЯ ИНДЕКСИРОВАТЬ РАЗМЕРЫ ПОСОБИЙ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

Комитет по делам семьи, женщин и детей Госдумы рассмотрел проект поправок в законодательные акты для повышения размеров отдельных видов социальных выплат и стоимости набора социальных услуг.

Проект содержит поправки в ФЗ "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей", определяющие порядок индексации и перерасчета госпособий. Предлагается с 1 января 2008 года один раз в год "исходя из прогнозируемого уровня инфляции, установленного федеральным законом о федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период", индекс-



беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, и ежемесячного пособия на ребенка военнослужащего-призывника. Указанные два вида пособия начнут индексировать с 1 января 2009 года.

Комитет поддержал концепцию закона. Вместе с тем, на заседании было отмечено, что пособия будут проиндексированы только тем гражданам, которым они назначены с 1 января 2008 года. Кроме того, законопроект не предусматривает индексации максимального размера пособия по беременности и родам (23,4 тыс. руб.). В то же время максимальный размер пособия по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет (6 тыс. руб.) будет проиндексирован.

С МИРУ ПО СТРОЧКЕ

ЦИК насчитал в России 108 млн. 947 тысяч избирателей. На президентских выборах 2004 года число избирателей составляло 108 млн. 064 тысяч человек, при этом в РФ было зарегистрировано 107 млн. 727 тысяч, а за рубежом - 337 тысяч.

Самые большие в мире аэробусы A380 в 2012 году превратят в летающие казино. Именно эти авиалайнеры были выбраны создателями казино из-за большой площади внутренних помещений.

Финская компания Nokia представила прототип мобильного телефона, полностью созданного из вторсырья. Корпус и отдельные части устройства под названием Remade выполнены из переработанных металлических банок и пластиковых бутылок. Разработчики надеются воссоздать из вторсырья и электронную начинку.

Голландский институт здоровья опубликовал сенсационное исследование. Оказывается, больные люди выгодны для экономики развитых стран. А тем, что живут меньше. Европа не знает, как сократить распухшие социальные расходы и выйти из кризиса.

Употребление наркотиков - не личное дело. Эта чума современного мира ежегодно отнимает жизнь около 70 тысяч молодых россиян.

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ В ТЮМЕНСКУЮ И МОСКОВСКУЮ ОБЛАСТЬ СПЕЦИАЛИСТЫ ГРАЗНОРАБОЧКИ

- Более 60 вакансий. З/плата высокая
- Трудоустройство
- Официально соц. пакет,

выплат и стоимости набора социальных услуг.

Проект содержит поправки в ФЗ "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей", определяющие порядок индексации и перерасчета госпособий.

Предлагается с 1 января 2008 года *один раз в год* "исходя из прогнозируемого уровня инфляции, установленного федеральным законом о федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период", индексировать минимальный и максимальный размеры пособий по уходу за ребенком до полутора лет, выплачиваемых работающим женщинам, и все пособия, установленные в твердых суммах, кроме единовременного пособия



сировать с 1 января 2009 года. Комитет поддержал концепцию закона. Вместе с тем, на заседании было отмечено, что пособия будут проиндексированы только тем гражданам, которым они назначены с 1 января 2008 года. Кроме того, законопроект не предусматривает индексации максимального размера пособия по беременности и родам (23,4 тыс. руб.). В то же время максимальный размер пособия по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет (6 тыс. руб.) будет проиндексирован.

Депутаты предложили предусмотреть в законе дополнительную индексацию пособий и социальных выплат в случае, если инфляция в конце года превысит прогнозируемый уровень, установленный в законе о бюджете.

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ

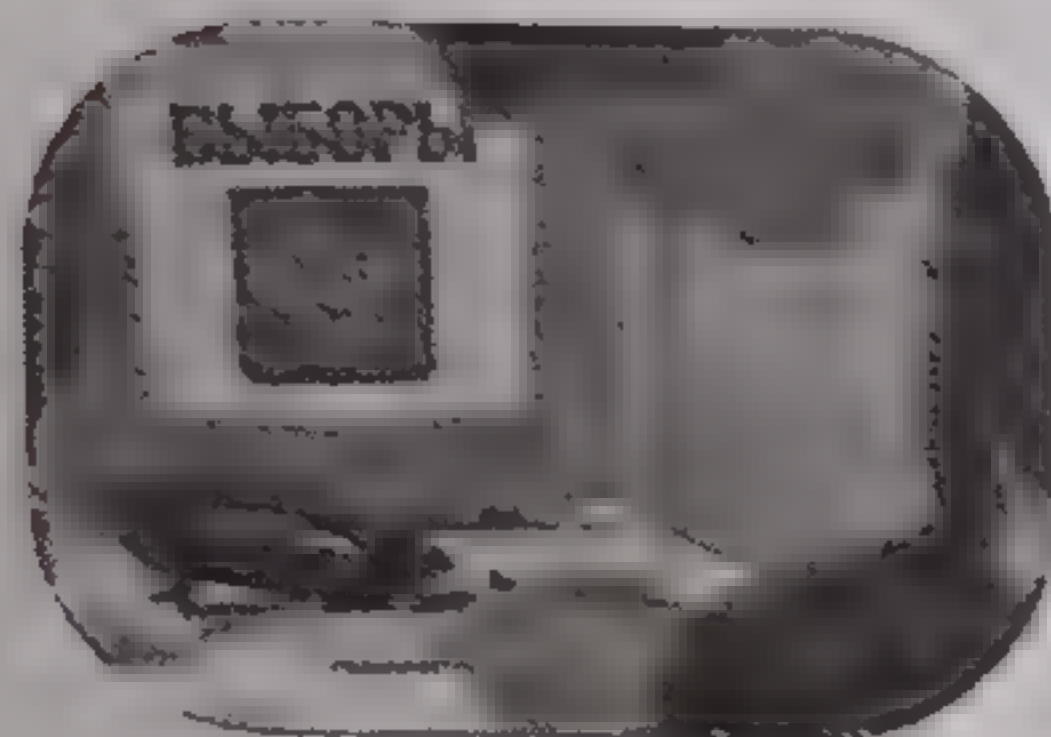
В ТЮМЕНСКУЮ И МОСКОВСКУЮ ОБЛАСТЬ

СПЕЦИАЛИСТЫ (РАЗНОРАБОЧНИКИ)

- Более 60 вакансий. З/плата высокая
- Трудоустройство
- Официально соц. пакет, трудовая книжка
- Различные варианты графика работы

Обращаться по тел. 8(3522)41-08-19, 8-908-830-54-03

Вы также можете отправить заявку, анкету, резюме на наш электронный адрес: wahta22@mail.ru
(укажите, Ф.И.О., специальность и точный почтовый адрес)



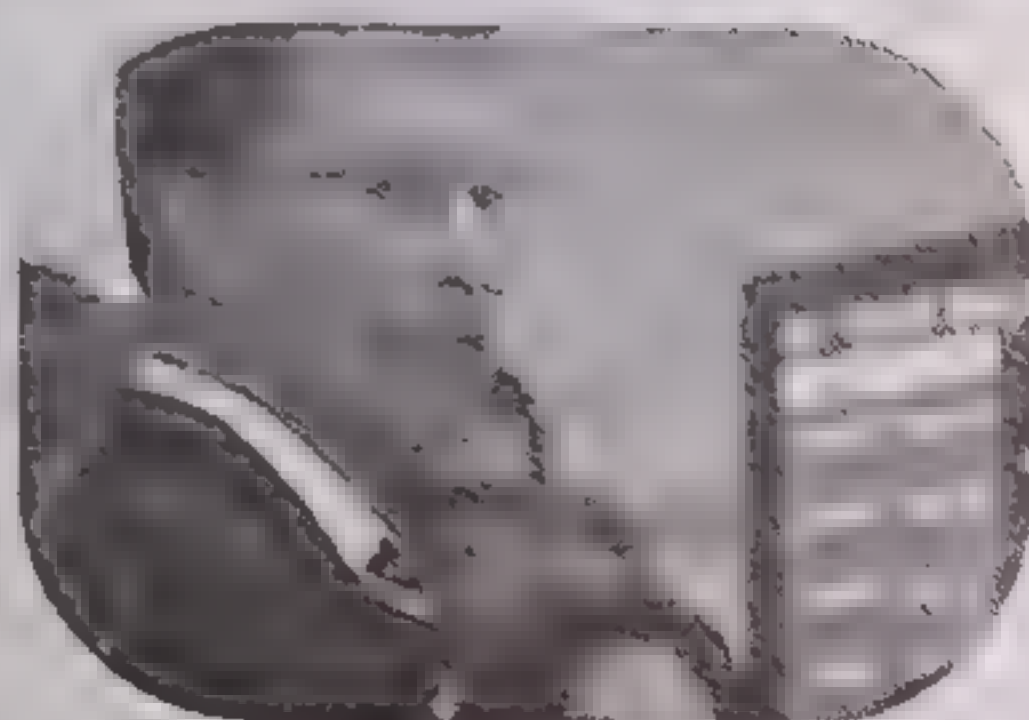
Начинается досрочное голосование на выборах президента

В России 15.02.08 началось досрочное голосование на выборах президента.

По традиции первыми проголосовать смогут жители отдаленных и труднодоступных мест.

Досрочное голосование пройдет в 28 субъектах Федерации, где находится 276 труднодоступных мест. Другой вид досрочного голосования для избирателей, которые находятся далеко от избиркомов, например, на нефтяных или газовых месторождениях.

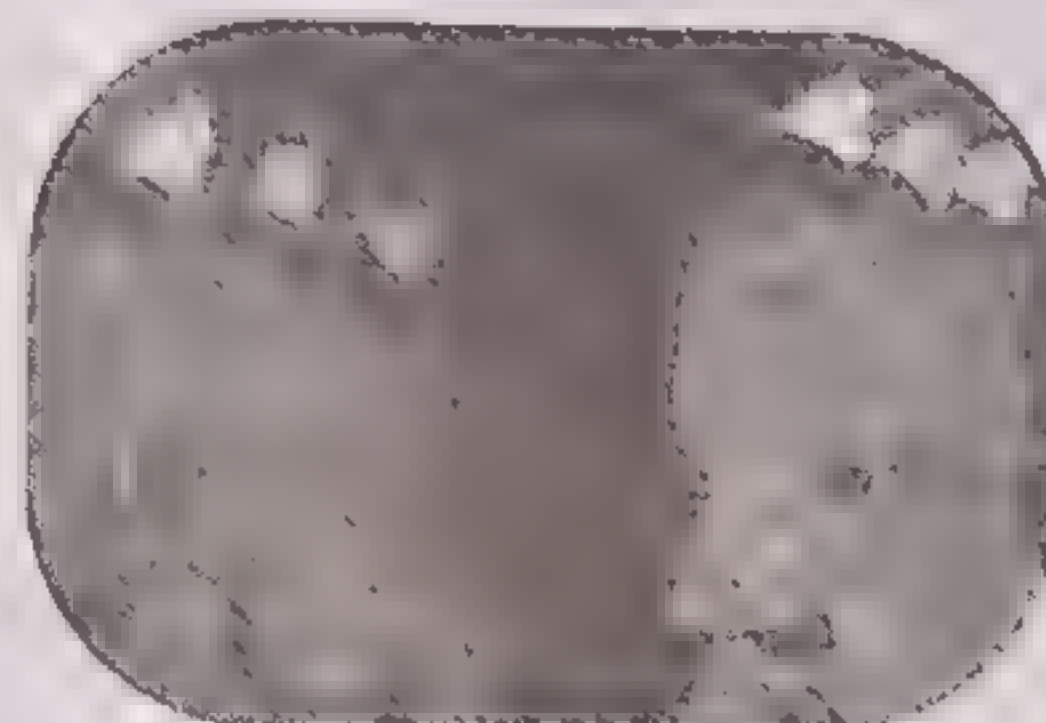
Голосование такого рода пройдет в 4 регионах - Бурятии, Ленинградской и Оренбургской областях и Ханты-Мансийском АО.



Россия вступила в новую эпоху

Россия вступает в цифровую эпоху, заявил первый вице-премьер России Сергей Иванов. Технические новинки в ближайшее время станут постоянными спутниками россиян.

"С этого года в нашей стране начинается новый, "цифровой" этап развития телевидения. Всем жителям России гарантируется получение бесплатного телевизионного сигнала", - сказал Иванов. А среди программ свободного доступа "обязательно найдется место для новостного, спортивного, детского, культурного и развлекательного каналов".



Часть россиян освободили от армии

В России вступает в силу указ президента, регулирующий вопросы отсрочки от службы в армии. Документ увеличивает количество "льготников", которые временно освобождаются от защиты Отечества.

Отсрочка предоставляется сотрудникам государственного авиационно-космического агентства и агентства по судостроению, отмечают "Вести.ру". При этом от службы в армии могут быть освобождены не более двухсот человек в год.

Напомним, что указ "О предоставлении права на получение отсрочки от призыва на военную службу отдельным категориям граждан РФ", подписанный в 2002 году, давал право на отсрочку только ста призывникам в год.



Почтовый парадокс

В 2007 году федеральное государственное предприятие "Почта России" понесло убытки в размере 4,6 миллиарда рублей.

В 2008 году себестоимость почтовых услуг может увеличиться на 19%. Низкие тарифы были установлены в интересах социально незащищенных слоев населения, однако ими пользуются все. "Получается, что "Почта" дотирует крупные коммерческие компании, государственные учреждения, на которые приходится две трети заказной корреспонденции", - цитирует РИА "Новости" высказывание главы ФГУП "Почта России".



Автомобиль начальника ГАИ

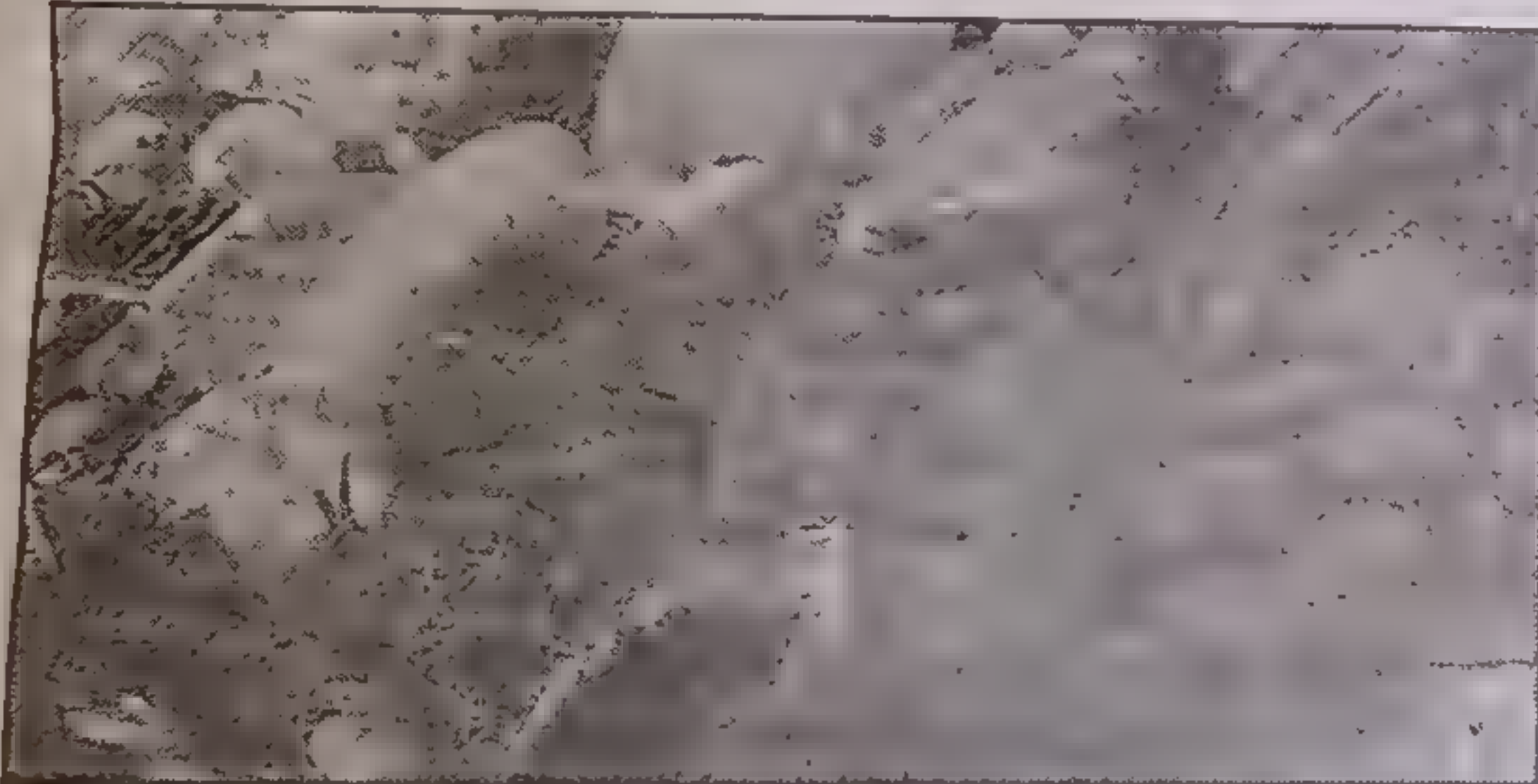
России сбил женщину

В центре Москвы служебный автомобиль начальника ГАИ России Виктора Кирьянова сбил женщину, которая перебегала дорогу в неположенном месте, сообщили в пресс-службе Департамента обеспечения безопасности дорожного движения МВД России. «Пострадавшей оказана медицинская помощь. ДТП было оформлено в установленном порядке прибывшими сотрудниками ДПС. В ГИБДД не скрывают, что автомобиль сбил женщину на полосе встречного движения. При этом он пересек двойную сплошную линию.

В РОССИИ Снова ПОЯВЯТСЯ ТАЛОНЫ НА ПРОДУКТЫ

В недалеком будущем в России вновь могут появиться продуктовые талоны. По информации агентства Bloomberg, в конце прошлой недели цены на пшеницу в Чикаго поставили новый рекорд: цена выросла на 16% за неделю. Рекордной отметки достигла и цена на сою - 13,73 доллара за бушель; таким образом, повышение за последний год составило 84%.

"С начала сезона в июле цена на зерновые уже выросла в два раза, - констатирует аналитик ИКАР Игорь Павенский. - Основная причина в том, что год от года предложение по зерновым отставало от спроса. Недостаток предложения производители естественным образом компенсируют за счет роста цен".



Озабоченность ростом цен на мировых рынках высказал первый вице-премьер Дмитрий Медведев. "Корень проблем в том, что у нас недостаточно собственного продовольствия и мы зависимы от цен извне, - сказал Медведев. - Мы обязаны вкладывать деньги в сельское хозяйство".

Однако видимый эффект от подобных инвестиций можно будет наблюдать не раньше чем через три-четыре года.

Как отмечают аналитики рынка, правительство будет стоять перед нелегким выбором: продолжить нынешнюю политику замораживания цен либо отпустить цены в свободное плавание.

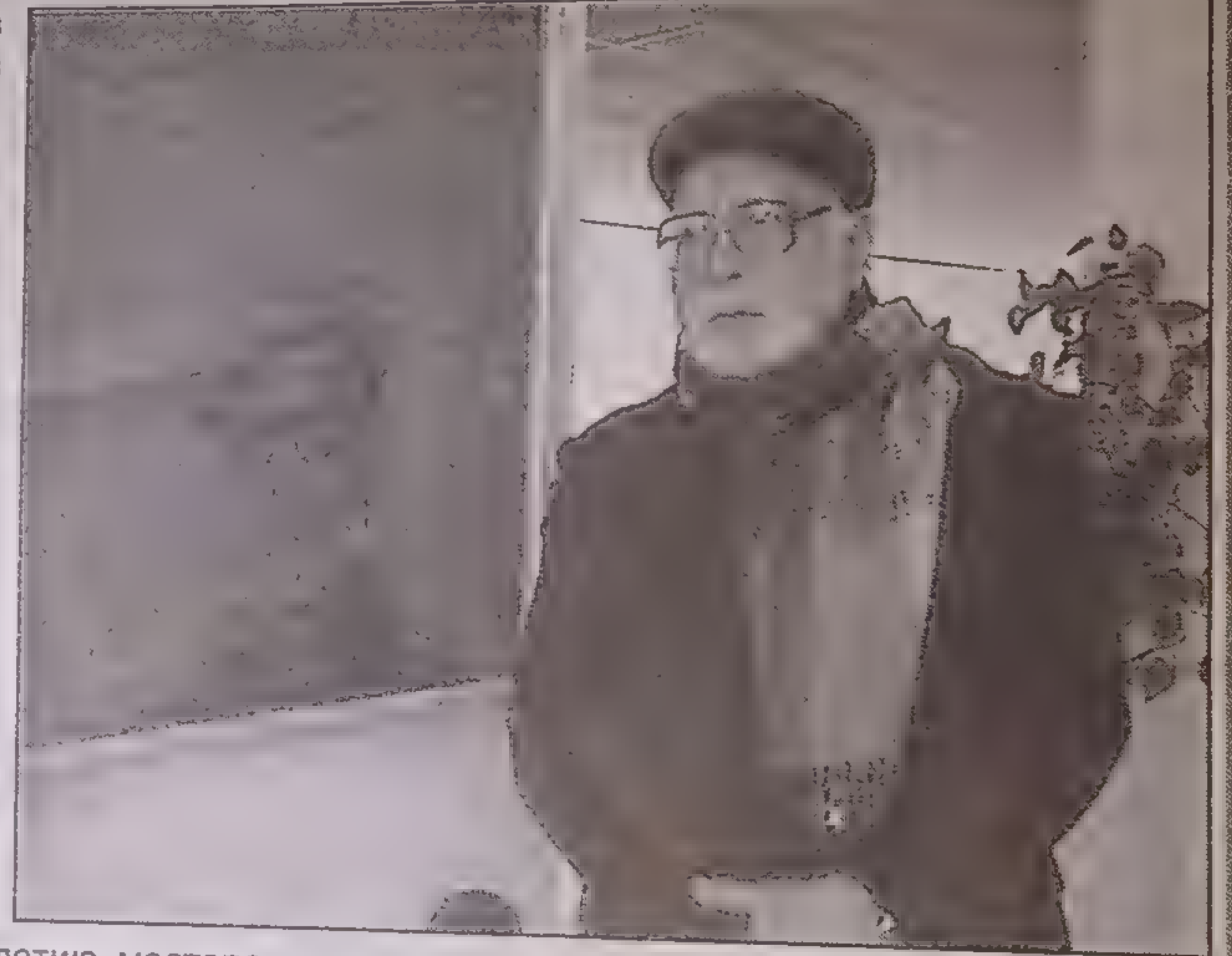
Между тем революционных мер вполне можно избежать. Для этого, в частности, понадобится снизить или обнулить импортные пошлины, избавиться от административных и налоговых барьеров, покончить с монополией поставщиков и дилеров. Однако до сих пор чиновники предпочитали идти более простым путем.

Источник: NEWSru.com

РЕТРОСПЕКТИВА ХУДОЖНИКА ЮРИЯ БЫКОВА

Юрий Александрович Быков родился 1 января 1938 года в Москве. В связи с началом Великой Отечественной войны семью эвакуировали в Самару, где Юрий окончил строительный техникум. Потом работал на авиазаводе - строил космические двигатели, но потребность самому рисовать была велика - будущий художник уже во взрослом возрасте начал посещать изостудию.

В Балаково Юрий Быков переехал 20 лет тому назад, да так здесь и остался, занимаясь своим любимым делом - живописью. В городском выставочном зале представлена композиция его работ - разных направлений.



Выставка приурочена к 70-летию мастера. Здесь вы увидите работы как раннего периода, так и новые творческие достижения. В полотнах Быкова вы не найдете кричащих красок. Используя приглушенные оттенки, художник философствует в картине "Что наша жизнь?", ведет разговор с голым "Королем", рассуждает о духовности с белым "Ангелом".

Ю. Быков:

Захотелось создавать работы, чтобы люди думали. Поэтому рождаются такие полотна, как, например, "Ангелы". В этой картине, сидя на камнях, размышляют о земле 2 архангела. Недалеко расположился ворон, который олицетворяет нечистую силу. В этой борьбе доброго и злого-вечные вопросы, ответы на которые люди ищут тысячелетиями.

Темы работ мастера многогранны. Мир

шахматных комбинаций, где кто-то управляет фигурами, вопреки их воле; мир цирка, где куклы правят балом; мир природы, страдающей от деяний людей.

Юрий Быков:

Мне 70 лет, возраст вроде бы небольшой, в сравнении с возрастом государства, но за это время я много видел, как люди губят природу, и это до глубины души волнует меня.

Образ России с ее белыми березами, старыми дворами, задумчивыми подсолнухами - в каждом прикосновении кисти художника. Несомненно, Юрия Александровича можно назвать художником-пейзажистом, хотя ему не чужды такие жанры, как портрет и натюрморт. Работы Быкова реалистичны и просты в понимании и восприятии.

Светлана Смирнова

**12 РАЙОНОВ ОБЛАСТИ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ В
ЗОНЕ ПАВОДКОВОГО РИСКА**


**СЕЛЬСКИЕ ШКОЛЫ ОБЛАСТИ
ПОЛУЧАТ 40 МЛРД**

Источник: NEWSru.com

Темы работ мастера многогранны. Мир

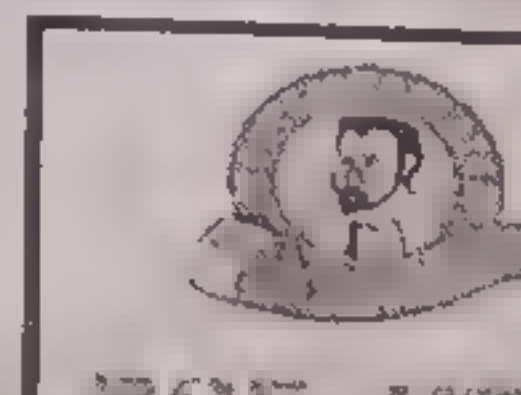
Светлана Спиркина

готовиться к самому наихудшему сценарию развития событий» — резкое потепление, выпадение осадков. Паводок в Саратовской области начинается в конце марта — начале апреля, когда среднесуточные температуры устойчиво переходят положительную отметку. В это время начинается интенсивное таяние снега. Паводок начинается с таяния льдов на малых реках области. На крупных водохранилищах паводок начинается обычно гораздо позже — примерно в начале мая. Тогда же и начинается максима-



К
о

в
его
свид
усыновл



СЕТЬ АПТЕК "ДОКТОР СТОЛЕТОВ"

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

- ЭЛИТНАЯ КОСМЕТИКА
для мужчин и женщин
- ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ
И ИГРУШКИ
- ТОВАРЫ ДЛЯ
ЖИВОТНЫХ
- ТОВАРЫ ДЛЯ
БАНИ
- ВСЕ ДЛЯ
МОЛОДЫХ МАМ
- ОПТИКА

ул. Ф. Социализма, 23,
 тел.: 44-22-63

КРУГЛОСУТОЧНО

ул. Ленина, 60,
 тел.: 44-27-28

с 08:00 до 20:00

без перерывов и выходных

Товар сертифицирован. Дл. 4 Д 13*614 рег. №2700 ДИД-01 от 04.07.03.

ЭКОРЕАЛИИ

Справка: В 2007 году Комитетом охраны окружающей среды и природопользования Саратовской области было проведено 2973 проверок предприятий всех форм собственности. Количество выявленных нарушений шокирует: 8434 (по Балаковскому и Духовницкому районам – 815). Из 10 миллионов 431 тысячи рублей наложенных штрафов удалось взыскать – чуть более 7 млн.

Экологические проблемы начинаются с выбросов в атмосферу специфических примесей. Например, фенол, вызывающий раздражение слизистых оболочек глаз и дыхательных путей, попадает в атмосферу при производстве синтетического волокна и красителей. Или формальдегид, этот газ оказывает негативное воздействие на здоровье человека путем свертывания белковых веществ. А пополняет воздушное пространство он благодаря автотранспорту. Вот какую статистику привел начальник территориального отдела Комитета охраны окружающей среды и природопользования Саратовской области В. Канаев:

- За 2007 год по области в атмосферный воздух было выброшено 262 тысячи тонн загрязняющих веществ от автотранспорта или 58,2% от суммарных выбросов по области - здесь есть над чем пора-



ботать. В 2007 году в Балакове уровень пыли снизился с 1,1 ПДК до 0,9 ПДК - это результат приобретения спецмашины по очистке дорог и активной ее эксплуатации, но не на все 100%.

По данным станции «Озерная», в 2007 году снизился уровень фенола, но разовые «вспышки» фиксируются, бывают случаи сжигания в темное время суток отходов РТИ.

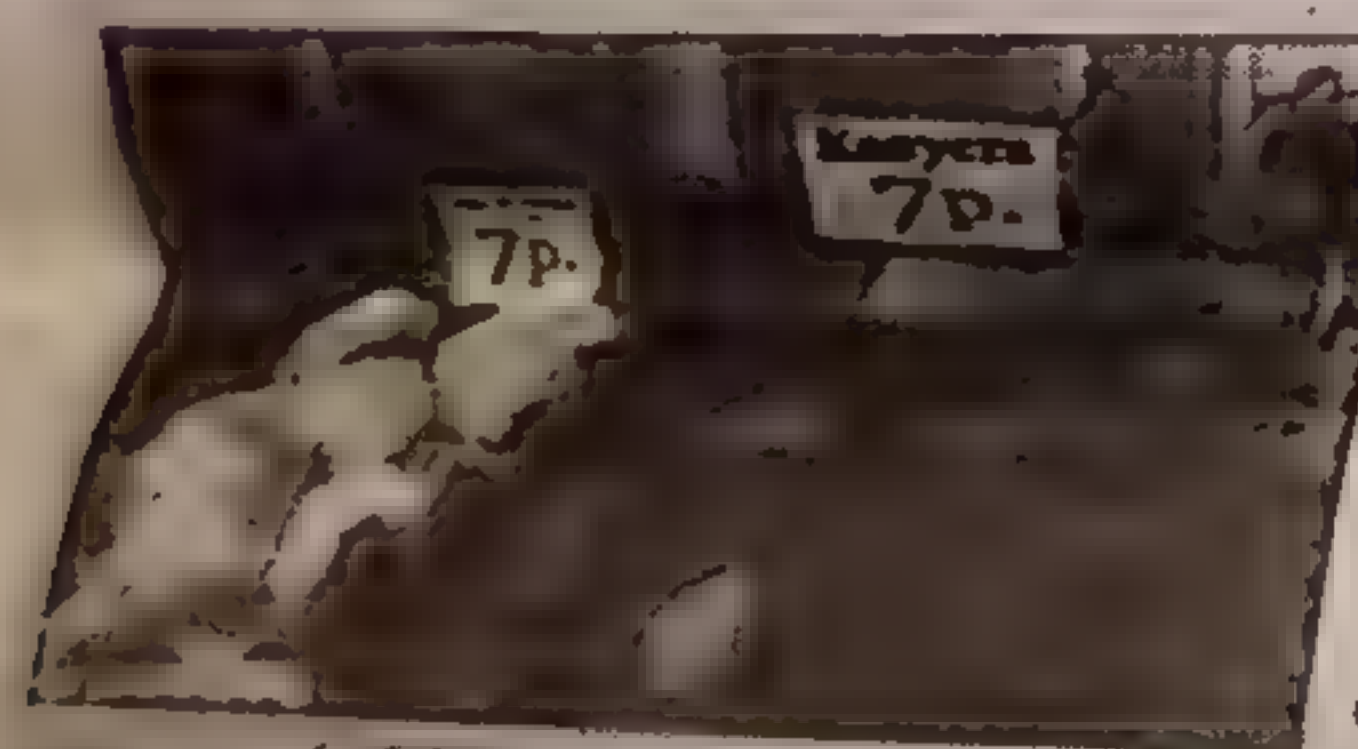
Февраль балаковцы встретили вместе с ядовитым облаком. Дело в том, что 1 и 2-го числа в воздухе наблюдались технические примеси. По словам В. Канаева, 1 февраля в час дня было замечено туманное образование над территорией ТЭЦ-4 и БЗМВ.

- В это время наблюдалось движение воздуха в сторону города. В 15.00. я позвонил дежурному управления по делам ГО и ЧС и сообщил о приближающемся облаке. Спустя час облачность дошла до Сар.канала, накрыв территорию от 4 микрорайона. В этот день в стороне старого железнодорожного вокзала чувствовалась сильная концентрация серной кислоты в воздухе. В администрации БМР я встретился с начальником управления по делам ГОиЧС А. Багасиным. Он для решения проблемы предложил вызвать лабораторию из Саратова. Никаких мер реагирования со стороны администрации БМР не было, - сообщил В. Канаев на планерке при главе БМР.

Глава района В. Рогов и его заместитель по строительству и ЖКХ Ю. Рыжов потребовали от докладчика не констатации фактов, а реальных дел, которые решат экологические проблемы.

Ирина Баженова

ЧТО МЫ ЕДИМ?



Специалисты Роспотребнадзора области сообщают, что за последние три года снижается количество неудовлетворительных проб пищевых продуктов по микробиологическим показателям. По паразитологическим показателям исследованы 2 225 проб рыбы и рыбных, мясных продуктов, овощей

ОТСТАЮЩИЕ В ДЕЛЕ РЕФОРМИРОВАНИЯ ЖКХ

Министр строительства и ЖКХ Саратовской области Дмитрий Федотов сообщил, что для получения финансовой поддержки на содействие реформированию ЖКХ за счет средств Фонда регионам при подаче

вие на территориях 5% ТСЖ от общего количества многоквартирных домов) не хватает в Аткарском, Дергачевском, Красноармейском, Петровском, Ртищевском, Озинском, Новоузенском, Энгельс-

КОМПЕНСАЦИОННАЯ РАБОТА

Облдума рекомендовала изменения в областную целевую программу «Старшее поколение» на 2008-2010 годы. Они связаны с включением в программу пункта о финансировании общественно-государст-

ЧТО МЫ ЕДИМ?



Специалисты Роспотребнадзора области сообщают, что за последние три года снижается количество неудовлетворительных проб пищевых продуктов по микробиологическим показателям. По паразитологическим показателям исследовано 2 225 проб рыбы и рыбных, мясных продуктов, овощей, фруктов, ягод, из них 25 не соответствует гигиеническим нормативам. Нитраты, превышающие предельно допустимую концентрацию, присутствовали в дынях, капусте, картофеле.

ЗА ГОД В ОБЛАСТИ ПРОПАЛО 2 113 ЧЕЛОВЕК

В прошлом году в правоохранительные органы Саратовской области поступило 2 113 сообщений о неизвестном исчезновении граждан. Местонахождение 154-х из них не установлено.

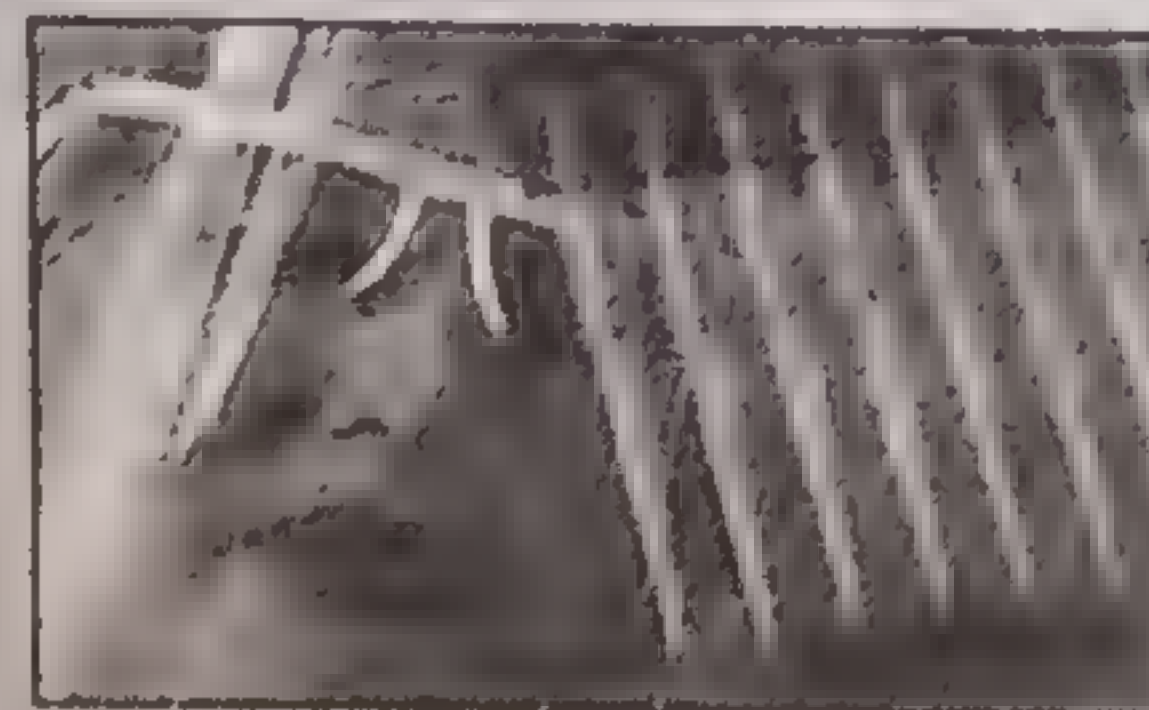
Возбуждено 23 уголовных дела по фактам исчезновения, 83 человека остались найденными.

Прокуратура области изучила все материалы проверок, проводимых следственными органами по таким случаям и установила, что по 35 материалам решения об отказе в возбуждении уголовных дел приняты незаконно.

Все незаконные процессуальные решения были отменены, материалы возвращены следственному управлению при прокуратуре по Саратовской области для проведения дополнительных проверок и принятия мер по установлению местонахождения пропавших граждан.

ВИРУСНАЯ СТАТИСТИКА

В прошлом году в Саратовской области было зарегистрировано более 500 000 случаев инфекционных и паразитарных заболеваний. Рост произошел в основном за счет ОРВИ. Отмечался рост заболеваемости сальмонеллезом, острыми кишеч-



ными инфекциями. Но самое страшное, что в 2007 году на 28% выросло число заболевших ВИЧ и выявили на 37% больше носителей с бессимптомным ВИЧ-статусом. По данным территориального управления Роспотребнадзора, в регионе живут 7 168 инфицированных. Среди заключенных заражены 94 человека. За последние годы актуализировался половой путь передачи инфекции: в 2007 году его удельный вес вырос на 77%. Между тем, на 31% снизилась заболеваемость гепатитом В и на 26% - гепатитом С.

ОТСТАЮЩИЕ В ДЕЛЕ РЕФОРМИРОВАНИЯ ЖКХ

Министр строительства и ЖКХ Саратовской области Дмитрий Федотов сообщил, что для получения финансовой поддержки на содействие реформированию ЖКХ за счет средств Фонда регионам при подаче соответствующей заявки необходимо выполнить 12 условий. По словам чиновника, все условия выполнены в Базарно-Карабулакском, Балашовском, Краснокутском, Саратовском, Советском, Балтайском и Воскресенском районах, ЗАТО "Михайловское", Пугачеве и поселке Заволжский.

По одному условию (отсутст-

вие на территориях 5% ТСЖ от общего количества многоквартирных домов) не хватает в Аткарском, Дергачевском, Красноармейском, Петровском, Ртищевском, Озинском, Новоузенском, Энгельсском и Марксовском районах.

В Саратове не выполнено условие по наличию необходимого количества управляющих организаций, при этом количество ТСЖ составляет 24%. МР, отстающие в этой работе, - Ровенский, Лысогорский, Ершовский, Татищевский, Питерский, Екатериновский, Романовский и Самойловский.

КОМПЕНСАЦИОННАЯ РАБОТА

Облдума рекомендовала изменения в областную целевую программу "Старшее поколение" на 2008-2010 годы. Они связаны с включением в программу пункта о финансировании общественно-государственного фонда по защите прав вкладчиков и акционеров. Для ведения фондом консультаций по компенсации вкладов, оформлению заявлений, подготовке и направлению извещений о перечислении компенсаций на лицевые счета вкладчиков и акционеров областной бюджет выделит 300 тыс.руб. Но компенсации будут выплачиваться из средств федерального фонда с аналогичным названием.

УБИТ ПРОКУРОР САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Трагическое событие произошло 13 февраля вечером в Саратове. Около 22-х часов у подъезда своего дома был убит прокурор Саратовской области, государственный советник юстиции 3 класса Григорьев Евгений Федорович. Он подъехал на служебном автомобиле к дому на улице Б.Горная. Шофер высадил Евгения Григорьева и уехал. Прокурор направился к подъезду и тут был убит двумя выстрелами в голову и грудь. Тело прокурора области обнаружили жильцы дома, они и сообщили об этом в милицию. Следственным управлением возбуждено уголовное дело по ст. 317 УК РФ - посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа. Максимальное наказание по этой статье - смертная казнь. Оперативниками отрабатываются различные версии, в том числе и заказное убийство. Григорьев лично курировал расследование многих нашумевших коррупционных дел, 16 февраля должно было исполниться для года с момента вступления Евгения



Григорьева в должность прокурора области. Ему было 48 лет.

В связи с трагическими событиями все правоохранительные структуры области, в том числе города Балакова, переведены на усиленный режим несения службы.

РОССИЙСКАЯ АРМИЯ НЕ ПРЕЛЬЩАЕТ ЗВЕЗД ШОУ-БИЗНЕСА

Мало кто из героев светской хроники служил в армии — одним мешала учеба, другим — слабое здоровье. Но, тем не менее, многие деятели шоу-бизнеса доказывают, что "если надо будет", они с готовностью схватят автомат и пойдут воевать с неприятелем.

Известный телеведущий **Андрей Малахов**, например, на время своего призывного возраста "затерялся" в коридорах "Останкино". И грозные дядечки из военкомата его просто там не нашли. **Дима Билан** с детства мечтал покорять моря и океаны. Поэтому из него получился бы отличный моряк! Впрочем, тогда, когда его ровесники стройными рядами шагали в военкомат, Дима скромно прятался за микрофонными стойками. Говорит, не служил, потому что некогда было. А вот один из солистов "Иванушек" **Олег Яковлев** в армию не попал исключительно по состоянию здоровья и сегодня нисколько не жалеет об этом. В военкомате молодого Олега было решено направить в танкисты, но медицинская комиссия запретила Яковлеву служить. "В танкисты меня хотели взять из-за роста, — рассказывает Олег, — но у меня большое сердце, и врачи меня "забраковали". И вообще, я считаю, что служба людям искусства только вредит".

Николаю Баскову помогла откосить от армии музыка. "Я десять лет ей учился: сначала в Гнесинке, потом в консерватории, — улыбается Коля. — Однако слава моего отца мне не давала покоя. Он у меня был профессиональным военным, пехотинцем! Поэтому я решил для себя, что тоже должен принести пользу своей Родине. Пехотинцем я не стал, но в военный ансамбль песни и пляски записался. Прослушивание я прошел, но вот, когда пришел на свою первую репетицию, случилось ЧП. В здании начался пожар, и я вместе с остальными помогал его тушить. Помню, как таскали какие-то доски, ведра с водой. Вот так я прошел боевое крещение".



Король поп-сцены **Филипп Киркоров** не служил в доблестных российских войсках из-за того, что он гражданин Болгарии. Впрочем, на родине он тоже ничем подобным не отличился. Ведь, пока был призывной возраст, он учился, а потом работал в России.

Популярный телеведущий **Максим Галкин** от армии вовсе не косил, все случилось само собой. Знаменитый пародист сперва учился в РГГУ на факультете лингвистики, потом в аспирантуре, а потом вышел из призывного возраста. А вот "молодая поросль" Тимати вообще не понимает, зачем нужна эта самая армия, однако обеими руками ратует за физическую подготовку и тренировки. От прямого ответа, почему он не служил, рэппер ловко уклонился. "Чтобы защищать Родину, не обязательно служить в армии. Ведь настоящий мужчина должен уметь держать оружие!". Не знаю, как насчет мнения мужчин, а вот каждая вторая девушка до сих пор мечтает выйти замуж за военного.

ПЕЧАТНЫЙ ФОРУМ

Уважаемая редакция!

Мне нравится ваша газета, она помогает мне жить и работать. Мне хочется излить вам душу, рассказать о нашей общественной организации уличных и домовых комитетов «Ртищевец» (в дальнейшем УДК), состоящей из ветеранов ВОВ и труда.

Часто думаю о том, какая это великая сила — нестигаемый дух этих людей. По большому счету — они не просто принимают участие в благоустройстве родного города, а благоустраивают Родину свою. Будучи молодыми, они спасли ее, слава Богу, выжили, а сейчас разве предадут, когда ей трудно. И поэтому всегда идут впереди со своим жизненным опытом и волей.

Когда гляжу на их лица, верю в торжество разума на земле, и вместе со мной, думаю, верят в это наши дети и внуки.

Я счастлива, что эти люди доверили мне, младшему своему товарищу, возглавить нашу организацию. Поэтому вкладываю в работу всю себя, от чего получаю огромное удовлетворение. А когда бывает невыносимо трудно и хочется все бросить и преспокойненько посиживать дома у телевизора — я ставлю себя на их место — им труднее.

Я расскажу о некоторых из них:

Инночкин Валентин Павлович, 81 год. Участник, инвалид ВОВ. Воевал на Дальнем Востоке, участвовал в разгроме квантунской армии. Но не стареет душой ветеран (мы часто поем эту песню).

Толочко Лукерья Ивановна, 90 лет. Во время войны, будучи помощником машиниста, на фронт водила поезд с военными грузами, людьми. Не раз попадала под бомбежку. В мирное время продолжала работу на железной дороге.

Ее сестра **Гапоненко Мария Ивановна**, 84 года. Проживала в Ленинграде, училась в институте, когда началась война. Рыла окопы. Полав под бомбежку, была тяжело ранена. Вернувшись в строй, работала в отделе кадров МПС. Трудовой стаж 49 лет.

Ермолаева Анна Ефимовна, 85 лет. Работала в госпитале, рыла окопы, восстанавливала разрушенные железнодорожные пути, попадала под обстрелы. В мирное время родила и воспитала семерых детей, став матерью — героиней.

Белов Иван Васильевич, 80 лет. Помогая фронту, мальчишкой работал в колхозе, валил лес в Вологодской области. После войны среди первых целинников осваивал земли.

Николаев Владимир Григорьевич, 71 год. Всю жизнь проработал в локомотивном депо. Имел личное клеймо.

Гегералова Мария Ивановна, 76 лет, и **Белан Раиса Константиновна**, 81 год. Обе во время войны, будучи подростками, хватали лиха, но старались помочь нашей армии: выступали с фронтовыми песнями в госпиталях, на перроне перед уходящими на фронт поездами. Собирали колоски.

Ветераны растят достойную смену. Многие из них участники, инвалиды ВОВ, ветераны войны и труда, имеют военные и трудовые награды. И все они по несколько десятков лет возглавляют домовые и уличные комитеты. Не раз занимались призовыми местами по благоустройству улиц, домов родного города. Активные, неугомонные, жизнестойкие, инициативные участники жизни нашего города. Написать бы о каждом поэму.

Эти люди бескорыстно вкладывают в общее дело последние, можно сказать, свои силы — они и есть национальное наше богатство. Эти люди — наша совесть.

Думаю, они с нами...

...то тоже должен принести пользу своей Родине. Пехотинцем я не стал, но в военный ансамбль песни и пляски записался. Прослушивание я прошел, но вот, когда пришел на свою первую репетицию, случилось ЧП. В здании начался пожар, и я вместе с остальными помогал его тушить. Помню, как таскали какие-то доски, ведра с водой. Вот так я прошел боевое крещение".

АРМЕЙСКИЕ БАЙКИ

Курица не птица...

В свое время НАСА (американское аэрокосмическое агентство) придумало пушку, которую заряжали тушками куриц и палили по ветровым стеклам самолетов, на предмет проверки их прочности при столкновении с птицами при взлете и посадке. Соответственно проводились сложные расчеты для оценки скорости вылета курицы из пушки. Она должна была примерно соответствовать реальной скорости самолета при взлете-посадке плюс встречная скорость птицы.

Об испытаниях пронохали военные чины в Англии и загорелись проверить свои новейшие самолеты. Пушку купили за сумасшедшие деньги, но на инженеров из НАСА пожмотились и купили только документацию. Сами произвели все сложные расчеты и сами подготовили пушку.

И вот испытания. Выстрел. Курица разбивает особо прочное ветровое стекло мелкую пыль, пробивает приборную доску, сшибает кресло летчика и влипает в заднюю стенку кабины. Англичане в шоке! Они долго готовят подробнейший отчет об испытаниях, указывая химический состав стекла, конструкцию окна,

вообще не понимает, зачем нужна эта самая армия, однако обеими руками ратует за физическую подготовку и тренировки. От прямого ответа, почему он не служил, рэппер ловко уклонился. "Чтобы защищать Родину, не обязательно служить в армии. Ведь настоящий мужчина должен уметь держать оружие!". Не знаю, как насчет мнения мужчин, а вот каждая вторая девушка до сих пор мечтает выйти замуж за военного.

все детали своих расчетов и, наконец, отправляют его в НАСА с просьбой дать объяснения и рекомендации.

Ответ из НАСА уместился в одну строчку: "Разморозьте курицу".

С ПРАЗДНИКОМ!

Стрелок... во-рошиловский.

В воинской части

- просмотр французского фильма. Офицеры, прапорщики, солдаты, затаив дыхание, следят за сюжетом. Наступает кульминация

- главная героиня, очаровательная девушка, застрелила из пистолета своего неверного возлюбленного. Заломив

руки, она с рыданиями обращается, казалось бы, прямо к зрительному залу:

- Что же теперь делать?!

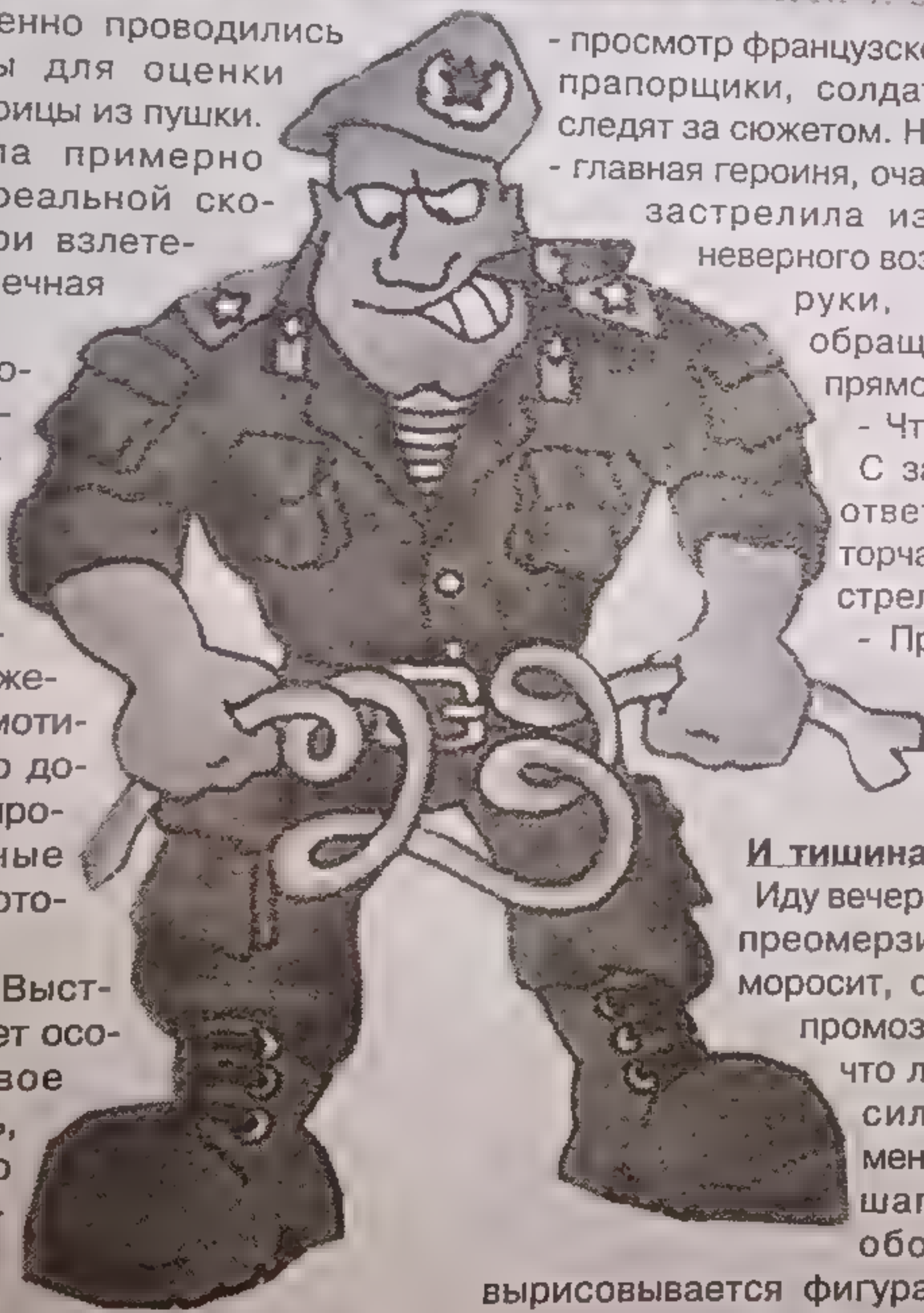
С заднего ряда - четкий ответ прапорщика, проторчавшего целый день на стрельбах:

- Проверить оружие, отчитаться за патроны и вернуться на исходный рубеж.

И тишина...

Иду вечером со службы. Погода преомерзительнейшая: дождь моросит, сыро, холодно, туман промозглый и такой густой, что людей не видно - так, силуэты одни. Вдруг меня аж дрожь пробрала: шагах в десяти на обочине из тумана

вырисовывается фигура - длинная, тощая, можно сказать костлявая, в плаще до пят, капюшон натянут, лица не видно и ... с косой. Оказалось, боец в плащ-накидке траву косит.



Константиновна, 81 год. Обе во время войны, будучи подростками, хватили лиха, но старались помочь нашей армии: выступали с фронтовыми песнями в госпиталях, на перроне перед уходящими на фронт поездами. Собирали колоски.

Ветераны растят достойную смену. Многие из них участники, инвалиды ВОВ, ветераны войны и труда, имеют военные и трудовые награды. И все они по несколько десятков лет возглавляют домовые и уличные комитеты. Не раз занимали призовые места по благоустройству улиц, домов родного города. Активные, неугомонные, жизнестойкие, инициативные участники жизни нашего города. Написать бы о каждом поэму.

Эти люди бескорыстно вкладывают в общее дело последние, можно сказать, свои силы - они и есть национальное наше богатство. Эти люди - наша совесть.

Думают они о настоящем и будущем и никому не дают покоя, увлекая за собой молодых.

С их помощью во дворах домов появляются детские площадки, радуют глаз цветы, установлены дополнительные контейнерные площадки и урны, ликвидированы свалки, проводятся субботники. Участвуют ветераны и в выборных кампаниях, и в сборе средств на строительство храма спасителя Николая Чудотворца...

Помогали паспортно-визовой службе в обмене паспортов. Участвуют в проводимых администрацией месячниках по благоустройству улиц и дворов. В сотрудничестве с администрацией уже действует водопровод в одном из районов города (заслуга Инночкина В.П., Пульковой Л.Ю.). Ветераны участвуют в рейдах с ТО «Роспотребнадзор», экологами, с представителями ГРОВД по благоустройству и наведению порядка на территории города.

Дела нашей организации - это не только забота о настоящем. Это и забота о будущем.

Мы, россияне, будем существовать, пока не потеряем память. Поэтому ветераны продолжают работать по увековечиванию памяти людей, достойных бессмертия. Одно из таких направлений - увековечивание имени истинно русского писателя, фронтовика В.П. Астафьева, жившего в 50-х годах в нашем городе. Хотим, чтобы его имя стало родным для наших потомков, земляков, чтобы оно светило всегда ясно живым примером человечности и патриотизма. Наша организация благодарна землячке-журналистке и писательнице В.М. Сухановой, за предоставленную переписку с В.П. Астафьевым.

Есть в нашей организации и бизнесмен - Куртасова Алевтина Герасимовна, 65 лет, безвозмездно вкладывающая свои средства в общее дело. Она пока в единственном числе.

Совет организации УДК «Ртищевец» координирует работу ветеранов и создает дух доброго, бережного отношения к этим людям. Для них проводятся вечера чествования, вечера отдыха. И присутствует тут радость, смех, слезы. И нет здесь стариков и старушек, а есть грациозные кавалеры, вальсирующие с дамами.

Подождите уходить от нас, милые вы наши!

Поздравляем всех вас с наступающим Днем Защитника Отечества. Желаем вам здоровья, тепла близких и родных вам людей, добра и мира.

С уважением к вам председатель общественной организации УДК «Ртищевец» Пашкова Лидия Дмитриевна.

Редакция присоединяется к поздравлениям ветеранов - защитников Отечества из Ртищева и других городов и сел нашей области. Пусть у нашего Отечества и в настоящем, и в будущем - всегда будут достойные и смелые защитники.

МАЧО = НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА

КАК ИБРАГИМОВ ГОТОВИТСЯ К БОЮ С КЛИЧКО

Российского боксера-супертяжеловеса Султана Ибрагимова, которому 23 февраля в Нью-Йорке предстоит объединительный бой с украинцем Владимиром Кличко, не пугает, что слишком рано он взялся за такие серьезные поединки.

— Я с самого начала профессиональной карьеры мечтал стать абсолютным чемпионом мира. Сейчас нахожусь в двух шагах от этой цели, все в моих руках в прямом и переносном смысле. Так почему не использовать свой шанс? dni.ru

Впервые за последние восемь лет зрители смогут увидеть объединительный

бой между чемпионами различных версий боксерских организаций — IBF и WBO. «Сегодня пояс Всемирной боксерской организации у меня, но я всегда считал и продолжаю настаивать на том, что чемпион в супертяжелом весе должен быть один, как это уже бывало раньше, — отметил российский боксер. — Да и болельщики, мне кажется, уже устали от обилия чемпионов за те восемь лет, которые прошли со времени последнего объединительного боя между Холифилдом и Льюисом. Они хотят знать, кто на самом деле лучший, кто пришел всерьез и надолго определять моду в профессиональном боксе».

Призовой фонд действительно немалый — 10 миллионов долларов участники боя разделят поровну. «Материальные интересы, конечно же, не на последнем месте, — признался Султан Ибрагимов. — Но в данном случае, поверьте, и не на первом. Его уже давно заняла моя мечта — стать абсолютным чемпионом мира. Мне хочется в праздничный день 23 февраля подарить российским мужикам хороший бой, в котором даст бог, удача будет в моем углу».



100% ЛЕДИ

ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНЩИНАХ

- Женщина никогда не снимает футболку, ухватив на спине.

- Женщины не чешут в затылке. Впервые, они не любят демонстрировать свою растерянность, во-вторых, это портит прическу.

- Женщина часто наматывает прядки волос, даже коротких, на палец или щекочет кисточкой из волос себе щеку. Мужчины так делают редко...

- Зевая, женщина прикрывает рот ладонью, а не кулаком. Приняв ванну, женщина — неважно, длинноволосая, стриженная или переболевшая тифом — обязательно наматывает себе на голову самодеятельное подобие чалмы из полотенца, хотя бы на одну минуту. Причины возникновения этого восточного ритуала неизвестны.

- Женщинам нравятся эти драные веники, от которых столько мусора. Они называют их «композициями из сухих цветов».

- Занимаясь сексом, женщина думает о том, красиво ли она выглядит. На предложение показать руки мужчины честно протягивают открытые ладони. Женщины протягивают руки ладонями вниз, видимо, для того, чтобы продемонстрировать безукоризненный маникюр и размер бриллиантов.

- Слова, которые женщина произносит, ударив по пальцу молотком, можно без цензуры пропустить в эфире «Спокойной ночи, малыши...» То, что говорит в таких случаях мужчина, транслировать нельзя.

- Женщины открывают пивные бутылки открывалками для пивных бутылок.

- Пояс на халате женщины завязывают выше пупка, а мужчины — ниже.

- И еще: после секса женщине хочется не спать, а беседовать и целоваться.

КАКИХ ЖЕНЩИН ВЫБИРАЮТ МУЖЧИНКИ

Начало в 7 номере газеты «Парус».

4) Весела

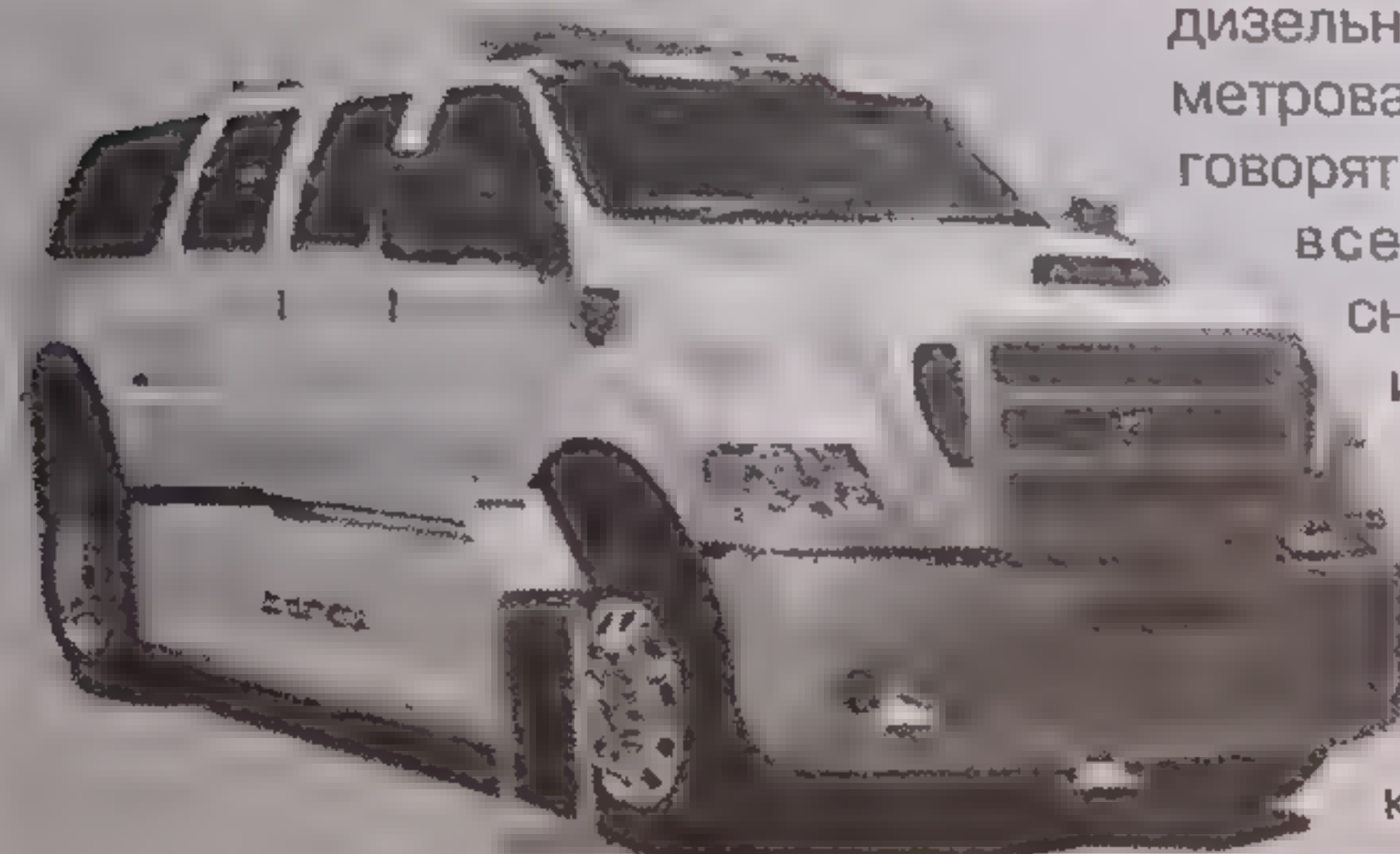
Если ты весела, ты умница. Ничего не может быть показательней для утверждения мужской уникальности, чем твое улыбающееся лицо. Смейся над его шутками. (Ну, где ты еще



Сегодня пояс всемирной боксерской организации у меня, но я всегда считал и продолжаю настаивать на том, что чемпион в супертяжелом весе должен быть один, как это уже бывало раньше, - отметил российский боксер. - Да и болельщики, мне кажется, уже устали от обилия чемпионов за те восемь лет, которые прошли со времени последнего объединительного боя между Холифилдом и Льюисом. Они хотят знать, кто на самом деле лучший, кто пришел всерьез и надолго определять моду в профессиональном боксе".

Призовой фонд действительно немалый - 10 миллионов долларов, причем 50% - это не на последнем месте, - признался Султан Ибрагимов. - Но в данном случае, поверьте, и не на первом. Его уже давно заняла моя мечта - стать абсолютным чемпионом мира. Мне хочется в праздничный день 23 февраля подарить российским мужикам хороший бой, в котором, даст бог, удача будет в моем углу".

НОВИНКА ОТ FORD: 7 - ДВЕРНЫЙ ВНЕДОРОЖНИК-МОНСТР



дизельный мотор мощностью 230 л.с., 6-метровая колесная база - такие габариты говорят сами за себя. Внутри автомобиля все так же внушительно, как и снаружи. Кроме шикарной отделки и деревянного пола, владелец сможет наслаждаться аудиосистемой из 42 динамиков и плазменным телевизором. Кроме того, машина является и своеобразным офисом на колесах - в салоне установлено четыре рабочих места, оборудо-

На проходящем сейчас автосалоне в ванных компьютерной техникой по Чикаго компания Ford показала свою последнему слову. Сконструирована же последнюю разработку - гигантский новинка на базе легендарного пикапа внедорожник Ford Alton F-650. news.rin.ru Ford F-650. Стоимость ее составит \$200 7 дверей, 12-тонный вес, 7,2-литровый тысяч.

САМЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Яйца - белковый продукт, веками считавшийся сексуальным стимулятором. Перед любовными утехами их с удовольствием ел Казанова. Аюрведа (древнеиндийский медицинский трактат) называет яйца "мгновенно укрепляющими". Кроме того, яйца - источник белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, предотвращает образование тромбов, снижая тем самым риск инфаркта и инсульта. Сегодня диетологи говорят, что 1-2 яйца в день не повышают уровень холестерина. news.by

Грибы как источник сексуальной энергии известны давно. А не так давно доказаны их иммунноукрепляющие свойства. Подобно мясу, грибы способствуют выработке в организме белых кровяных клеток, кроме того, они делают их более активными в борьбе с инородными бактериями и вирусами.



веники, от которых столько мусора. - И еще: после секса женщине хочется не спать, а беседовать и целоваться.

КАКИХ ЖЕНЩИН ВЫБИРАЮТ МУЖЧИНЫ

начало в 7 номере газеты "Парус"

4) Весела

Если ты весела, ты умница. Ничего не может быть показательней для утверждения мужской уникальности, чем твое улыбающееся лицо. Смейся над его шутками. (Ну, где ты еще услышишь столько глупостей?)

5) Слаба

Если ты слаба, то ты разумна. Достаточный материальный и моральный вклад никогда не подвигнет нашего подопытного пустить на ветер то, что он так трепетно растил и подпитывал... Не бойся его обременить. Но и как сказал Карлсон: «На шею не дави». Во всем нужна мера.

6) Заботлива

Если ты заботлива, то ты любима. Не оставляй его голодным - злое и кислое выражение лица обеспечено. А ведь у мамы было тепло и уютно! Не допусти, чтоб сопли были не утерты. Выслушай проблемы на работе и не обременяй навязчивым:



«Почему ты молчишь?» - и ты бесценна. blogus.ru

7) Сексуальна

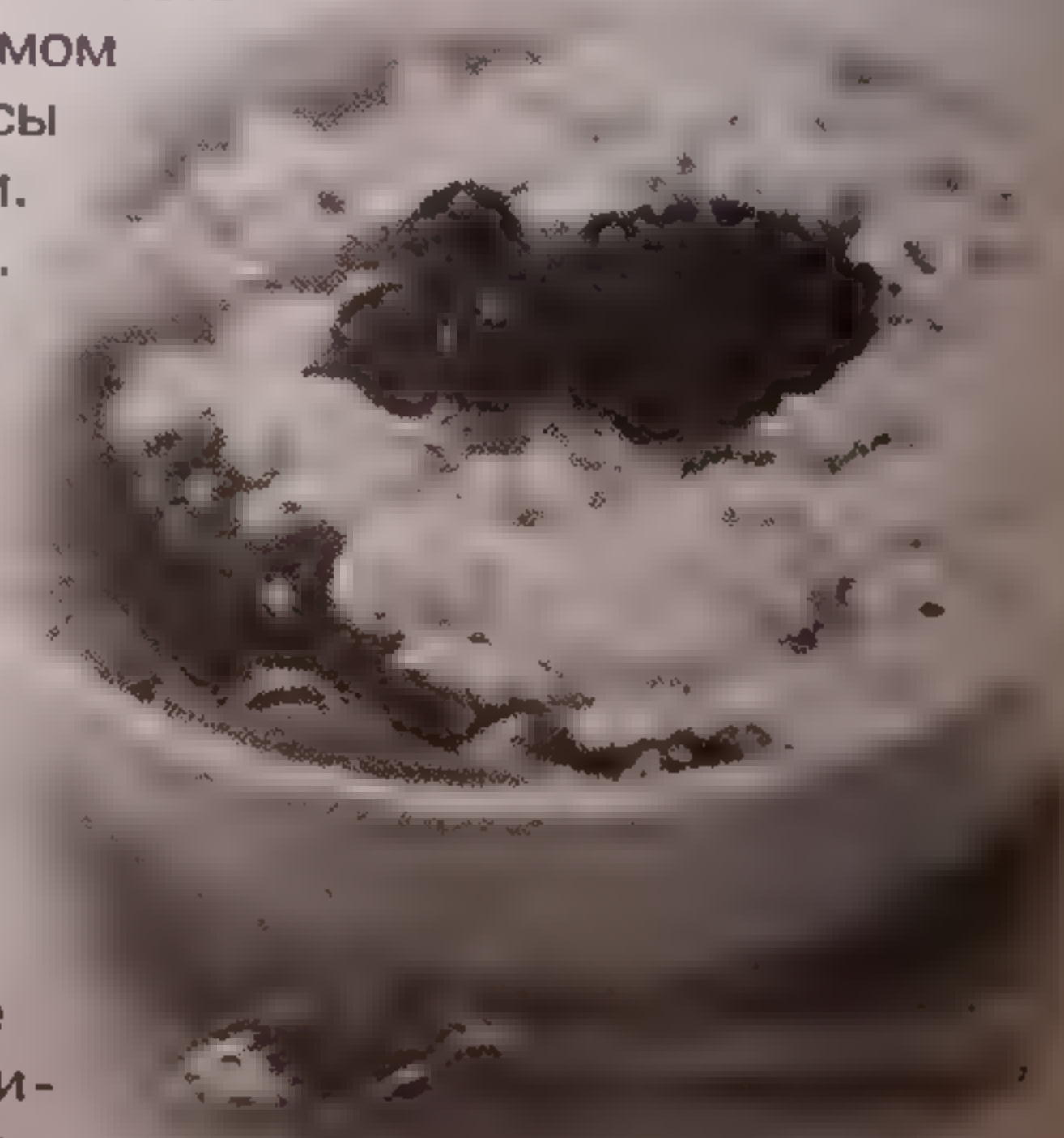
И, наконец, если ты любишь секс, то беги скорей и займись им со своим любимым.

Не бойся изменений. Больше гибкости - и все получится. Удачи!

НАЧНИ УТРО С ОВСЯНКИ

Не случайно, что так называемый салат красоты готовят именно из этой крупы. Овсянка нормализует свертываемость крови, контролирует усвоение организмом жира, придает гладкость коже, а волосы делает шелковистыми и блестящими. Полезна овсянка и для кишечника. Измельченные зерна являются своеобразным скрабом и эффективно очищают его стенки от "мусора". В овсянке содержатся очень важные для нормальной жизнедеятельности организма микроэлементы: магний, хром, йод, калий, фосфор, железо, фтор, марганец, витамины А и Е.

Нормализации обменных процессов в организме и выведению шлаков способствуют фосфолипиды, которые также в огромном количестве присутствуют в овсянке. Достаточно съесть всего 100 граммов овсяных хлопьев, чтобы покрыть 3-суточную потребность организма в витамине В1 и 50% суточную норму в витамине В2. Словом, овсянка на завтрак - и вы в прекрасной форме!



25 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК

6.00 Церемония вручения наград американской киноакадемии "Оскар-2008". Прямой эфир из Лос-Анджелеса. По окончании - Новости.
8.20 Дисней-клуб: "Новая школа императора", "Черный плащ".
9.10 "Умницы и умники".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.20 "Фазенда".
12.00 Новости.
12.10 "Народная марка" в Кремле.
13.30 "Гарфилд". Х/ф.
14.50 Концерт Михаила Задорнова.
16.30 "Борис Хмельницкий. Стрела в сердце Робин Гуда".
17.30 "Магия десяти".
18.30 "Татьянин день".
Объяснение в любви.
20.00 "И все-таки я люблю...".
21.00 "Время".
Информационно-аналитическая программа.
22.00 "И все-таки я люблю...".
23.00 Церемония вручения наград американской киноакадемии "Оскар-2008".
Передача из Лос-Анджелеса.
0.50 "Афера". Комедия.



05.50 Х/ф "Одинокое плавание".

07.30 "Сельский час".
08.00 Вести.
08.20 "Диалоги о животных".
08.55 "Вся Россия".
09.10 "Смехопанорама".
10.05 "Сам себе режиссер".
11.00 Вести.
11.50 "Городок". Дайджест.
12.20 "Сто к одному".
13.15 "Парламентский час".
14.00 Вести.
14.30 "Фитиль N166".
15.15 Вести. Дежурная часть.
15.45 "Честный детектив".
16.15 "Аншлаг и компания".
16.40 Х/ф "Охота на пиранию".
20.00 Вести недели.

21.05 Х/ф "Охота на пиранию".
22.55 Х/ф "Водопад ангела".
01.00 Х/ф "Перевал Кассандры".
03.35 "Городок". Дайджест.
04.00 "Комната смеха".
04.45 Т/с "Ха".



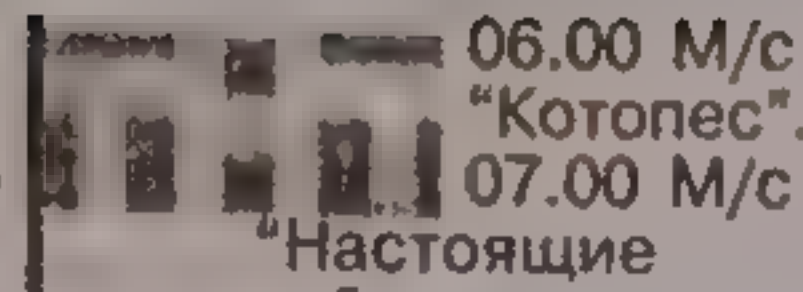
06.00 Х/ф "Мечтатель".
07.55 М/с "Флиппер и Лопак".

08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 Х/ф "Супермен-3".
11.20 Х/ф "Приключения Слона".
12.40 М/ф "Вэлиант".
14.00 Х/ф "Джуманджи".
16.00 Х/ф "Шаг за шагом".
16.30 ЗНАКОМСТВО В ДЕТАЛЯХ
17.00 М/с "Приключения Тома и Джерри".
17.30 Х/ф "Сабрина в Риме".
19.15 Х/ф "Сабрина под водой".
21.00 Х/ф "Госпожа горничная".
23.00 Х/ф "Жанна д'Арк".
02.00 Х/ф "Алиби".

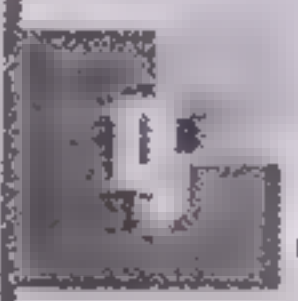


05.30 Х/ф "Наполеон".
06.45 М/ф "Приключения Буратино".

08.00 "Сегодня".
08.20 М/ф "Винни-Пух", "Винни-Пух идет в гости", "Винни-Пух и день забот".
09.00 Следствие вели...
10.00 "Сегодня".
10.20 Квартирный вопрос.
11.25 Х/ф "Звездная гонка".
13.00 "Сегодня".
13.25 Х/ф "Приступить к ликвидации".
15.55 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
19.00 "Сегодня".
19.40 Х/ф "Антиснайпер".
21.45 Х/ф "Антиснайпер-2".
23.40 Х/ф "Сквозные ранения".
01.40 "Quattroruote".
02.15 Х/ф "Мы не ангелы".
04.20 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
05.15 Т/с "Скорая помощь-11".



06.00 М/с "Котопес".
07.00 М/с "Настоящие монстры".
07.30 М/с "Настоящие монстры".
08.00 М/с "Настоящие монстры".
08.30 Наши песни.
09.00 "Дом 2. Город любви".
10.00 Школа ремонта.
11.00 "Cosmopolitan".
Видеверсия.
12.10 Х/ф "Солдат Джейн".
14.45 Х/ф "Патриот".
18.00 Танцы без правил.
19.00 Такси в Питере.
19.30 "Женская лига: Парни, деньги и любовь".
20.00 "Битва экстрасенсов".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Комеди Клуб".
23.00 "Женская лига: Парни, деньги и любовь".
23.30 "Смех без правил".
00.30 "Секс" с Анфисой Чеховой.
01.00 "Дом-2. После заката".
01.30 Наши песни.
01.45 "Дом-2.. Жара".
02.40 "Офис".
03.35 Лавка анекдотов.
04.05 М/ф "Карапузы безумствуют".



06.15 Х/ф "Море студеное".
08.00 АБВГДейка.
08.30 Православная энциклопедия.

09.00 "Дикая природа Окаванго" из цикла "Живая природа".
09.45 Х/ф "Пена".
11.30 События.
11.45 "Московские профи".
Дрессировщики.
12.15 "Улицы твоей судьбы".
Мы из 9-ой роты.
13.40 Городское собрание.
14.30 События.
14.45 "История государства Российского".
14.50 Д/ф "Тайная миссия Сергея Вронского".
15.45 Х/ф "Тень у пирса".
17.30 События.
17.45 Перед премьерой.
"Продолжение следует".
18.00 "Народ хочет знать".
19.00 Х/ф "Живая мишень".
20.45 События.
21.05 Х/ф "Продолжение следует".

Чрезвычайное происшествие.

22.50 Д/ф "Технология современного переворота".
23.45 События.
00.00 Х/ф "Незаконное вторжение".



ДОМАШНИЙ
06.30 М/с "Крот и его новые друзья".
07.00 Домашние сказки.

07.30 М/ф "Котофей Котопеевич".
07.40 Х/ф "Музыканты одного полка".
09.20 "В мире животных".
10.20 Х/ф "Здравия желаю!".
11.50 М/ф "Конек-Горбунок".
13.00 М/ф "Кот в сапогах".
13.15 Х/ф "Максимка".
14.45 Х/ф "Случай на шахте восемь".
16.30 Т/с "Север и юг".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Партнеры по преступлению".
20.30 Домашние сказки.
21.00 Т/с "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 Х/ф "Беглецы".
01.15 Т/с "Доктор Хаус".
02.05 Т/с "Север и юг".
03.45 Т/с "Партнеры по преступлению".
04.35 Музыка на "Домашнем".



РТР-СПОРТ
07.00 Вести-спорт.
07.15 Гандбол. ЛЧ. Мужчины. "Иври" - "Чеховские медведи" (Россия).

09.00 Вести-спорт.
09.15 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
09.20 Бобслей. ЧМ. Четверки.
09.55 Хоккей. ЧР. "Амур" (Хабаровск) - "Нефтехимик" (Нижнекамск). Прямая трансляция.
12.10 ЧМ по полетам на лыжах.
13.15 Вести-спорт.
13.25 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
13.35 "Сборная России". Татьяна Лебедева.
14.05 "Футбол России".
14.55 Хоккей. ЧР. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Локомотив" (Ярославль). Прямая трансляция.
17.15 Вести-спорт.
17.25 Хоккей. ЧР. СКА (Санкт-Петербург) - "Металлург" (Магнитогорск).
19.30 Бокс. Матчевая встреча. Россия - США.
21.40 Вести-спорт.
22.05 "Футбол России".

22.50 "Неделя спорта".
23.55 Биатлон. ЧЕ. Эстафета. Мужчины.
01.40 Вести-спорт.
01.50 "Летопись спорта".
"Королева спорта" в манеже.
02.25 Хоккей. ЧР. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Локомотив" (Ярославль).



ЕВРОСПОРТ

10.30 Экстремальный спорт. Молодежная зона.
11.00 Биатлон. ЧЕ. Эстафета. Женщины.
12.00 Прыжки на лыжах с трамплина. ЧМ. HS 213. Команды.
13.00 Теннис. Турнир WTA. 1-й день.
16.30 Биатлон. ЧЕ. Эстафета. Мужчины.
17.15 Прыжки на лыжах с трамплина. ЧМ. HS 213.
18.00 Теннис. Турнир WTA. 1-й день.
20.00 Футбол. Евроголы.
20.45 Вот это да!!!
21.15 Прыжки на лыжах с трамплина. ЧМ. HS 213. Команды.
22.00 Снукер. Зал славы.
23.00 Боевые искусства. Бойцовский клуб.
02.00 Футбол. Евроголы.
02.45 Вот это да!!!
03.00 Зимние виды спорта. Обзор снежного уик-энда.



КУЛЬТУРА

07.00 "Евроныус".
10.10 Х/ф "Прощание с Петербургом".
11.45 Д/ф "Гринвич - сердце

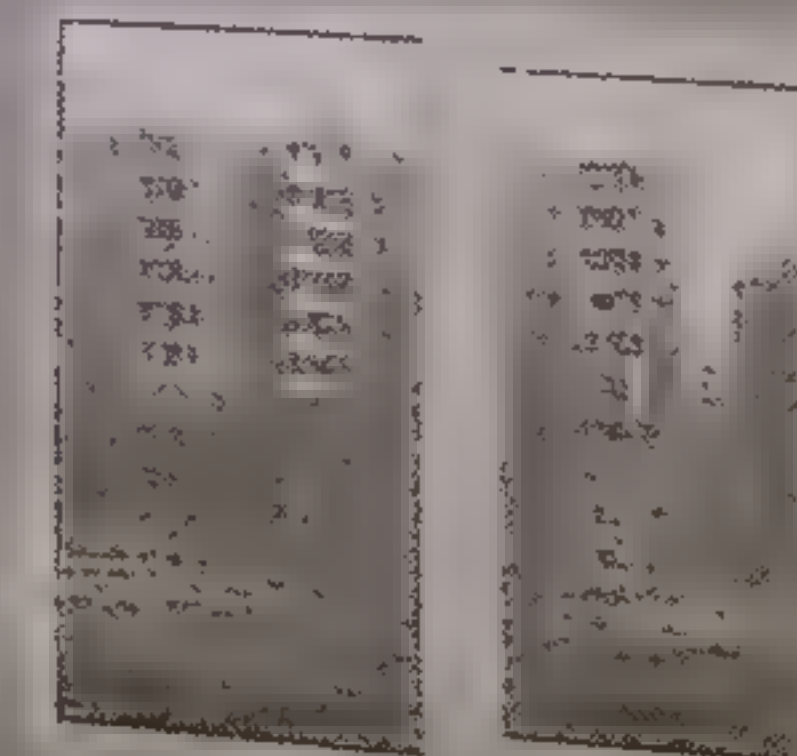
мореплавания".
12.05 М/ф "Приключения Васи Куролесова", "Из жизни разбойников", "Из жизни разбойников-2".
13.00 Д/ф "Жизнь с волками". 2 с.
13.55 Х/ф "Наше сердце".
15.15 Острова. Михаил Кузнецов.
15.55 "Татьянин день". Вечер в театре "Школа современной пьесы".
16.55 Цирк "Мойра Орфей".
17.55 Х/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих".
19.30 Новости культуры.
19.55 Х/ф "Кин-дза-дза!".
22.10 Роландо Виллазон. Вечер в Берлине.
22.55 Д/ф "Средневековый город Брюгге".
23.15 Х/ф "Я обслуживал английского короля".



REN-TV

06.00 Х/ф Ридли Скотта "Контора".
09.30 Клуб "Белый попугай".
10.20 Х/ф "Карлик Нос".
11.50 День "Фантастических историй".
20.00 Т/с "Сверхъестественное".
22.00 С.С.С.Р.
23.00 "Наши рекорды".
00.00 Х/ф "Укротное местечко".
01.45 Бла-бла шоу.
02.55 Врум-врум: Автохулиганы.
04.50 Ночной музыкальный канал.

ПОСТАВЬ ОКНО ДО ХОЛОДОВ!



ИЗГОТОВЛЕНИЕ И МОНТАЖ ОКНА ЗА ТРИ ДНЯ

РАЗДВИЖНЫЕ БАЛКОННЫЕ СИСТЕМЫ И ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ

Спринг-оммент

ул. Кавказская, 115, т. 686-486
пр. Героев, 23/7, т. 686-484
ул. Ленина, 9, т. 686-486

Окна за 3 дня

26 февраля ВТОРНИК

6.00 Новости.
8.00 "Доброе утро".
9.00 Выборы Прези-

21.00 Т/с "Всегда говори всегда".
22.55 "Мой серебряный шар. Роже Вадим".
23.55 "Вести+".
24.15 "Честный детектив".

16.00 "Сегодня".
16.25, 23.05 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Закон и порядок".

18.50 Т/с Расплата за грехи.
19.55 Лицом к городу.
20.50 События.
21.05 Х/ф "Продолжение следует".
22.50 "Скоростной участок".

15.05 "Неделя спорта".
16.05 "Скоростной участок".
16.40 Вести-спорт.
16.55, 01.45 Баскетбол. Евролига. Женщины. 1/4 финала "Спартак".

16.00 М/с "Вилли Фог-2".
16.25 М/ф "Веселая карусель".
16.30 Т/с Собака по имени...

14.00 Парламентский час".
14.30 "Фитиль N166".
15.15 Вести. Дежурная часть.
15.45 "Честный детектив".
16.15 "Аншлаг и Компания".
18.10 X/ф "Охота на пиранию".
20.00 Вести недели.

26 февраля ВТОРНИК

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
7.05 Выборы Президента России 2008.
8.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Убойная сила".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Понять. Простить".
15.00, 3.00 Новости.
15.20 "Три жены маршала Буденного".
16.00 "Огонь любви".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Жди меня.
19.10 "След".
20.00 "Принцесса цирка".
21.00 Время.
21.30 И все-таки я люблю...
22.30 "Развод. Раздел имущества".
23.30 Одноэтажная Америка.
0.30 Ночные новости.
0.50 "Гении и злодеи".
1.20 "Хроники Риддика: Черная дыра". X/ф.



05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.50 "Аэрофлот. Два трудных рейса".
09.45, 11.45 Т/с "Гражданин начальник".
10.45, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.40 М/ф "Храбрый олененок".
13.00 X/ф Хожение по мукам.
14.40 Т/с "Мачеха".
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.05 Т/с "Женщина без прошлого".
19.00 Т/с "Родные люди".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ

КОРПОРАТИВНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ

РАЙОН СТАРОГО ГОРОДА

62-60 29.8-927-775-60-79

9.40 X/ф "Антиснайпер".
21.45 X/ф "Антиснайпер-2".
23.40 X/ф "Сквозные ранения".
01.40 "Quattro ruote".
02.15 X/ф "Мы не ангелы".
04.20 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
05.15 Т/с "Скорая помощь-11".

26 февраля ВТОРНИК

21.00 Т/с "Всегда говори 'всегда'".
22.55 "Мой серебряный шар. Роже Вадим".
23.55 "Вести+".
00.15 "Честный детектив".
00.45 "Синемания".
01.10 "Дорожный патруль".
01.30 X/ф "Три короля".
03.40 "Аэрофлот. Два трудных рейса".
04.30 "Городок".



06.00 Т/с "Чудеса науки".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00, 10.30, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00, 20.00 Т/с "Одна ночь любви".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Короли игры".
11.30 Т/с Петя великопелный.
12.30 Т/с "Вся такая внезапная".
13.00 М/с "Смешарики".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **BABY CLUB**
14.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Ким Пять-с-плюсом".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
17.30 Т/с Тайны Смолвиля.
18.30 Истории в деталях.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.48 **BABY CLUB**
21.00 Т/с "Короли игры".
22.00 X/ф Кровавый спорт.
23.45 6 кадров.
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.18 **BABY CLUB**
00.30 Т/с "Тридцатилетние".



06.00 "Сегодня утром".
09.00 Кулинарный поединок.
10.00 "Сегодня".
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 Т/с Автономка.
13.00 "Сегодня".
13.35 Т/с "МУР есть МУР-2".
15.30, 18.30 Обзор.

14.50 X/ф Тайная миссия Сергея Вронского".
15.45 X/ф "Тень у пирса".
17.30 События.
17.45 Перед премьерой.
18.00 "Продолжение следует".
18.00 "Народ хочет знать".
19.00 X/ф "Живая мишень".
20.45 События.
21.05 X/ф "Продолжение следует".

26 февраля ВТОРНИК

16.00 "Сегодня".
16.25, 23.05 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Закон и порядок".
20.40 Т/с "Формула стихии".
21.40 Т/с "Ставка на жизнь".
22.40 "Сегодня".
00.05 Главная дорога.
00.40 "Школа злословия".
01.30 X/ф Сердца четырех.
03.20 Т/с "Без следа-4".
04.10 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
05.15 Т/с Скорая помощь-11.



07.00 Такси.
07.30 М/с "Приключения Джими Нейтрона, мальчика-гения".
08.00 "Москва. Инструкция".
08.30 "Гипноз".
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Котопес".
11.30 М/с "Дикая семейка Торнберри".
12.00 М/с "Ракетная мощь".
12.30 М/с Ох уж эти детки!
13.00 М/с "Тоталли Спайс".
13.30 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
14.30 "Дом-2. Live".
14.55 X/ф "Патриот".
19.00 Такси.
19.30 "Москва. Инструкция".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 X/ф "Стерва".
23.45 "Дом-2. После заката".
00.20 "Секс".
00.50 Наши песни.

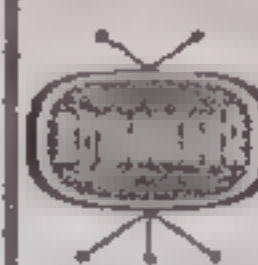


06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50, 17.50 Выборы Президента Российской Федерации.
09.00, 14.45, 19.50 "История государства Российского".
09.05 X/ф Черт с портфелем.
10.25 Т/с "Пуля-дура".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 X/ф "Продолжение следует".
13.40 Д/ф "Второе рождение Северодвинска".
14.30 События.
14.50 Наши любимые животные.
15.30 Т/с "Последняя исповедь".
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
18.15 "21 кабинет".

15.55 Хоккей. ЧР. СКА (Санкт-Петербург) - "Металлург" (Магнитогорск).
17.15 Вести-спорт.
17.25 Хоккей. ЧР. СКА (Санкт-Петербург) - "Металлург" (Магнитогорск).
19.30 Бокс. Матчевая встреча. Россия - США.
21.40 Вести-спорт.
22.05 "Футбол России".

26 февраля ВТОРНИК

18.50 Т/с Расплата за грехи.
19.55 Лицом к городу.
20.50 События.
21.05 X/ф "Продолжение следует".
22.50 "Скандальная жизнь".
23.45 События.
00.15 "Петровка, 38".
00.35 Баскетбол. Кубок УЛЕБ. 1/16 финала. "Динамо" - "Шленск".

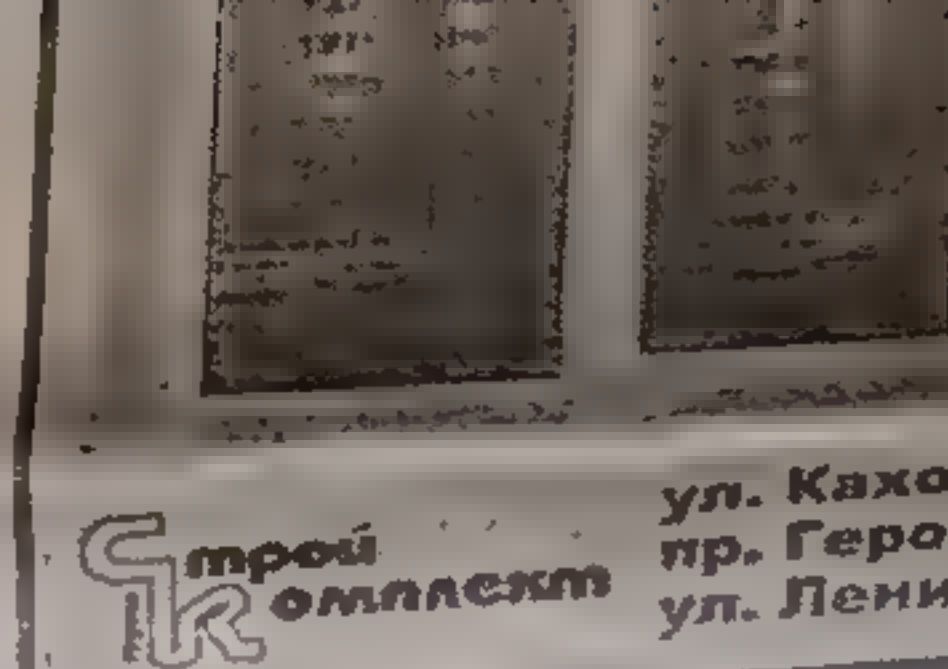


ДОМАШНИЙ
06.30 М/с "Крот и его новые друзья".
07.00 Домашние сказки.

07.30 "Что мы знаем о еде?"
08.00 Т/с "Клон".
09.00 "Дела семейные".
10.00 Все под контролем.
11.00 Лига пациентов.
12.00 X/ф "Виола Тараканова. В мире преступных страстей-2".
13.00 Мир в твоей тарелке.
14.00 Все под контролем.
15.00 Лига пациентов.
16.00 "Дела семейные".
17.00, 03.25 Т/с Наперекор судьбе.
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Клон".
20.30 Домашние сказки.
21.00 X/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
22.00, 04.10 X/ф "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 X/ф "Облако-рай".
01.05 "Что мы знаем о еде?"
01.35 Т/с "Доктор Хаус".
02.25 Лига пациентов.



РТР-СПОРТ
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.15 М/ф "В некотором царстве...".
08.00 "Зарядка с чемпионом".
08.15 "Рожденные побеждать".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.10, 13.05 Дневник зимней Спартакиады молодежи России.
09.15 "Футбол России".
10.05 "Неделя спорта".
11.05 Бокс. Матчевая встреча. Россия - США.
12.55 Вести-спорт.
13.10 Регби. "Кубок шести наций".
Ирландия - Шотландия.



Спирит
оммект

ул. Каховская, 11а, т: 686-488
пр. Героев, 23/7, т: 686-484
ул. Ленина, 9, т: 686-486

Синя Века

РАЗДВИЖНЫЕ БАЛКОННЫЕ СИСТЕМЫ И ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ

15.05 "Неделя спорта".
16.05 "Скоростной участок".
16.40 Вести-спорт.
16.55, 01.45 Баскетбол. Евролига. Женщины. 1/4 финала. "Спартак" - "Динамо" (Москва).
18.35 "Рыбалка с Радзишевским".
18.55 Хоккей. ЧР. "Спартак" - "Ак Барс". Прямая трансляция.
21.15 Вести-спорт.
21.40 "Скоростной участок".
22.25 Футбол. ЧИ. "Ювентус" - "Торино". Прямая трансляция.
00.25 Вести-спорт.
00.35 Биатлон. ЧЕ. Эстафета. Женщины.
03.20 "Сборная России". Татьяна Лебедева.



ЕВРОСПОРТ
10.30 Вот это да!!!
10.45 Футбол. Евроголы.

11.30 Настольный теннис. ЧМ. Команды. Групповой этап. 1-й день.
14.00, 18.00, 21.15 Теннис. Турнир WTA. 2-й день.
16.30 Прыжки на лыжах с трамплина. ЧМ. HS 213. Команды.
17.15, 20.00, 21.30 Футбол. Евроголы.
22.15 Легкая атлетика. Соревнование в помещении.
00.00 Бокс.
02.00 Снукер. Зал славы.
03.00 Вот это да!!!



КУЛЬТУРА
06.30 "Евроньюс".
10.00 Новости культуры.
10.20 "В главной роли...".
10.50 X/ф "Учитель танцев".
13.10 Д/ф "Священные игрушки".
13.25 Academia.
13.50 X/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих".
15.25 "Александр Яковлев. Странствующий художник".
15.55 "Порядок слов".

16.00 М/с "Вилли Фог-2".
16.25 М/ф "Веселая карусель".
"Азбука безопасности".
16.30 Т/с Собака по имени Снобз.
16.55 Д/ф Александр Македонский.
17.05 Д/с "Загадки природы".
17.35 Д/с "Маленькие капитаны".
18.00 Д/ф "Мон-Сен-Мишель. Архитектурное чудо Франции".
18.15 Венки театров. Национальная опера "Эстония".
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Д/с Ружья, микробы и сталь.
20.50 Больше, чем любовь. Евгений и Нина Дворжецкие.
21.30 "Вершины и бездны Серебряного века". 3 ч.
22.00 Д/ф "Есть у песни тайна...".
23.00 Сквозное действие. "Всесильный бог деталей".
23.30 Новости культуры.
23.55 X/ф "Черная борода".



РЕН-ТВ
06.00 Музыка.
06.45 Рекламный облом.
07.20 X/ф Карлик Нос.
08.45 "Дальние родственники".
09.30, 12.30, 19.30, 23.30 "24".
10.00 Невероятное представление: самое шокирующее.
11.00 "Час суда".
12.00 Д/ф "Тайны индийских йогов". 1 ч.
13.00 Званый ужин.
15.00 Т/с "Сверхъестественное".
16.50 "Военная тайна".
18.00 Т/с "Next".
19.00 Нарушители порядка.
20.00 Т/с "Мины в фарватере".
22.00 Три угла.
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
00.00 Актуальное чтиво.
00.15 X/ф "Женщина-олень".
01.30 Нарушители порядка.
01.45 Т/с "Секретные материалы".
02.45 "Голый повар".
05.20 Д/ф "Тайны индийских йогов". 1 ч.

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

по индивидуальному заказу

Изготовление журнальных столиков, TV-тумб из стекла, горки из стекла

СТЕКЛО
оконное, узорчатое, тонированное
ЗЕРКАЛА

для ванной комнаты

Нарезка стекла,
ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ.

Пионерская, 1а; тел. 44-63-81, 63-10-77
р. Рокот Т.Д. Остров сокровищ



В «ДЖЕНТЛЬМЕНАХ УДАЧИ» НАКОРМИЛИ СОБСТВЕННЫМИ ЗУБАМИ

Прошлым летом саратовским городским властям часто тыкали в глаза заведением общепита «Джентльмены удачи», что расположилось на ул. Радищева г. Саратова, между ул. Большой Казачьей и пр. Кирова. Саратовцы были недовольны тем, что ресторан с невкусным названием захватил часть тротуара и устроил там летнее кафе. Окрестности ресторана беспрерывно оглашал навязчивый киношный мотив:

Один московский кент по прозвищу
Доцент
Узнал об исторической находке.
Верблюда снарядил, Косого
прихватил,
Отправился за шлемом македон-
ским.

Тогда же, летом, 4 августа 2007 года, на танцполе клуба «NEGA Project» некий «джентльмен» ударил девушку в лицо. «По обстоятельствам, а не со зла». Та сразу потеряла сознание и была госпитализирована с переломом носа и сотрясением мозга. Охрана клуба удалила «гуманиста» из зала, однако не задержала, надо полагать, забоялась. Многочисленные свидетели происшествия узнали в кулачном

бойце скандально известного участника других потасовок Дмитрия Ульянова. Дебошира долгое время не пускали в саратовские клубы за склонность к дракам. По факту происшествия Кировским РУВД было возбуждено уголовное дело. Ульянов улизнул в 1-ю горбольницу. Заведующий отделением больницы к нему милиционеров не пустил, дескать, вот-вот помрет пациент-то. Уж больношибко окаянная девица своим носом ему руку зашибла. Родственники покалеченной девушки жаловались на давление, которое на них оказывали адвокаты deboшира.

В новогоднюю ночь в «Джентльменах удачи» звезды кулачного боя сошлись в кровавой драке с вышибалами - есть подозрение, что среди задирак был все тот же Дмитрий Ульянов. Будто бы туда его привели сведения о том, что в «Джентльменах удачи» сервируют очень вкусный хлеб из пекарен СИЗО-1 и потрясающую «сечку», которую привозят прямо с тюремных кухонь на ул. Кутякова. Отведать яства в новогоднюю ночь собрались в скандальной харчевне весьма авторитетные предприниматели Саратова. С вышибалами они дрались под мотив-

таких московских ресторанах, как «Артишок», кафе «На лестнице» на Смоленской площади, куда заходит экс-губернатор Дмитрий Аяцков, Maison safe.

В основе меню, составленного Давидом Хачатрянном для ресторана «Словакия», сочетаются блюда итальянской, французской, мальтийской и испанской кухни. Наибольшие усилия московский шеф-повар приложил для создания десертов из своей авторской кухни. До этого, по мнению Хачатряна, интересных десертов в саратовских ресторанах вообще не подавали. Даже в «Dolce vita», несмотря на название. Этот соседний со «Словакией» ресторан итальянской кухни шеф-повар Хачатрян называет саратовским рестораном с лучшим меню. До своего приезда, разумеется. На втором месте ресторан «Москва», за выдержанность советско-имперского стиля. Официанты надменные и неторопливые, как верблюды в пустыне. А бармен величественный и неприступный, как памятник Ленину. Ресторан «Ереван» на перекрестке улиц Мичурина и Первомайской Хачатряна не заинтересовал, потому как москвич вообще не верит в то, что





зашибла. Родственники покалеченной девушки жаловались на давление, которое на них оказывали адвокаты дебошира.

В новогоднюю ночь в «Джентльменах удачи» звезды кулачного боя сошлись в кровавой драке с вышибалами - есть подозрение, что среди задирак был все тот же Дмитрий Ульянов. Будто бы туда его привели сведения о том, что в «Джентльменах удачи» сервируют очень вкусный хлеб из пекарен СИЗО-1 и потрясающую «сечку», которую привозят прямо с тюремных кухонь на ул. Кутякова. Отведать яства в новогоднюю ночь собрались в скандальной харчевне весьма авторитетные предприниматели Саратова. С вышибалами они дрались под мотивчик:

Коня подвинул он, я проиграл весь кон,
 Фигурами заехал ему в харю.
 А он меня доской, а я его другой,
 Теперь лежим с пробитыми ухами!

31 января Саратов покинул шеф-повар московского ресторана «Нобилис» Давид Хачатрян. Поезд Астрахань-Санкт-Петербург увез его в Северную столицу. Ресторан саратовской гостиницы «Словакия» приглашал Хачатряна на посленовогодний месяц для того, чтобы 28-летний кулинар разработал новое меню. До «Нобилиса» Хачатрян работал в

авторской кухни. До этого, по мнению Хачатряна, интересных десертов в саратовских ресторанах вообще не подавали. Даже в «Dolce vita», несмотря на название. Этот соседний со «Словакией» ресторан итальянской кухни шеф-повар Хачатрян называет саратовским рестораном с лучшим меню. До своего приезда, разумеется. На втором месте ресторан «Москва», за выдержанность советско-имперского стиля. Официанты надменные и неторопливые, как верблюды в пустыне. А бармен величественный и неприступный, как памятник Ленину. Ресторан «Ереван» на перекрестке улиц Мичурина и Первомайской Хачатряна не заинтересовал, потому как москвич вообще не увлекается кавказской кухней.

-А больше всего, -делится Давид Хачатрян, -мне в Саратове не понравился ресторан «Джентльмены удачи». Его и рестораном-то в полной мере назвать нельзя. Блюда совершенно посредственные, рядом люди играют в бильярд, пьют пиво, курят, матерятся. Для романтически настроенной пары это место следует признать неподобающим, а для женщины без сопровождения мужчины даже в какой-то мере опасным.

Ресторанные критик
 Эдуард Абросимов

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ "МОДЕРН"

Степная, 26/1 (ДЦ "Милена", 10 мкр.), т. 39-31-00
 Ленина, 80, т. 46-10-62

Доставка по городу

ПОТОЛКИ И ПОКРЫТИЯ

Линолеум Ковролин Ламинат

САНТЕХНИКА

Ванны Унитаз Компакт Умывальник Душевые Кабины

А ТАКЖЕ:

Пластиковые панели	Керамическая плитка	Гипсокартон
Виниловый сайдинг	Керамогранит	Мойки
Вагонка ПВХ	Краска	Металлопласт
Подоконники	Клей	Утеплители
Плинтус	Растворители	Электротовары
Экраны под ванну	Сухие смеси	

СКИДКИ !!!

до 3000 руб. - 3%
 от 3000 руб. до 5000 руб. - 5%
 от 5000 руб. до 8000 руб. - 8%
 свыше 8000 руб. - 12%

ЕВРО-ПЛАСТ

Двери и Вентилаторы

Тел.: 68-23-59
 68-23-71
 68-23-67

Лиц. ГС-4-64-01-22-0-6451220360-000473-2
 Гос. ком. РФ по строит. и жил. ком. хоз-ву

"Милена"

- Тумбы, комоды
- Шкафы - купе
- Столы письменные и компьютерные
- Офисное и торговое оборудование
- Кухни, стенки

ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ, РЕСТАВРАЦИЯ М/МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМ. БЫСТРАЯ ДОСТАВКА

68-11-76
 35-14-64
 8-927-225-11-76

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

БРОНЯ

РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ
 СДЕЛКИ И КОМПЛЕКТАЦИИ

Замер, доставка, установка - БЕСПЛАТНО!

ТА "ЦЕНТРАЛЬНЫЙ"

11 м-он, т. 68-30-24

ХОРОШЕЕ ТАКСИ

Тел. 16-22-22
 3-027-103-33-33
 3-005-031-33-33

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШУ МАШИНУ ПОЩАРАЛИ «ВО ДВОРЕ»?



В некоторых случаях лучше никого не вызывать, а тихо мирно ехать по своим делам и ремонтироваться за свой счет. У каждого человека свой кодекс «надо/не надо», поэтому подробно останавливаться на этом не имеет смысла. Если же вы рассудили здраво и без лишней суеты, что ваше дело правое... читайте дальше.

1. Получено повреждение во время движения или в стоянии?

Если повреждение было получено вами во время движения, то есть, вас притерла, задела другая машина, то необходимо вызывать наряд ДПС. Именно в их ведении находится дорога и все, что с этим связано.

Если повреждение свидетельствует о том, что оно было нанесено умышленно человеком, то необходимо вызвать участкового. Это уже в его компетенции, на подобный случай ДПС не поедет, либо после многочасовых ожиданий экипажа он до вас доедет, оценит характер повреждений и развернется без составления каких-либо протоколов.

2. Сообщать ли страховой компании?

В обязательном порядке. Еще лучше будет, если вы предварительно с ними свяжетесь и проконсультируетесь, что вам делать. Вам обязаны помочь, независимо от вида страховки.

3. Что делать в случае, если я стоял не по правилам? На пешеходной дорожке, например.

В качестве варианта можно посоветовать съехать на правильное место. Но в случае раскрытия подлога несладко может быть как от милиции, так и от страховой компании. Вторые могут даже подать иск за попытку мошенничества. Поэтому так лучше не делать. В общем же случае: скорее

Машина это уже давно не роскошь, а средство передвижения. Помимо этого факта следует принять во внимание, что благосостояние граждан растет, поэтому машин с каждым годом все больше и больше. А мест, где можно оставить свою любимицу, если и становится больше, то не настолько, чтобы обеспечить общее количество автомобилей. Поэтому люди паркуются, где только можно, и зачастую обнаруживают свою машину в слегка нетоварном виде. shkolazhizni.ru

Машина это уже давно не роскошь, а средство передвижения. Помимо этого факта следует принять во внимание, что благосостояние граждан растет, поэтому машин с каждым годом все больше и больше. А мест, где можно оставить свою любимцу, если и становится больше, то не настолько, чтобы обеспечить общее количество автомобилей. Поэтому люди паркуются, где только можно, и зачастую обнаруживают свою машину в слегка нетоварном виде. shkolazhizni.ru

Что делать, если вы обнаружили у себя царапины, проколы или другие мелкие неприятности? И зачем вообще надо что-то делать?

Дело в том, что страховые компании могут проводить оценку автомобиля, прежде чем подписывать договор. Любая лишняя царапина может сыграть в сторону увеличения стоимости страховки. Кроме того, страховая компания может вам выплатить стоимость починки, а в случае КАСКО так оно и есть, так как в другом случае ремонт будет за ваш счет.

0. Стоит ли овчинка выделки?

В обязательном порядке. Еще лучше будет, если вы предварительно с ними свяжетесь и проконсультируетесь, что вам делать. Вам обязаны помочь, независимо от вида страховки.

3. Что делать в случае, если я стоял не по правилам? На пешеходной дорожке, например.

В качестве варианта можно посоветовать съехать на правильное место. Но в случае раскрытия подлога несладко может быть как от милиции, так и от страховой компании. Вторые могут даже подать иск за попытку мошенничества. Поэтому так лучше не делать. В общем же случае: скорее всего, обиженные такой несправедливостью пешеходы отомстили вашей машине. Самым разумным будет исправить все самому.

4. Что делать после получения бумаг от милиции?

Все то же самое, что и после ДТП, ведь произошедшее с вами ничем от него, по сути, не отличается. Только вместо двух и более машин одна, и та без какого-либо ущерба для человека.

Самое главное не паниковать и действовать без лишней спешки, которая еще никому особо не помогла.

НОВАЯ ЯРКАЯ СТИЛЬНАЯ
ВЕСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

УЖЕ
В МАГАЗИНЕ

ЛОВИ МОМЕНТ!
РАСПРОДАЖА **50%**

ПОКУПАЕМ

• АНТИКВАРИАТ
• МОНЕТЫ
• ФАРФОРОВЫЕ
СПАТУЭЗКИ
• НАГРАДЫ
• ИКОНЫ И ПРОЧЕЕ

44-12-98

8-927-625-24-54 • 8-906-306-61-91

ул. Пролетарская, 63

ВОЛЖСКИЙ КУПЕЦ

У Ксюши
магазин-салон

ШТОРЫ ПОРТЬЕРЫ ПОКРЫВАЛА
ПОШИВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗАМ

• 30 лет Победы, 28 (8а мкр-н)
• ТЦ "Мадонна"
• Рынок 4 "Б" мкр-на

Снегоходы.
снегоуборочная техника,
мотокультиваторы, лодки
и лодочные моторы
"УАМАНА"
ул. Комарова, 41/1
тел. 66-33-56.
Все это - Мотостелс!

парикмахерская

Персона
Все виды услуг
стрижки
укладки
прически
наращивание
волос, страз

Ул. Ленина, 103 тел.: 49-10-12
Пенсионерам скидка 50%

27 февраля СРЕДА

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
7.05 Выборы Президента России 2008.
7.15 "Доброе утро".
Продолжение.
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Убойная сила".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 "Мартин Борман. Советский шпион...".
16.00 "Огонь любви".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Принцесса цирка".
21.00 Время.
21.30 "И все-таки я люблю...".
22.30 "Нина Сазонова. Последние 24 часа".
23.30 Ночные новости.
23.50 Теория невероятности.
0.40 Ударная сила.
1.30 "Доброй ночи".
2.20, 3.05 "Холодная сталь".
Детектив.

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.50 "Тень звезды. Фанаты".
09.45, 11.45 Т/с "Гражданин начальник".
10.45, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.45 Х/ф Хожделение по мукам.
14.40 Т/с "Мачеха".
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.05 Т/с "Женщина без прошлого".
19.00 Т/с "Родные люди".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Т/с "Всегда говори всегда".
22.55 "Летчик для Молотова. Один шанс из тысячи".
23.55 "Вести+".
00.15 Х/ф "Без свидетелей".
02.05 "Дорожный патруль".
02.15 "Горячая десятка".
03.25 Т/с "Дневники Бедфорда".
04.10 "Тень звезды. Фанаты".

06.00 Т/с "Чудеса науки".
06.30 М/ф "Крепыш".

28 февраля ЧЕТВЕРГ

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
7.05 Выборы Президента России 2008.
7.15 "Доброе утро".

06.55 М/с "Смешарики".
07.00, 10.30, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Одна ночь любви".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Короли игры".
11.30 Т/с Петя великопепный.
12.30 Т/с "Вся такая внезапная".
13.00 М/с "Смешарики".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **BABY CLUB**
14.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Ким Пять-с-плюсом".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
17.30 Т/с Тайны Смолвиля".
18.30 Истории в деталях.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.48 **BABY CLUB**
20.00 Т/с Одна ночь любви.
21.00 Т/с "Короли игры".
22.00 Х/ф "Кикбоксер".
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.18 **BABY CLUB**
00.30 Т/с "Тридцатилетние".

06.00 "Сегодня утром".
09.00 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.25 "Комната отдыха".
11.00 Т/с "Автономка".
13.00 "Сегодня".
13.35 Т/с "МУР есть МУР-2".
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.25, 23.05 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Закон и порядок".
20.40 Т/с "Формула стихии".
21.40 Т/с "Ставка на жизнь".
22.40 "Сегодня".
00.10 "С днем рождения!".
01.00 Х/ф "Цена славы".
03.15 Т/с "Без следа-4".
04.10 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
05.15 Т/с "Детектив Раш-2".

07.00 Такси.
07.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".

с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Одна ночь любви".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**

08.00 "Москва. Инструкция".
08.30 "Гипноз".
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00, 18.00, 20.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Котопес".
11.30 М/с "Дикая семейка Торнберри".
12.00 М/с "Ракетная мощь".
12.30 М/с "Ох уж эти детки!".
13.00 М/с "Тоталли Спайс".
13.30 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
14.30 "Дом-2. Live".
16.00 Х/ф "Стерва".
19.00 Такси.
19.30 "Москва. Инструкция".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 Х/ф "Мартовские коты".
23.50 "Дом-2. После заката".
00.20 "Секс".
00.50 Наши песни.

06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 Выборы Президента Российской Федерации.

09.00 "История государства Российского".
09.05 Х/ф "Рябиновые ночи".
10.25 Т/с "Пуля-дура".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Х/ф "Продолжение следует".
13.40 Д/ф "В постели с врагом".
14.30 События.
14.45 "История государства Российского".
14.50 День аиста.
15.10 М/ф "Добрыня Никитич".
15.30 Т/с "Последняя исповедь".
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.50 Выборы Президента Российской Федерации.
18.15 Крестьянская застава.
18.45 Т/с "Расплата за грехи".
19.50 "История государства Российского".
19.55 "Жестокие головы" из цикла "Доказательства вины".
20.30 События.
21.00 Х/ф "Продолжение следует".
22.50 Д/ф "Тайна шведского ворона".
23.45 События.
00.15 "Решите за меня".
01.05 Т/с "Золото Трои".

07.00 Такси.
07.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
08.00 "Москва. Инструкция".
08.30 "Гипноз".

ДОМАШНИЙ
06.30 М/с "Крот и его новые друзья".
07.00 Домашние сказки.

07.30 "Что мы знаем о еде?".
08.00 Т/с "Клон".
09.00 "Дела семейные".
10.00 Все под контролем.
11.00 Лига пациентов.
12.00 Х/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
13.00 "Мир в твоей тарелке".
14.00 Все под контролем.
15.00 Лига пациентов.
16.00 "Дела семейные".
17.00 Т/с "Наперекор судьбе".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Клон".
20.30 Домашние сказки.
21.00 Х/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
22.00, 04.40 Х/ф "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 Х/ф "Место для влюбленных".
01.15 Все под контролем.
02.15 Т/с "Доктор Хаус".
03.05 Лига пациентов.
03.55 Т/с "Наперекор судьбе".

РТР-СПОРТ
06.00 "Летопись спорта".
"Королева спорта" в манеже.

06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.15 М/ф "Волшебник Изумрудного города".
07.35 М/с "Что нового, Скуби-Ду?".
08.00 "Зарядка с чемпионом".
08.15 Т/с "Своя команда".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.15 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
09.20 "Скоростной участок".
10.05 Баскетбол. Евролига. Женщины. 1/4 финала. "Спартак" (Московская область) - "Динамо".
11.55 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция.
13.30 Вести-спорт.
13.40 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
13.50 Регби. "Кубок шести наций". Франция - Англия.
15.45 "Рыбалка с Радзишевским".
16.00 "Путь Дракона".
16.30 Вести-спорт.
16.45 Футбол. ЧИ. "Ювентус" - "Торино".
18.50 "Летопись спорта".
"Королева спорта" в манеже.
19.25 Волейбол. ЧР. Мужчины. "Искра" - "Динамо".
21.15 Вести-спорт.
21.35 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.

следует".
22.50 "Ничего личного".
Какими будут наши дети.
23.45 События.
00.15 Группа "БИ-2" в программе "Только наши".

22.35 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Уникаха" - ЦСКА.
00.35 Вести-спорт.
00.50 Футбол. ЧИ. "Интер" - "Рома".
02.50 Волейбол. ЧР. Мужчины. "Искра" - "Динамо".

ЕВРОСПОРТ
10.30 Биатлон. ЧЕ. Эстафета. Мужчины.
12.00 Биатлон. КМ.

Спринт. Мужчины.
13.30 Теннис. Турнир WTA. 1/8 финала.
15.15 Настольный теннис. ЧМ. Команды. Групповой этап. Китай. 2-й день.
17.00 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.
18.00 Лыжные гонки. КМ. Спринт классическим ходом. Женщины и мужчины.
18.45 Теннис. Турнир WTA. 1/8 финала.
20.00 Футбол. Евроголы.
20.15 Теннис. Турнир WTA. 1/8 финала.
21.30 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.
22.30 "Приключения".
23.00 Избранное по средам.
23.05 Конный спорт. Новости конного спорта.
23.10 Гольф. Тур PGA. Mayakoba Classic.
00.10 Гольф-клуб. Новости гольфа.
00.15 Парусный спорт. Кан - Веллингтон.
00.45 Яхт-клуб. Новости парусного спорта.
00.50 Парусный спорт. "SolOceans".
00.55 Избранное по средам.
01.00 Легкая атлетика. Прыжки с шестом (Донецк, Украина).
01.30 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.
02.30 "Приключения".
03.00 "Олимпийские игры".

КУЛЬТУРА
06.30 "Евроныс".
10.00 Новости культуры.

10.20 "В главной роли...".
10.50 Х/ф "День и вся жизнь".
12.15 Д/ф "Есть у песни тайна...".
13.05 Д/ф "Наблюдение за наблюдателями".
13.50 Х/ф "Одиножды один".
15.25 Кто мы?
"Вершины и бездны Серебряного века". 3 ч.

ООО «Центр-Касс»

ККМ

КРЕДИТ - от 5 до 36 месяцев

• ПРОДАЖА
• РЕМОНТ

Техническое обслуживание кассовых аппаратов.

ул. А. Жук, 52, Т. 46-11-60

15.55 "Порядок слов".
16.00 М/с "Вилли Фог-2".
16.25 М/ф "Веселая карусель".
"Азбука безопасности".
16.30 Т/с "Собака по имени Снобз".
16.55 Д/ф "Руаль Амундсен".
17.05 Д/с "Загадки природы".
17.35 Д/с "Маленькие капитаны".
18.00 Д/ф "Помпеи. Путешествие в Древний мир".
18.15 Собрание исполнений. "Бельканто по-русски".
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Д/с "Ружья, микробы и сталь".
20.50 Д/ф "Арбатский романс".
21.45 Власть факта.
22.30 К 145-летию со дня рождения Федора Сологуба. "Звезда Маир".
23.00 Сквозное действие. "Охота на волков".
23.30 Новости культуры.
23.55 Х/ф "Удар лапой тигра". 1 с.

РЕН-ТВ

06.00 Музыка.
06.40 Д/ф "Лики Туниса".

07.00 Рекламный облом.
07.30 Т/с "Студенты".
08.30 Очевидец представляет: самое смешное.
09.30, 12.30, 19.30 "24".
10.00 Т/с "Next".
11.00 "Час суда".
12.00 Д/ф "Тайны индийских йогов". 2 ч.
13.00 Званный ужин.
14.00 Т/с "Секретные материалы".
14.50 Х/ф "Женщина-олень".
16.00 Т/с "Мины в фарватере".
18.00 Т/с "Next".
19.00 Нарушители порядка.
20.00 Т/с "Мины в фарватере".
21.00 Т/с "Солдаты-14".
22.00 "Детективные истории: Охота на инкассатора".
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 "24". Итоговый выпуск.
00.00 Актуальное чтение.
00.15 Х/ф "Почелуй мумии".
02.05 Т/с "Секретные материалы".
03.00 Х/ф "Счастливые дни".
04.45 Т/с "Король Квинса".

16.40 Вести-спорт.
16.55 Хоккей. ЧР. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Металлург" (Магнитогорск).
19.15 Хоккей. ЧР. "Спартак" (Москва) - "Динамо" (Москва).

22.55 Летчик для Молотова.
Один шанс из тысячи.
23.55 "Вести+".
00.15 Х/ф "Без свидетелей".
02.05 "Дорожный патруль".
02.15 "Горячая десятка".
03.25 Т/с "Дневники Бедфорда".
04.10 Тень звезды. Фанаты.

06.00 Т/с "Чудеса науки".
06.30 М/ф Крепыш.

28 февраля ЧЕТВЕРГ

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
7.05 Выборы Президента России 2008.
7.15 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 Контрольная закупка.
12.00 Новости.
12.20 "Убойная сила".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 "Чужие".
16.00 "Огонь любви".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Принцесса цирка".
21.00 Время.
21.30 И все-таки я люблю...
22.30 "Человек и закон".
23.30 Ночные новости.
23.50 "Судите сами".
0.40 "Доброй ночи".
1.40, 3.05 "Аризонская мечта". Х/ф.

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.50

"Семейная тайна Антона Макаренки".
09.45, 11.45 "Опера. Хроники убойного отдела".
10.45, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
12.40 Х/ф Ходжение по мукам.
14.40 Т/с "Мачеха".
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
18.05 Т/с "Женщина без прошлого".
19.00 Т/с "Родные люди".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Т/с "Всегда говори всегда".
22.55 Выборы-2008.
00.05 "Вести+".
00.25 Х/ф "Таинственная река".
03.15 "Дорожный патруль".
03.30 Т/с "Дневники Бедфорда".
04.20 Т/с "Война в доме".
04.45 Дежурная часть.

06.00 Т/с "Зена - королева воинов".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00, 10.30, 17.00 Т/с

04.40 "Сегодня".
00.10 "С днем рождения!".
01.00 Х/ф "Цена славы".
03.15 Т/с "Без следа-4".
04.10 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
05.15 Т/с "Детектив Раш-2".
07.00 Такси.
07.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".

с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Одна ночь любви".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Короли игры".
11.30 Т/с "Петя великолепный".
12.30 Т/с "Вся такая внезапная".
13.00 М/с "Смешарики".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **BABY CLUB**
14.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Ким Пять-с-плюсом".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
17.30 Т/с Тайны Смолвиля".
18.30 Истории в деталях.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.48 **BABY CLUB**
20.00 Т/с Одна ночь любви.
21.00 Т/с "Короли игры".
22.00 Х/ф "Беовульф".
23.45 6 кадров.
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.18 **BABY CLUB**
00.30 "Кино в деталях".

06.00 "Сегодня утром".
09.00 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.25 Борьба за собственность.
11.00 Т/с "Автономка".
13.00 "Сегодня".
13.35 Т/с "МУР есть МУР-2".
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.25, 02.30 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Закон и порядок".
20.40 Т/с "Формула стихии".
21.40 Т/с "Ставка на жизнь".
22.40 "Сегодня".
23.05 "К барьеру!"
00.20 Х/ф "Человек из притона".
03.30 Т/с "Без следа-4".
04.20 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
05.15 Т/с "Детектив Раш-2".

19.50 "История государства Российского".
19.55 "Жестокие головы" из цикла "Доказательства вины".
20.30 События.
21.00 Х/ф "Продолжение следует".
22.50 Д/ф "Тайна шведского ворона".
23.45 События.
00.15 "Решите за меня".
01.05 Т/с "Золото Трои".

07.00 Такси.
07.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
08.00 "Москва. Инструкция".
08.30 "Необъяснимо, но факт".
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Котопес".
11.30 М/с "Дикая семейка Торнберри".
12.00 М/с "Ракетная мощь".
12.30 М/с "Ох уж эти детки!".
13.00 М/с "Тоталли Слайс".
13.30 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
14.30 "Дом-2. Live".
16.00 Х/ф "Мартовские коты".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
19.00 Такси.
19.30 "Москва. Инструкция".
20.00 Т/с "Счастливы вместе".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 Х/ф "Горячая жевательная резинка".
23.45 "Дом-2. После заката".
00.15 "Секс".
00.45 Наши песни.

06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 Выборы Президента Российской Федерации.
09.00 Х/ф "На исходе лета".
10.25 Т/с "Пуля-дура".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Х/ф "Продолжение следует".
13.40 "Кровные узы" из цикла.
14.30 События.
14.45 "История государства Российского".
14.50 Марш-бросок.
15.30 Т/с "Последняя исповедь".
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.55 Деловая Москва.
18.15 Фактор жизни.
18.45 Т/с "Расплата за грехи".
19.50 "История государства Российского".
19.55 "В центре внимания".
20.30 События.
21.00 Х/ф "Продолжение

13.50 Регби. "Кубок шести наций". Франция - Англия.
15.45 "Рыбалка с Радзишевским".
16.00 "Путь Дракона".
16.30 Вести-спорт.
16.45 Футбол. ЧИ. "Ювентус" - "Торино".
18.50 "Летопись спорта".
"Королева спорта" в манеже.
19.25 Волейбол. ЧР. Мужчины.
"Искра" - "Динамо".
21.15 Вести-спорт.
21.35 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.

следует".
22.50 "Ничего личного".
Какими будут наши дети.
23.45 События.
00.15 Группа "БИ-2" в программе "Только ночью".

ДОМАШНИЙ
06.30 М/с "Крот и его новые друзья".
07.00 Домашние сказки.

07.30 "Что мы знаем о еде?".
История вишни.
08.00 Т/с "Клон".
09.00 "Дела семейные".
10.00 Все под контролем.
11.00 Лига пациентов.
12.00 Х/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
13.00 Мир в твоей тарелке.
14.00 Все под контролем.
15.00 Лига пациентов.
16.00 "Дела семейные".
17.00 Т/с "Наперекор судьбе".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Клон".
20.30 Домашние сказки.
21.00 Х/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
22.00 Х/ф "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 Муз/ф "Театральный фургон".
01.45 Все под контролем.
02.45 Т/с "Доктор Хаус".
03.30 Лига пациентов.
04.20 Т/с "Наперекор судьбе".
05.05 Д/ф "Ужасы пластической хирургии".

РТР-СПОРТ
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.15 М/ф

"Волшебник Изумрудного города".
07.35 М/с "Что нового, Скуби-Ду?".
08.00 "Зарядка с чемпионом".
08.15 Т/с "Своя команда".
08.45 "Мастер спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.10 Дневник зимней Спартакиады молодежи России.
09.20 "Путь Дракона".
10.05 Футбол. ЧИ. "Интер" - "Рома".
11.55 Биатлон. КМ. Спринт. Женщины. Прямая трансляция.
13.35 Вести-спорт.
13.45 Дневник зимней Спартакиады молодежи России.
13.55 Автоспорт. Международная серия "A1".
15.00 Бокс. Джерри Пеналоса (Филиппины) против Даниэля Понсе де Леона (Мексика).
16.05 "Точка отрыва".

10.50 Х/ф "День и вся жизнь".
12.15 Д/ф "Есть у песни тайна...".
13.05 Д/ф "Наблюдение за наблюдателями".
13.50 Х/ф "Одиножды один".
15.25 Кто мы?
"Воронины и бездны Серебряного века". 3 ч.

16.40 Вести-спорт.
16.55 Хоккей. ЧР. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Металлург" (Магнитогорск).
19.15 Хоккей. ЧР. "Спартак" (Москва) - ЦСКА.
21.20 Вести-спорт.
21.45 Биатлон. КМ. Спринт. Женщины.
23.30 "Точка отрыва".
00.05 Вести-спорт.
00.20 Гандбол. ЛЧ. Мужчины.
"Чеховские медведи" (Россия) - "Киль".
02.00 Хоккей. ЧР. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Металлург" (Магнитогорск).
04.05 "Летопись спорта".
"Королева спорта" в манеже.

ЕВРОСПОРТ
10.30 "Приключения".
11.00 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.

12.00 Биатлон. КМ. Спринт. Женщины.
13.30 Теннис. Турнир WTA. 1/4 финала.
15.15 Настольный теннис. ЧМ. Ксманды. Групповой этап. Китай. 3-й день.
17.00 Биатлон. КМ. Спринт. Женщины.
18.00 Теннис. Турнир WTA. 1/4 финала.
20.00 Футбол. Евроголы.
20.15 Теннис. Турнир WTA. 1/4 финала.
21.30 Биатлон. КМ. Спринт. Женщины.
22.30 Бокс.
00.30 Ралли. ЧМ. "Ралли Мексики".
01.00 Боевые искусства. Бойцовский клуб.
03.00 Ралли. ЧМ. "Ралли Мексики".

КУЛЬТУРА
06.30 "Евроноч".
10.00 Новости культуры.
10.20 "В главной

роли...".
10.50 Х/ф "Два воскресенья".
12.20 Д/ф "Арбатский романс".
13.15 Письма из провинции. Кемерово.
13.50 Х/ф "Каждый вечер в одиннадцать".
15.10 Д/ф "Гальштат. Соляные копи".
15.25 "Звезда Маир". Федор Сологуб.
15.55 "Порядок слов".
16.00 М/с "Вилли Фог-2".
16.25 М/ф "Веселая карусель", "Азбука безопасности".

04.45 Т/с "Король Квинса".

ООО «Центр-Касс»
ККМ • ПРОДАЖА • РЕМОНТ
Техническое обслуживание кассовых аппаратов.
АКЦИОНЕР - от 50 до 300 шт. аппаратов
ул. Ак. Жук, 52, Т. 46-11-60

16.30 Т/с "Собака по имени Снобз".
16.55 Д/ф "Брамс".
17.05 Д/ф "Операция "Данг-Битл".
17.35 Д/с "Маленькие капитаны".
18.00 Д/ф "Альгамбра. Резиденция маэров".
18.15 "Билет в Большой".
19.00 Ночной полет.
19.30 Новости культуры.
19.55 Д/с "Ружья, микробы и сталь".
20.50 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 "Леонид Андреев. Господин Дневник".
22.00 Культурная революция.
23.00 Сквозное действие. "Когда начальство ушло".
23.30 Новости культуры.
23.55 Х/ф "Удар лапой тигра". 2 с.

РЕН-ТВ
06.00 Музыка.
06.40 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 1 ч.

07.00 Рекламный облом.
07.30 Т/с "Студенты".
08.30 Т/с "Солдаты-14".
09.30, 12.30 "24".
10.00 Т/с "Next".
11.00 "Час суда".
12.00 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 1 ч.
13.00 Званный ужин.
14.00 Т/с "Секретные материалы".
15.00 Х/ф "Поцелуй мумии".
17.00 Т/с "Мины в фарватере".
18.00 Т/с "Next".
19.00 Нарушители порядка.
19.30 "24".
20.00 Т/с "Мины в фарватере".
21.00 Т/с "Солдаты-14".
22.00 "Секретные истории": "Прямой эфир с Гитлером".
23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном.
23.30 "24". Итоговый выпуск.
00.00 Актуальное чтение.
00.15 Х/ф "Считанные секунды".
02.05 Т/с "Секретные материалы".
03.00 Х/ф "Замок".
05.15 Т/с "Король Квинса".

сервис-центр
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
• ПРОДАЖА, ПОДБОР
• НАСТРОЙКА
• КОМПЛЕКТУЮЩИЕ
• ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
г. БАЛАКОВО, ул. Ак. Жука, 29, пол. №2, каб. 27
пн.-ср. пт. с 9:00 до 13:00
вт., чт. с 13:00 до 17:00
Тел.: (8453) 35-86-62

29 февраля ПЯТНИЦА

5.00 Новости.
5.05 "Доброе утро".
7.05 Выборы Президента России 2008.
7.15 "Доброе утро".
Продолжение.
9.00 Новости.
9.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Убойная сила".
13.20 "Детективы".
14.00 Другие новости.
14.30 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 "Титаник. Русская версия".
16.00 "Огонь любви".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 Поле чудес.
20.00 "Принцесса цирка".
21.00 Время.
21.25 "Клуб веселых и находчивых". Высшая лига.
23.40 "Один прекрасный день". Комедия.
1.40 "Тайная жизнь слов".
X/ф.



05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.50 "Мусульмане".
09.05 "Мой серебряный шар. Борислав Брондуков".
10.00 "Опера. Хроники убойного отдела".
11.00 Вести.
11.45 "Опера. Хроники убойного отдела".
12.40 М/ф "Храбрый заяц".
13.00 Д/ф "Ясон и аргонавты".
14.00 Вести.
14.40 М/ф "Три толстяка".
"Лягушка-путешественница".
15.30 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.
18.05 Т/с "Женщина без прошлого".
19.00 Т/с "Родные люди".
20.00 Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 "Кривое зеркало. Театр".
23.05 X/ф "Так бывает".
01.00 X/ф "Тени прошлого".
02.45 X/ф "Кровавые".
04.40 "Дорожный патруль".
04.55 "Мой серебряный шар. Борислав Брондуков".

шар. Борислав Брондуков".
05.45 Т/с "Ха".

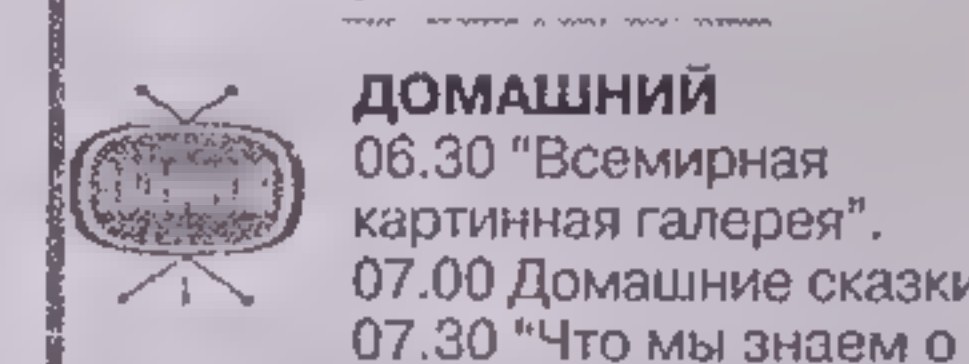
06.00 Т/с "Зена - королева воинов".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00, 10.30, 17.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с Одна ночь любви.
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Короли игры".
11.30 Т/с "Петя великолепный".
12.30 Т/с "Вся такая внезапная".
13.00 М/с "Смешарики".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **BABY CLUB**
14.00 М/с "Приключения Вуди и его друзей".
14.30 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".
15.30 М/с "Ким Пять-плюсом".
16.00 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.30 "Галилео".
17.30 Т/с Тайны Смолвиля.
18.30 Истории в деталях.
19.00 Т/с "Папины дочки".
19.30 **ВОВРЕМЯ.**
19.48 **BABY CLUB**
20.00 Т/с Одна ночь любви.
21.00 X/ф "Терминатор - 3. Восстание машин".
23.00 **ВОВРЕМЯ.**
23.18 **BABY CLUB**
23.50 X/ф "Беги без оглядки".

06.00 "Сегодня утром".
09.00 Наше все!
10.00 "Сегодня".
10.25 Д/с "Победившие смерть".
11.00 Т/с "Автономка".
13.00 "Сегодня".
13.35 Т/с "МУР есть МУР-2".
15.30 Обзор. Спасатели.
16.00 "Сегодня".
16.25 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Закон и порядок".
20.40 Т/с "Формула стихии".
21.40 Т/с "Ставка на жизнь".
22.35 X/ф "Жестокость".
00.30 X/ф "Молодые и опасные-2".

02.30 Т/с "Без следа-4".
03.25 Т/с "Клиент всегда мертв-5".
04.45 Т/с "Детектив Раш-2".
06.00 Т/с "Любовь и тайны Сансет Бич".
06.55 "Глобальные новости".
07.00 Такси.
07.30 М/с "Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения".
08.00 "Москва. Инструкция".
08.30 "Необъяснимо, но факт".
09.30 Т/с "Саша + Маша".
10.00 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Котопес".
11.30 М/с "Дикая семейка Торнберри".
12.00 М/с "Ракетная мощь".
12.30 М/с "Ох уж эти детки!".
13.00 М/с "Тоталли Спайс".
13.30 Такси.
14.00 Т/с "Саша + Маша".
14.30 "Дом-2. Live".
16.00 X/ф "Евротур".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
19.00 Такси.
19.30 "Москва. Инструкция".
20.00 "Интуиция". Игровое шоу.
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Наша Russia".
22.30 "Смех без правил".
23.30 "Секс" с Анфисой Чеховой.
00.00 "Дом-2. После заката".
00.25 "Шоу Ньюс".
00.55 Наши песни.
01.10 Клуб бывших жен.
02.10 "Дом-2. Жара".
03.05 "Офис".

06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 Выборы Президента Российской Федерации.
09.00 "История государства Российского".
09.05 X/ф "SOS над тайгой".
10.25 Т/с "Пуля-дура".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 X/ф "Продолжение следует".
13.40 Д/ф "Странная любовь нелегала".
14.30 События.
14.45 "История государства Российского".

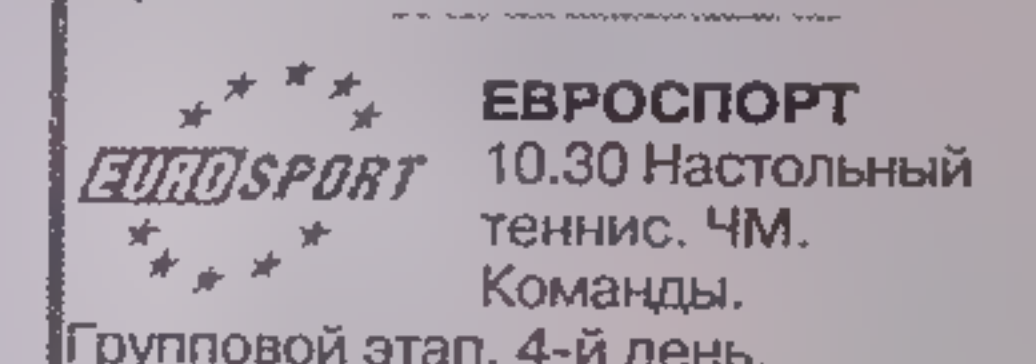
14.50 Опасная зона.
15.30 Т/с "Последняя исповедь".
16.30 Новое "Времечко".
17.30 События.
17.50 Выборы Президента Российской Федерации.
18.15 Наши любимые животные.
18.45 Т/с "Расплата за грехи".
19.50 "История государства Российского".
19.55 "В центре внимания".
20.30 События.
21.00 X/ф "Все будет хорошо".
23.05 "Народ хочет знать".
00.10 События.
00.40 X/ф "Камень".



06.30 "Всемирная картинная галерея".
07.00 Домашние сказки.
07.30 "Что мы знаем о еде?".
08.00 Т/с "Клон".
09.00 "Дела семейные".
10.00 Все под контролем.
11.00 Лига пациентов.
12.00 X/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
13.00 "Мир в твоей тарелке".
14.00 Все под контролем.
15.00 Лига пациентов.
16.00 "Дела семейные".
17.00 Т/с "Наперекор судьбе".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Клон".
20.30 Домашние сказки.
21.00 X/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
22.00 X/ф "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 X/ф "Коммандос".
02.30 Все под контролем.
03.25 Т/с "Доктор Хаус".
04.05 Лига пациентов.
04.55 Т/с "Наперекор судьбе".
05.40 Музыка на "Домашнем".

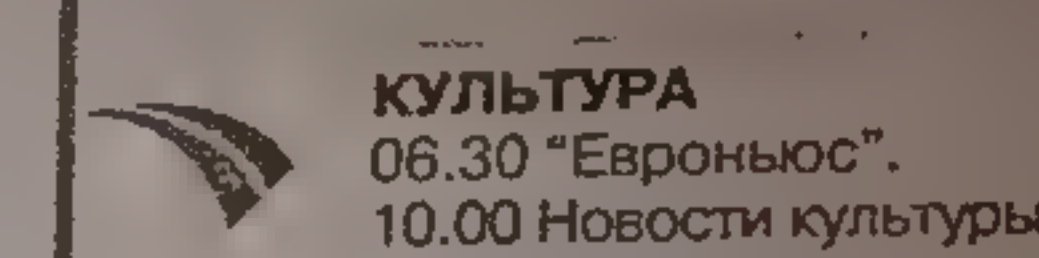
06.00 "Настроение".
08.30 События.
08.50 Выборы Президента Российской Федерации.
09.00 "История государства Российского".
09.05 X/ф "SOS над тайгой".
10.25 Т/с "Пуля-дура".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 X/ф "Продолжение следует".
13.40 Д/ф "Странная любовь нелегала".
14.30 События.
14.45 "История государства Российского".

11.15 Биатлон. КМ. Спринт. Мужчины.
12.55 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция.
13.40 Вести-спорт.
13.50 Дневник зимней Спартакиады молодежи России.
13.55 Регби. "Кубок шести наций". Уэльс - Италия.
15.50 "Рыбалка с Радзишевским".
16.05 Автоспорт. ЧМ по ралли. "Ралли Мексики". Пролог.
16.40 Вести-спорт.
16.50 "Первому тренеру посвящается..." Церемония награждения детских тренеров.
18.45 Бокс. Матчевая встреча. Россия - США.
21.15 Вести-спорт.
21.45 Бокс. Дмитрий Кириллов (Россия) против Сесилио Сантоса (Мексика).
00.15 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Мужчины.
01.05 Вести-спорт.
01.20 ЧМ по полетам на лыжах.
04.15 Автоспорт. Международная серия "A1".

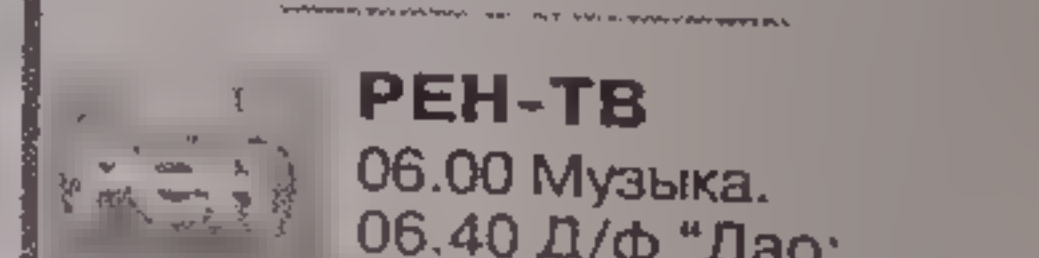


06.30 "Всемирная картинная галерея".
07.00 Домашние сказки.
07.30 "Что мы знаем о еде?".
08.00 Т/с "Клон".
09.00 "Дела семейные".
10.00 Все под контролем.
11.00 Лига пациентов.
12.00 X/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
13.00 "Мир в твоей тарелке".
14.00 Все под контролем.
15.00 Лига пациентов.
16.00 "Дела семейные".
17.00 Т/с "Наперекор судьбе".
18.00 "33 квадратных метра".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Клон".
20.30 Домашние сказки.
21.00 X/ф "Иван Подушкин. Джентльмен сыска-2".
22.00 X/ф "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 X/ф "Коммандос".
02.30 Все под контролем.
03.25 Т/с "Доктор Хаус".
04.05 Лига пациентов.
04.55 Т/с "Наперекор судьбе".
05.40 Музыка на "Домашнем".

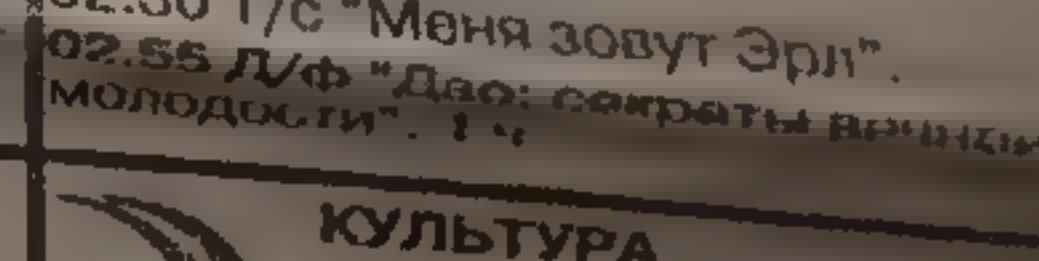
Молодежная зона.
02.00 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. HS 130. Квалификация.
03.00 Автоспорт. ЧМ. Пролог сезона.



06.30 "Евроныус".
10.00 Новости культуры.
10.30 Д/с "Таинственная вселенная Артура Кларка".
11.00 X/ф "Адмирал Нахимов".
12.45 Культурная революция.
13.40 Странствия музыканта.
14.05 X/ф "Трижды о любви".
15.30 К 95-летию со дня рождения Георгия Флерова. Секретные физики.
16.00 М/с "Медвежонок Паддингтон".
16.25 В музей - без поводка. Программа.
16.35 Т/с "Собака по имени Снобз".
17.00 За семью печатями.
17.35 Д/с "Маленькие капитаны".
18.00 Разночтения. Хроники литературной жизни.
18.30 Партитуры не горят.
19.00 "Смехоностагия".
19.30 Новости культуры.
19.50 "Сферы".
20.30 X/ф "Ангелы с грязными лицами".
22.05 Линия жизни. Сергей Гармаш.
23.00 "Постскриптум".
23.30 Новости культуры.
23.50 "Кто там...".
00.20 X/ф "Мой сын для меня".



06.00 Музыка.
06.40 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 2 ч.
07.00 Рекламный облом.
07.30 Т/с "Студенты".
08.30 Т/с "Солдаты-14".
09.30, 12.30, 19.30 "24".
10.00 Т/с "Next".
11.00 "Час суда".
12.00 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 2 ч.
13.00 Званный ужин.
14.00 Т/с "Секретные материалы".
15.00 X/ф "Считанные секунды".
17.00 Т/с "Мины в фарватере".
18.00 Т/с "Next".
19.00 Нарушители порядка.
20.00 X/ф "Урок выживания".
22.00 X/ф "Универсальный солдат".
00.00 X/ф "Скандалы: большая заваруха".
01.35 Т/с "Побег".
02.30 Т/с "Меня зовут Эрл".
02.55 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 1 ч.



06.30 "Евроныус".
10.10 Библиотечка.
10.40 X/ф "Тень".
12.05 Д/ф "Кафедра..."

30 февраля СУББОТА

6.45 "Поворот". X/ф.
8.00 Новости.
8.15 "Поворот".
8.30 Илья, гармонь

Вия Артмане".
13.15 "Сенат".
14.00 Вести.
14.30 X/ф Женатый холостяк.
16.05 "Ты - то, что ты ешь".
17.00 "50 блондинок".

19.00 "Сегодня".
20.05 Программа максимум.
21.05 X/ф Русские сенсации.
21.55 Ты не поверишь!
22.45 "Реальная политика".
23.25 "Дас ист фантастиш".
00.00 X/ф "Маврики"

18.00 "Народ хочет знать".
19.00 Т/с "Чисто английское убийство".
21.00 "Постскриптум".
22.10 X/ф "Горец. Исток".
00.05 События.
00.20 X/ф "Колдовская"

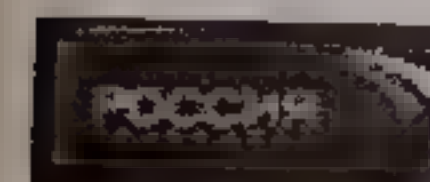
Наций. Россия - Португалия.
15.40 Волейбол. ЧР. Мужчины. "Локомотив" - "Газпром-Югра".
16.55 Хоккей. ЧР. "Локомотив" - "Спартак" 1-й период.
17.35 Вести-спорт.

06.30 "Евроныус".
10.10 Библиотечка.
10.40 X/ф "Тень".
12.05 Д/ф "Кафедра..."

прошлое".
19.00 Т/с "Родные люди".
20.00 Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Кривое зеркало. Театр".
23.05 Х/ф "Так бывает".
01.00 Х/ф "Тени прошлого".
02.45 Х/ф "Кровавые деньги".
04.40 "Дорожный патруль".
04.55 "Мой серебряный

1 марта СУББОТА

5.40 "Поворот". Х/ф.
6.00 Новости.
6.10 "Поворот".
7.30 Играй, гармонь любимая!
8.10 Дисней-клуб: "Лило и Стич", "Дональд Дак представляет".
9.00 Слово пастыря.
9.20 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 "Смак".
10.50 "Борислав Брондуков. Комедия с печальным финалом".
12.00 Новости.
12.10 "Невероятные приключения итальянцев в России". Комедия.
14.10 "Новые песни о главном".
18.00 Времена.
19.00 "Как избавиться от мужа-тирана".
20.00 "В мире людей".
21.00 Времена.
21.20 "Цирк".
23.20 "Хозяин морей. На краю земли". Х/ф.
1.50 "Большие надежды".



06.00 "Доброе утро, Россия!"
07.30 "Студия

Здоровье".
08.00 Вести.
08.20 "Военная программа".
08.45 "Утренняя почта".
09.25 "Субботник".
10.00 "Вокруг света".
11.00 Вести.
11.20 "Формула власти".
11.50 "Очевидное - невероятное".
12.20 "Обидеть королеву".

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРОНИКИ
ЛЮБЫХ МОДИФИКАЦИЙ
ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ХОЛОДИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
304-193
46-22-10
39-32-42

15.30 Обзор. Спасатели.
16.00 "Сегодня".
16.25 Т/с "Улицы разбитых фонарей".
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Закон и порядок".
20.40 Т/с "Формула стихии".
21.40 Т/с "Ставка на жизнь".
22.35 Х/ф "Жестокость".
00.30 Х/ф "Молодые и опасные-2".

Вия Артмане".
13.15 "Сенат".
14.00 Вести.
14.30 Х/ф Женатый холостяк.
16.05 "Ты - то, что ты ешь".
17.00 "50 блондинок. Интеллектуальное шоу".
18.05 "Субботний вечер".
20.00 Вести.
20.20 Х/ф "Надежда как свидетельство жизни".
23.50 Х/ф "Кое-что еще".
01.55 Х/ф "Глаза ангела".
04.00 Х/ф "В кругу друзей".
05.40 Т/с "Ха".



06.00 Х/ф "Провал".
07.45 М/ф "Почему ушел котенок?"
07.55 М/с "Флиппер и Лопак".

08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 "Жизнь прекрасна".
11.00 Х/ф "Терминатор - 3. Восстание машин".
13.00 М/с Утиные истории.
14.00 М/с "Русалочка".
15.00 М/с "Аладдин".
16.00 Х/ф "Шаг за шагом".
16.30 ЗНАКОМСТВО В ДЕТАЛЯХ
17.00 Самый умный блондин.
19.00 Т/с "Герои".
21.00 Х/ф "Пятый элемент".
23.20 Х/ф "Девять песен".
01.00 Х/ф Военные потери.



05.30 Х/ф "Жестокость".
07.00 М/ф.
07.30 Сказки Баженова.

08.00 "Сегодня".
08.15 "Золотой ключ".
08.50 "Без рецепта".
09.25 Смотр.
10.00 "Сегодня".
10.20 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.00 "Сегодня".
13.25 Особо опасен!
14.05 "Кремлевские дети". Юрий Жданов. Знаменитый сын известного отца".
15.05 Своя игра.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Женский взгляд".
16.55 Т/с Сыщики.

09.00 "История государства Российского".
09.05 Х/ф "SOS над тайгой".
10.25 Т/с "Пуля-дура".
11.15 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Х/ф "Продолжение следует".
13.40 Д/ф "Странная любовь неслегала".
14.30 События.
14.45 "История государства Российского".

19.00 "Сегодня".
20.05 Программа максимум.
21.05 Х/ф Русские сенсации.
21.55 Ты не поверишь!
22.45 "Реальная политика".
23.25 "Дас ист фантастиш".
00.00 Х/ф "Маверик".
02.25 Х/ф "Жизнь взаимы".
04.55 Т/с "Детектив Раш-2".



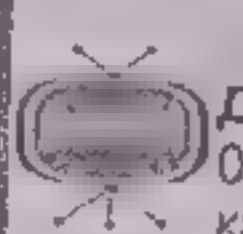
06.00 М/с "Крутые бобры".
07.00 М/с "Губка Боб Квадратные Штаны".
08.30 Наши песни.
09.00 "Дом 2. Город любви".
10.00 "Школа ремонта".
11.00 Д/ф "Жизнь после славы".
12.00 "Битва экстрасенсов".
13.00 Клуб бывших жен.
14.00 "Cosmopolitan. Видеоверсия".
15.00 Х/ф "Ванильное небо".
18.00 Танцы без правил.
19.00 Такси в Питере.
19.30 "Женская лига".
20.00 Необъяснимо, но факт.
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Комеди Клуб".
23.00 "Наша Russia".
23.30 Убойная лига.
00.30 "Секс".
01.00 "Дом-2. После заката".
01.30 Наши песни.



06.10 Х/ф "Домой!"
08.00 АБВГДейка.
08.30 Православная энциклопедия.
09.00 "Любители рыб идут за пираньями".
09.45, 14.45 "История государства Российского".
10.15 Х/ф "Там, на неведомых дорожках...".
11.30 События.
11.45 "Репортер".
12.00 Линия защиты.
12.50 "Сто вопросов взрослому".
13.40 Городское собрание.
14.30 События.
14.55 Х/ф Офицер спецназа.
15.45 Х/ф "Будни уголовного розыска".
17.30 События.
17.45 "Петровка, 38".

21.30 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Мужчины.
22.00 Сильнейшие люди планеты. Гран При Суперсерии.
23.00 Тимберспортс. Чемпионат Европы в Германии.
23.30 Тимберспортс. Чемпионат Европы в Германии.
00.00 Спортивные балльные танцы. Мировой турнир по латиноамериканским танцам.
01.00 Футбол. Евроголы.
01.30 Экстремальный спорт. серия "А1".

18.00 "Народ хочет знать".
19.00 Т/с "Чисто английское убийство".
21.00 "Постскриптум".
22.10 Х/ф "Горец. Исток".
00.05 События.
00.20 Х/ф "Колдовская любовь".



ДОМАШНИЙ
06.30 "Всемирная картинная галерея".
07.00 Домашние сказки.
07.30 Х/ф "Тереза".
09.30 "В мире животных".
10.30 Декоративные страсти.
11.00 Коллекция идей.
11.30 Люди и традиции.
12.00 "Хорошие песни".
13.45 Улицы мира.
14.00 Сладкие истории.
14.30 Охотники за рецептами.
15.00 Спросите повара.
15.30 "Мать и дочь".
16.30 Т/с "Приключения мага".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Т/с "Партнеры по преступлению".
20.30 Домашние сказки.
21.00 Т/с "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 Х/ф "Весенние хлопоты".
01.15 Т/с "Доктор Хаус".
02.05 Т/с "Приключения мага".
03.45 Т/с "Партнеры по преступлению".



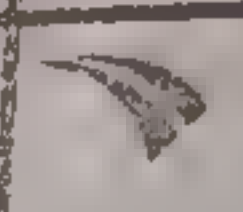
РТР-СПОРТ
07.00 Вести-спорт.
07.10 "Первому тренеру посвящается..." Церемония награждения детских тренеров.
09.00 Вести-спорт.
09.15, 13.50 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
09.20 "Летопись спорта".
Отечественный хоккей. Рекорды и достижения.
09.50 Бокс. Дмитрий Кириллов (Россия) против Сесилио Сантоса.
11.00 Хоккей. Турнир на призы клуба "Золотая шайба". Финал. Прямая трансляция.
12.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов.
12.55 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Женщины.
13.40 Вести-спорт.
13.55 Регби. Кубок Европейских

Наций. Россия - Португалия.
15.40 Волейбол. ЧР Мужчины.
"Локомотив" - "Газпром-Югра".
16.55 Хоккей ЧР "Локомотив" "Спартак" 1-й период.
17.35 Вести-спорт.
17.45 Хоккей ЧР "Локомотив" (Ярославль) "Спартак" (Москва). 2-й и 3-й периоды.
19.10 Баскетбол ЧР. Мужчины.
"Химки" - УНИКС.
21.10 Вести-спорт.
21.40 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Женщины.
22.25 Футбол. ЧИ. "Милан" - "Лацио". Прямая трансляция.
00.30 Вести-спорт.
00.45 Художественная гимнастика. Кубок чемпионов.
02.10 Баскетбол. ЧР. Мужчины.
"Химки" - УНИКС.
04.05 Автоспорт. ЧМ по ралли.
"Ралли Мексики" Пролог.

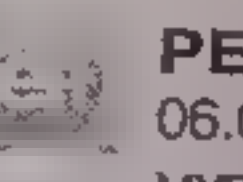
ЕВРОСПОРТ
10.30 Ралли ЧМ.
"Ралли Мексики" 1-й день.

11.00 Настольный теннис. ЧМ. Команды. Групповой этап. Полуфинал.
12.00 Горные лыжи. КМ. Слалом-гигант. Женщины. 1-я попытка.
13.00 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Женщины.
13.45 Горные лыжи. КМ. Скоростной спуск. Мужчины.
15.00 Горные лыжи. КМ. Слалом-гигант. Женщины. 2-я попытка.
15.45 Лыжное двоеборье. КМ. HS 130.
16.45 Лыжное двоеборье. КМ. 7, 5 км. Спринт.
17.30 Лыжное двоеборье. КМ. HS 130.
18.15 Лыжное двоеборье. КМ. HS 130. Команды.
20.00 Теннис. Турнир WTA. Финал.
21.30 Автоспорт. ЧМ. Квалификация.
22.15 Фигурное катание. Показательные выступления в Швейцарии.
00.00 Спортивные балльные танцы. Показательные выступления.
01.30 Боевые искусства. Бойцовский клуб. Лучшее 2007 года.
03.30 Супербайк. ЧМ в Австралии. Supertpole.
04.00 Супербайк. ЧМ в Австралии. Заезд 1.

14.00 Т/с "Секретные материалы".
15.00 Х/ф "Считанные секунды".
17.00 Т/с "Мины в фарватере".
18.00 Т/с "Next".
19.00 Нарушители порядка.
20.00 Х/ф "Урок выживания".
22.00 Х/ф "Универсальный солдат".
00.00 Х/ф "Скандалы: большая заваруха".
01.35 Т/с "Побег".
02.30 Т/с "Меня зовут Эрл".
02.55 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 1 ч.



КУЛЬТУРА
06.30 "Евроныс".
10.10 Библейский сюжет.
10.40 Х/ф "Тень".
12.05 Д/ф "Кафедральный собор в Шпейере. Церковь Салических императоров".
12.20 "Кто в доме хозяин".
12.50 Х/ф "Весенняя олимпиада, или Начальник хора".
13.55 М/ф "А снег идет...".
"Пингвиненок", "Азбука безопасности".
14.25 Путешествия натуралиста.
14.50 Х/ф "Странная женщина".
17.15 "Романтика романса".
17.55 Магия кино.
18.35 Норвежский пианист Лейф Ове Андснес в Карнеги Холл.
19.25 К 85-летию театра им. Моссвета. В. Дельмар. "Дальше - тишина...".
22.00 Новости культуры.
22.20 Х/ф "Му-му".
00.00 Д/с "Сила искусства".
00.50 "Под гитару".



РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.40 Д/ф "Израиль: колыбель религий".
07.30 Клуб "Белый попугай".
08.40 Дело техники.
08.50 Свет и тень.
09.00 Х/ф "Универсальный солдат".
11.00 Я - путешественник.
11.30 Очевидец представляет: самое смешное.
12.30 "24".
13.00 "Военная тайна".
14.00 "Громкое дело": "Конец света по расписанию".
15.00 "Лучшая история недели": "Пожиратели детей".
16.00 Х/ф "Урок выживания".
18.00 "Дальние родственники".
19.00 "Неделя".
20.00 Х/ф "Сволочи".
22.00 С.С.С.Р.
23.00 Х/ф "Ночной продавец".
00.55 Х/ф "Уютное местечко 2".
02.30 Т/с "Побег".
03.25 Т/с "Меня зовут Эрл".
03.50 Д/ф "Дао: секреты вечной молодости". 2 ч.
04.20 Не спать!

Независимая служба такси **БАРС** Работаем для Вас!
35-35-75 8-927-102-89-90 35-11-11

2 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ

6.00 Новости.
6.10 "Гора самоцветов".
Мультипликационный проект.
6.40 "Дело для настоящих мужчин". Х/ф.
7.50 Служу Отчизне!
8.20 Дисней-клуб: "Новая школа императора", "Ким 5+".
9.10 "Умницы и умники".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.20 "Фазенда".
12.00 Новости.
12.10 "Вячеслав Зайцев. Личная жизнь".
13.10 "И все-таки я люблю...".
18.40 "Две звезды".
21.00 Выборы Президента России. Информационный канал.
0.00 "В начале славных дел". Х/ф.
2.20 "В профиль и анфас". Х/ф.
4.00 "Космический пророк".



05.55 Х/ф "Вас ожидает гражданка Никанорова".

07.30 "Сельский час".
08.00 Вести.
08.20 "Диалоги о животных".
08.55 "Вся Россия".
09.10 "Комната смеха".
10.05 "Сам себе режиссер".
11.00 Вести.
11.50 "Городок". Дайджест.
12.20 "Сто к одному".
13.15 "Парламентский час".
14.00 Вести.
14.30 "Фитиль N167".
15.15 Вести. Дежурная часть.
15.45 "Честный детектив".
16.15 "Смеяться разрешается".
18.10 Х/ф "Любовь земная".
20.00 Вести недели.
20.10 Х/ф "Судьба".
21.55 "Пятая студия".
Выборы-2008.
22.20 Х/ф "Судьба".
00.35 Х/ф "Не стреляйте в белых лебедей".
Выборы-2008. Прямые включения.

06.00 Х/ф "Большой калибр".
07.55 М/с "Флиппер и Лопак".

08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 М/с "Шоу Тома и Джерри".
09.15 "Самый умный".
11.00 "Галилео".

07.30 М/с "Губка Боб Квадратные Штаны".
08.00 М/с "Губка Боб Квадратные Штаны".
08.30 Наши песни.
08.40 "Бинго-ТВ". Лотерея.
09.00 "Дом 2. Город любви".
10.00 Школа ремонта.
11.00 "Звезды меняют профессию".
12.00 Х/ф "Женская лига".
12.25 Т/с "Саша + Маша".
13.10 Х/ф "Ванильное небо".
16.00 Х/ф "Жестокие игры".
18.00 Танцы без правил.
19.00 Такси в Питере.
19.30 "Женская лига: Парни, деньги и любовь".
20.00 "Битва экстрасенсов".
21.00 "Дом 2. Город любви".
22.00 "Комеди Клуб".
23.00 "Женская лига: Парни, деньги и любовь".
23.30 "Смех без правил".
00.30 "Секс" с Анфисой Чеховой.
01.00 "Дом-2. После заката".
01.30 Наши песни.
01.45 "Дом-2. Жара".
02.40 "Офис".
05.25 Лавка анекдотов.

05.55 Х/ф "Все будет хорошо".

07.55 Дневник путешественника.
08.25 Крестьянская застава.
09.00 "Укус змеи" из цикла "Живая природа".
09.45 "21 кабинет".
10.20 "Наша музыка". Витас.
10.55 "Детективные истории". "Темная ночь".
11.30 События.
11.40 "История государства Российского".
11.45 Х/ф "Полустанок".
13.10 "Приглашает Борис Ноткин".
13.40 "Фабрика мысли". Идея для России.
14.30 События.
14.55 "Московские профи". Продавцы.
15.25 "Скандальная жизнь" с Ольгой Б.-"Держись, студент!".
16.15 Х/ф "Приказано взять живым".
18.00 События.
18.10 "Один против всех".
19.05 Т/с "Золото Трои".
20.55 "В центре событий".
22.05 Т/с "Пуаро Агаты Кристи".

23.55 События.
00.15 Х/ф "Любит, не любит".
02.10 Х/ф "Будни уголовного розыска".
03.50 Х/ф "На исходе лета".
05.15 М/ф "По следам бременских музыкантов".
"Странички календаря".
"Чьи в лесу шишки?"

14.35 "Сборная России".
Дзамболат Тедеев.
15.10 Художественная гимнастика.
Кубок чемпионов.
16.40 Вести-спорт.
16.55 Футбол. ЧИ. "Ювентус" - "Фиорентина". Прямая трансляция.
18.55 Художественная гимнастика.
Гран-при.
20.50 Вести-спорт.
21.10 Вести-спорт. Местное время.
21.15 Биатлон. КМ. Смешанная эстафета.
23.00 Бокс. Келвин Брок против Ральфа Уэста.
00.05 Вести-спорт.
00.20 Футбол. ЧИ. "Ювентус" - "Фиорентина".
02.20 Волейбол. ЧР. Мужчины.
"Локомотив" (Новосибирск) - "Газпром-Югра" (Сургутский район).
04.15 "Сборная России".
Дзамболат Тедеев.

ЕВРОСПОРТ

05.00 Суперспорт. ЧМ в Австралии.
07.30 Супербайк. ЧМ в Австралии. Заезд 2.
10.30 Ралли. ЧМ. "Ралли Мексики". 2-й день.
11.00 Супербайк. ЧМ в Австралии. Заезд 2.
11.30 Лыжные гонки. КМ. 10 км классическим ходом. Женщины.
12.30 Биатлон. КМ. Гонка преследования. Женщины.
13.00 Биатлон. КМ. Смешанная эстафета. Женщины.
14.45 Горные лыжи. КМ. Слалом. Женщины. 1-я попытка.
15.00 Горные лыжи. КМ. Слалом. Женщины. 2-я попытка.
15.45 Лыжное двоеборье. КМ. HS 130.
17.30 Лыжные гонки. КМ. 15 км классическим ходом. Мужчины.
18.30 Зимние виды спорта. Обзор снежного уик-энда.
19.00 Автоспорт. ЧМ. 1-я гонка.
20.00 Настольный теннис. ЧМ. Команды. Групповой этап. Финалы.
22.00 Автоспорт. ЧМ. 2-я гонка.
23.00 Бокс. Бой за титул чемпиона Франции.
01.00 Мотоспорт по выходным.
01.30 Биатлон. КМ. Смешанная эстафета. Женщины.
02.30 Зимние виды спорта. Обзор снежного уик-энда.
03.00 Мотоспорт по выходным.

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс".
10.10 "Обыкновенный концерт" с Эдуардом Эфировым.
10.40 Х/ф "Сердце четырех".
12.10 Легенды мирового кино. Евгений Самойлов.
12.40 "Музыкальный киоск".
13.00 М/ф "Саффи".
14.05 Д/ф "Элла. Рассказ"

СЕРИАЛЫ НА СТС

Балаково

"РАНЕТКИ" - НАЧАЛИСЬ СЪЕМКИ НОВОГО МОЛОДЕЖНОГО СЕРИАЛА СТС!

7 февраля телеканал СТС и компания «Костафильм» начали работу над новым большим проектом – молодежным сериалом «Ранетки».

«Ранетки» – это история о пяти школьницах, об их судьбах, первой любви, разочарованиях и драмах.

...Десятиклассница Аня чувствует себя очень одинокой: одноклассники ее почти не замечают, мальчики на дискотеках не приглашают танцевать, а у мамы, заматанной повседневными делами, никогда нет времени. У отличницы Жени другие проблемы – вся ее жизнь подчинена строжайшему регламенту, не оставляющему времени и сил больше ни на что. А вот юная «оторва» Лера живет без всякого регламента, этой «безбашенной» девчонке все по барабану. Наташа чуть ли не каждую неделю влюбляется в нового парня, и ей опять и опять кажется, что это – навсегда. И только баскетболистка Лена спокойна, как танк (до поры до времени). Но жизнь в лице директора школы ставит на них эксперимент: сводит их, таких разных, в одну команду. Они теперь – рок-группа.

"BABY CLUB"

Привет! Привет! Привет! Проект «BABY CLUB» продолжает свое триумфальное шествие по волнам первого развлекательного! В нашем проекте участвуют только яркие, обворожительные, талантливые, уникальные и неповторимые ребята. Вы получите огромное наслаждение, посмотрев наш проект. «BABY CLUB» богат развлечениями и, как следствие, положительными эмоциями и незабываемыми впечатлениями. Мы даем ребятам возможность творческого самовыражения на глазах

Напоминаем о правильности заполнения SMS. Вы набираете: ОБЛИК пробел НОМЕР понравившейся участницы и отправляете сообщение на номер 4015. А также голосуйте с помощью купона из газеты «ПАРУС»: вырезайте его, заполняйте и отправляйте по адресу: набережная Леонова, 58, офис 1-2. Напоминаем, что голосование проходит по всей Саратовской области. Самый активный болельщик получит ценный приз в финале конкурса.

ГОЛОСУЙТЕ СМЕЛЕЕ!

20.10 Х/ф "Судьба".
21.55 "Пятая студия".
Выборы-2008.
22.20 Х/ф "Судьба".
00.35 Х/ф "Не стреляйте в белых лебедей".
Выборы-2008. Прямые включения.

06.00 Х/ф "Большой калибр".
07.55 М/с "Флиппер и Лопак".
08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ
09.00 М/с "Шоу Тома и Джерри".
09.15 "Самый умный".
11.00 "Галилео".
12.00 "Снимите это немедленно".
13.00 М/с "Чип и Дейл спешат на помощь".
14.00 М/с "Скуби Ду".
15.00 М/с "Геркулес".
16.00 Х/ф "Шаг за шагом".
16.30 ГОСТЬ В СТУДИИ
17.00 "Кто умнее пятиклассника?".
18.00 Т/с "Зачарованные".
21.00 Х/ф "Конго".
23.00 "Хорошие шутки".
01.00 Х/ф "Глория".
03.00 Х/ф "Магия".
04.50 Музыка на СТС.

05.40 Х/ф "Сказание о земле Сибирской".
07.20 М/ф.
08.00 "Сегодня".
08.15 Лотерея "Русское лото".
08.45 Дикий мир с Тимофеем Баженовым.
09.05 "Счастливый рейс".
10.00 "Сегодня".
10.20 Едим дома.
10.55 Их нравы.
11.30 "Quattroquote".
12.00 Т/с "Адвокат".
13.00 "Сегодня".
13.20 Т/с "Адвокат".
16.00 "Сегодня".
16.20 Т/с "Адвокат".
19.00 "Сегодня".
19.20 Т/с "Адвокат".
20.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым.
Спецвыпуск.
22.05 Т/с "Адвокат".

06.00 М/с "Крутые бобры".
07.00 М/с "Губка Боб Квадратные Штаны".

15.25 "Скандальная жизнь" с Ольгой Б. "Держись, студент!".
16.15 Х/ф "Приказано взять живым".
18.00 События.
18.10 "Один против всех".
19.05 Т/с "Золото Трои".
20.55 "В центре событий".
22.05 Т/с "Пуаро Агаты Кристи".
23.55 События.
00.15 Х/ф "Любит, не любит".
02.10 Х/ф "Будни уголовного розыска".
03.50 Х/ф "На исходе лета".
05.15 М/ф "По следам бременских музыкантов".
"Странички календаря".
"Чьи в лесу шишки?"

ДОМАШНИЙ
06.30 "Всемирная картинная галерея".
07.00 Домашние сказки.
07.30 М/ф "Веселый огород".
07.45 Х/ф "Весенние хлопоты".
09.30 "Городское путешествие".
10.30 Декоративные страсти.
11.00 Коллекция идей.
11.30 Люди и традиции.
12.00 "Хорошие песни".
13.45 "Заграничные шутки".
14.00 Сладкие истории.
14.30 Охотники за рецептами.
15.00 Спросите повара.
15.30 "Двое".
16.30 Т/с "Приключения мага".
18.30 Т/с "Доктор Хаус".
19.30 Х/ф "Тайна семи циферблатов".
21.00 Т/с "Она написала убийство".
23.00 Необычные дома мира.
23.30 Х/ф "Казус Белли".
02.00 Т/с "Доктор Хаус".
02.50 Т/с "Приключения мага".
04.25 Х/ф "Тайна семи циферблатов".
05.35 Музыка на "Домашнем".

РТР-СПОРТ
04.55 Футбол. ЧИ. "Милан" - "Лацио".
07.00 Вести-спорт.
07.15 Гандбол. ЛЧ. Женщины. "Слагелсе" (Дания) - "Звезда" (Россия).
09.00 Вести-спорт.
09.10 Вести-спорт. Местное время.
09.15 "Страна спортивная".
09.45 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
10.00 Хоккей. Турнир на призы клуба "Золотая шайба". Финал.
12.30 Вести-спорт.
12.45 Дневник I зимней Спартакиады молодежи России.
12.55 Биатлон. КМ. Смешанная эстафета. Прямая трансляция.

Франции.
01.00 Мотоспорт по выходным.
01.30 Биатлон. КМ. Смешанная эстафета. Женщины.
02.30 Зимние виды спорта. Обзор снежного уик-энда.
03.00 Мотоспорт по выходным.

КУЛЬТУРА
06.30 "Евроныус".
10.10 "Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым".
10.40 Х/ф "Сердца четырех".
12.10 Легенды мирового кино. Евгений Самойлов.
12.40 "Музыкальный киоск".
13.00 М/ф "Саффи".
14.05 Д/ф "Элла. Рассказ сурикаты".
15.00 "Что делать?".
15.45 Эпизоды. Георгий Франгулян.
16.30 С.Прокофьев. Балет "Каменный цветок".
18.40 Х/ф "Трое в лодке, не считая собаки".
20.50 Вокруг смеха. Нон-стоп.
21.35 Д/ф "Загадочная миссия Васко да Гамы".
22.30 Х/ф "Жизнь обетованная".
00.10 "Широкий формат".
00.40 "Прогулки по Бродвею".
01.10 Д/ф "Вайль Мюстер, где Карла Великого считают святым".
01.25 Джем-5. Эл Жарро.
01.55 Д/ф "Элла. Рассказ сурикаты".

РЕН-ТВ
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.30 Д/ф "Кавказский Вавилон".
07.25 Клуб "Белый попугай".
09.20 Кулинарные шутки.
09.35 Х/ф "Ночной продавец".
11.30 Очевидец представляет: самое шокирующее.
12.30 "24".
13.00 "Неделя".
14.00 "Частные истории".
15.00 С.С.С.Р.
15.50 Х/ф "Сволочи".
18.00 Х/ф "Тридцать дней ночи".
20.10 Т/с "Сверхъестественное".
22.00 "Фантастические истории".
23.00 Наши рекорды.
00.00 Чемпионат мира по кикбоксингу.
01.35 Х/ф "Призрак оперы".
04.20 Не спать!

Привет! Привет! Привет!

Проект «BABY CLUB» продолжает свое триумфальное шествие по волнам первого развлекательного! В нашем проекте участвуют только яркие, обворожительные, талантливые, уникальные и неповторимые ребята. Вы получите огромное наслаждение, посмотрев наш проект. «BABY CLUB» богат развлечениями и, как следствие, положительными эмоциями и незабываемыми впечатлениями. Мы даем ребятам возможность творческого самовыражения на глазах у тысяч зрителей, а также успех, признание и славу!

Каждую неделю в нашем проекте новые участники. А вы, уважаемые телезрители, наблюдайте, выбирайте, голосуйте!



№17. Яковлева Валерия. 6 лет. Мечтает стать стилистом и покорить Голливуд. Очень любит рисовать. Любимые мультфильмы: «Принцесса Аддета» и «Шрек».

ИТОГИ КУПОН - ГОЛОСОВАНИЯ

1 место №11 Семенов Алеша - 442 балла.
2 место №12 Семенова Настя - 305 баллов.
3 место №2 Чумакова Даша - 282 балла.
4 место №1 Толстых Маша - 217 баллов.
5 место №13 Афанасьева Вероника - 79 баллов.

ИТОГИ SMS - ГОЛОСОВАНИЯ

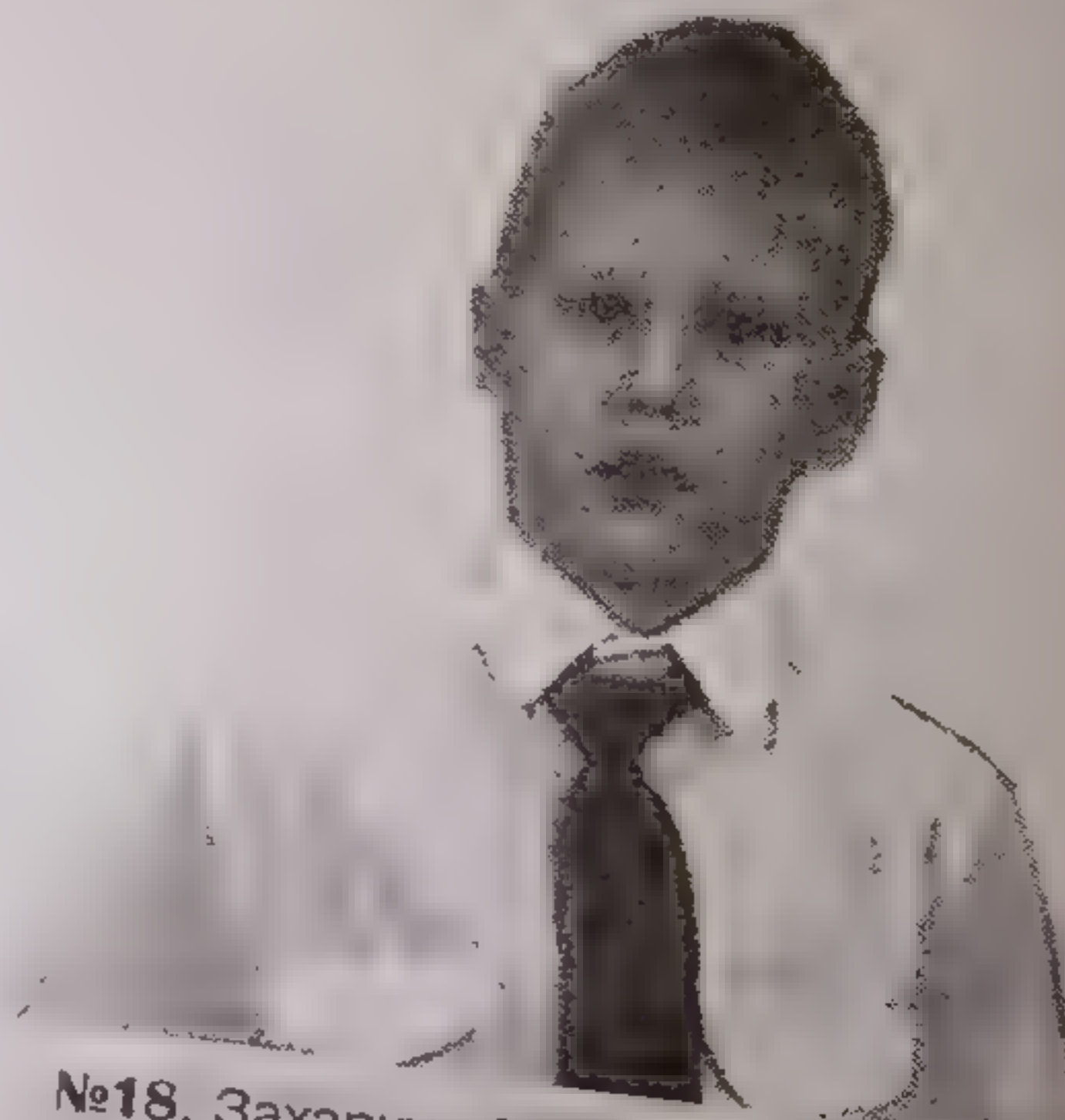
1 место №15 Забазнова Злата - 69 голосов.
2 место №2 Чумакова Даша - 67 голосов.
3 место №11 Семенов Алеша - 66 голосов.
4 место №13 Афанасьева Вероника - 63 голосов.
5 место №14 Манжана Влада - 44 голоса.

Напоминаем о правильности заполнения SMS. Вы набираете: ОБЛИК пробел НОМЕР понравившейся участницы и отправляете сообщение на номер 4015. А также голосуйте с помощью купона из газеты «ПАРУС»: вырезайте его, заполняйте и отправляйте по адресу: набережная Леонова, 58, офис 1-2. Напоминаем, что голосование проходит по всей Саратовской области. Самый активный болельщик получит ценный приз в финале конкурса.

ГОЛОСУЙТЕ СМЕЛЕЕ!

Принять участие в проекте может ребенок из любого уголка нашей губернии. Ждем вас! Звоните! Приезжайте! Спешите!

Победителей ждет прекрасный подарок!



№18. Захарчук Андрей. 9 лет. Учится в СШ №10 в 3 «А» классе. Любимый предмет - математика. Любимый вид спорта - карате. Любимый герой - Джеки Чан. Когда вырастет, мечтает стать спецназовцем.

КУПОН ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ (BABY CLUB)

Укажите номер наиболее понравившегося участника
1 место № _____ (3 балла)
2 место № _____ (2 балла)
3 место № _____ (1 балл)
Ваши данные
ФИО _____
Адрес или телефон _____
Отправь купон по адресу:
г. Балаково, набережная Леонова, д.58, офис 1-2, РИА «Облик»

Независимая служба такси

35-35-75

БАРС

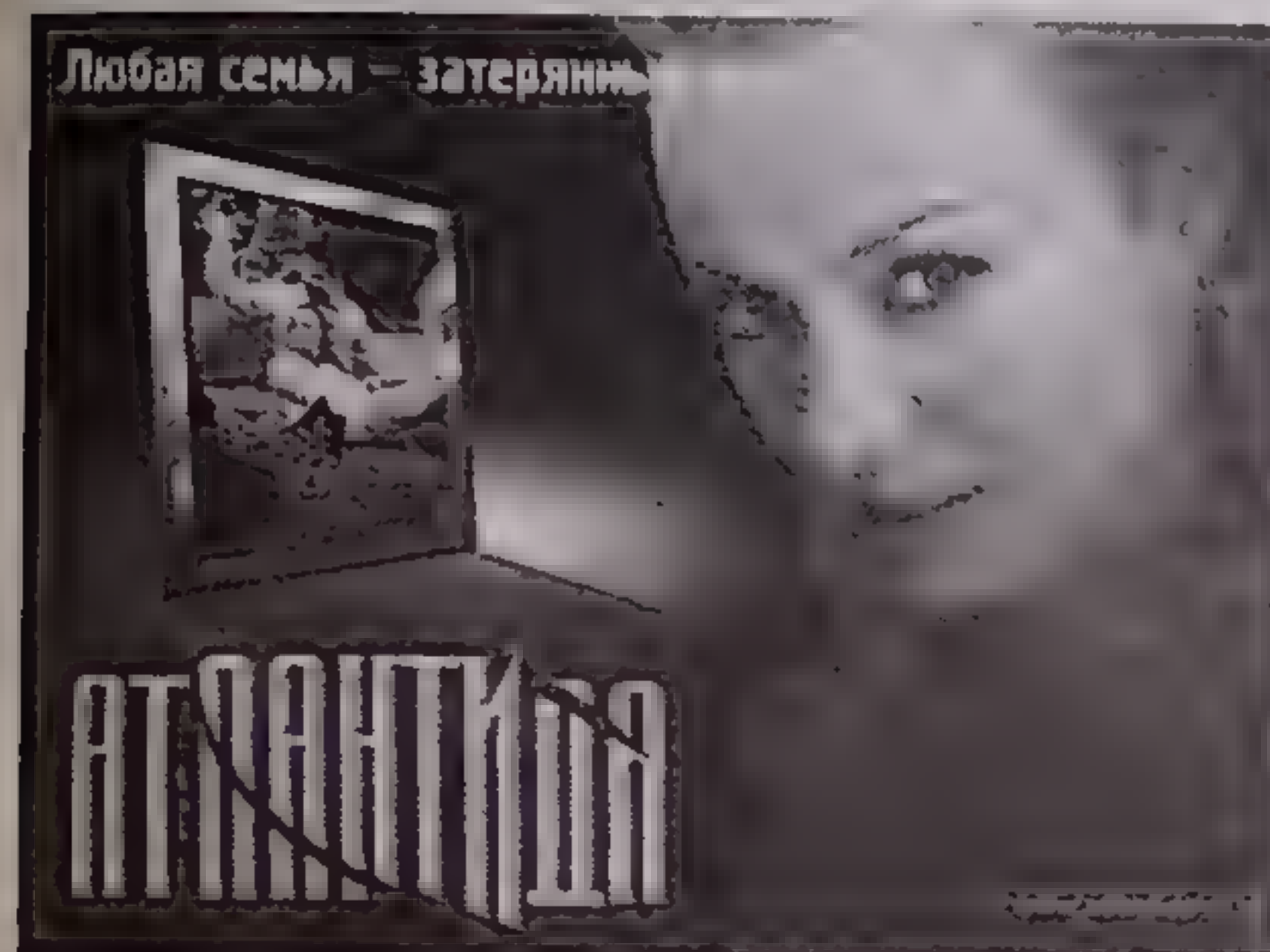
8-927-102-89-90

Работаем для Вас!

35-11-11

ВНИМАНИЕ! «АТЛАНТИДА»

Конкурс на самого внимательного зрителя сериала «Атлантида» завершился! В прошлом номере мы опубликовали вопросы к заключительным сериям. На этой неделе победитель так за призом и не пришел - так что у вас еще есть шанс!



«АТЛАНТИДА»

купон участника

ответы на вопросы с 35 по 40 серии:

35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____

Ваши данные Ф.И.О. _____

Адрес и телефон _____

Отправьте или принесите купон по адресу: г. Балаково, набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА «Облик».

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАДОВАТЬСЯ?

1. Задумываясь о прожитом отрезке жизни, вы полагаете, что все было:

- А) скорее плохо, чем хорошо;
- Б) было по-всякому, но хорошего вспоминается больше;
- В) все было прекрасно.

2. Обыкновенно в конце дня вы:

- А) испытываете неудовольствие;
- Б) отходите ко сну с чувством приятной усталости;
- В) готовы к новым подвигам.

3. Глядя в зеркало, вам кажется, что:

- А) жизнь - трудная штука, а время не украшает;
- Б) совсем не так уж плохо;
- В) красота - это страшная сила.

4. Смотря на своего ребенка, вам хочется:

- А) что-нибудь поправить в его внешнем виде;
- Б) поцеловать, приласкать;
- В) похвастаться перед кем-нибудь его будущим.

5. Узнав из средств массовой информации о каком-либо происшествии, говорите себе:

- А) это могло случиться со мной и моими близкими;
- Б) хорошо, что это произошло не со мной;
- В) это все специальное нагнетание страстей.

6. Рано утром ..

- А) ни о чем не хочется думать;
- Б) вы размышляете, что день грядущий вам готовит, и строите планы;
- В) всегда готовы к приключениям.

7. Ваши друзья...

- А) могли бы быть и поинтереснее;
- Б) имеют свои недостатки, но к ним привыкли и любите их такими, какие они есть;
- В) всегда готовы помочь скоротать время в приятной беседе.

8. Сравнивая себя с другими, вы обычно приходите к выводу, что...

- А) вас недооценивают;
- Б) у вас есть свои достоинства и свои недостатки, что и придает вам своеобразие;
- В) вы во многом превосходите свое окружение.

9. Если ваш вес увеличился на 5-7 кг, вы...

- А) с горя едите много;
- Б) не обращаете на это внимания;
- В) стараетесь похудеть, садитесь на диету и увеличиваете физические нагрузки.

10. Если у вас что-то не ладится, вы...

- А) клянете злую судьбу и ищете козла отпущения;
- Б) считаете, что все переменится;
- В) идете куда-нибудь развлечься, все бросив.

Ответы на тест. В тесте по пунктам подсчитайте свои баллы: А) 0 баллов; Б) 1 балл; В) 2 балла. Сложите полученные цифры.

от 18 до 20 баллов

Вы - счастливый человек, радуетесь жизни, не обращая внимания ни на что.

Ваш оптимизм и советы привлекают окружающих. Но не слишком ли вы легкомысленно относитесь ко всему? Вам не повредит здоровый скептицизм.

от 12 до 15 баллов

Вы оптимист, радостей в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы умеете находить выход из любого положения, и вашим близким с вами легко.

от 7 до 11 баллов

Соотношение счастья и несчастья в вашей жизни поровну, но, стараясь привлечь удачу, держитесь поувереннее - не пасуйте перед трудностями, выбирая правильно друзей.

от 0 до 6 баллов

Не надо бравировать своим невезением, снимите черные очки - жизнь хороша уже тем, что она есть, а наша задача сделать ее интереснее. Задумайтесь, что бы вы хотели изменить в своей жизни и, может быть, воспользуйтесь своими резервами, не дожидаясь манны небесной.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ Г. БАЛАКОВО

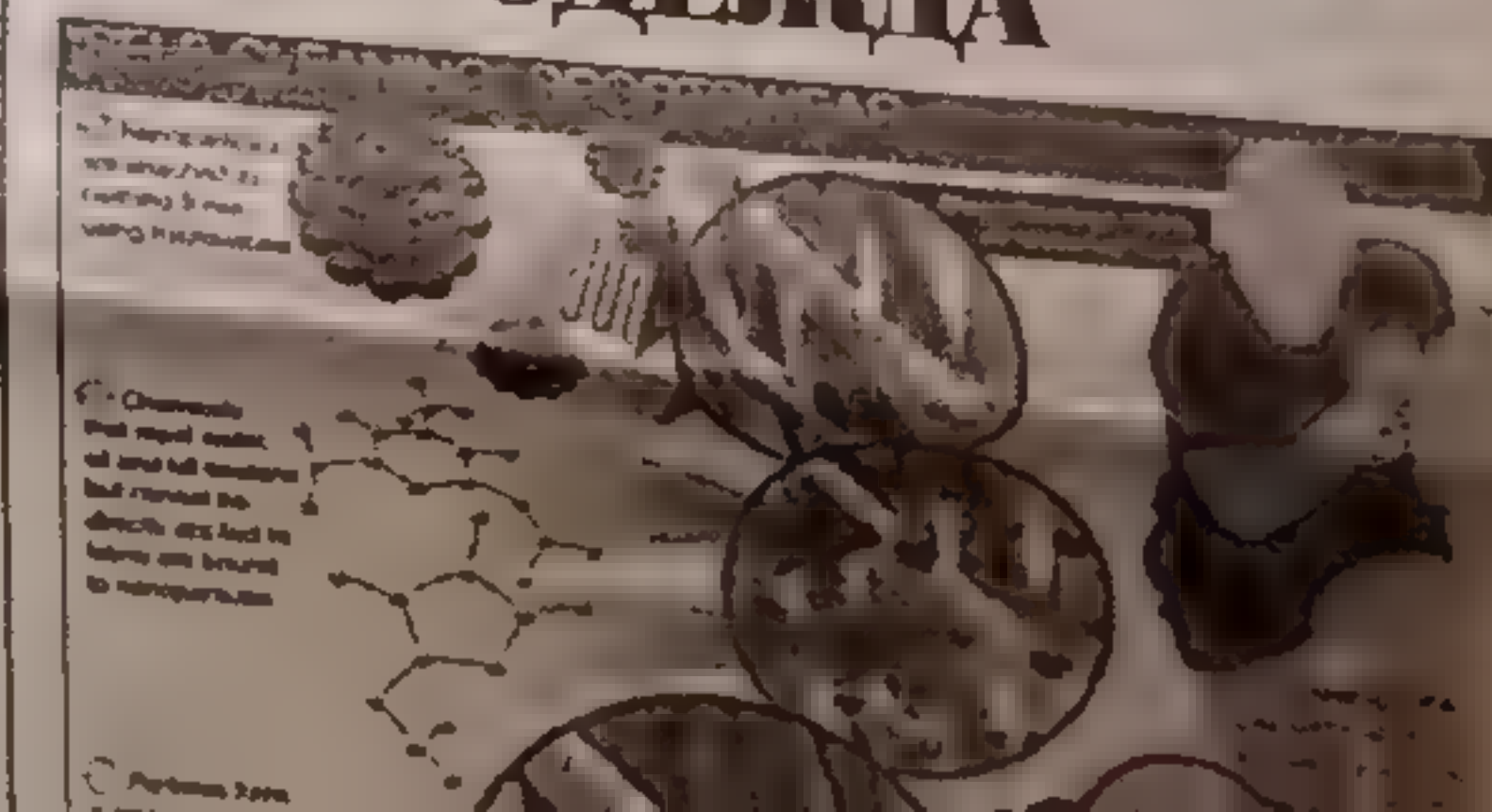
Викторина от культурно-развлекательного центра «МЕГА»

Купон на скидку в боулинге

В «МЕГУ»
на всех парусах

ИГРАЙ

САМООЧИЩАЮЩАЯСЯ ОДЕЖДА



Отправьте или принесите купон по адресу: г. Балаково, набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик".

приходите к выводу, что...
А) вас недооценивают;

воспользуйтесь своими резервами, не дожидаясь манна небесной.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ Г. БАЛАКОВО

Викторина от культурно-развлекательного центра "МЕГА"

Купон на скидку в боулинге

В "МЕГУ" на всех парусах

Вопрос: Как в КРЦ "Мега" называется фирменный салат, обозначающий удар, при котором сбиваются все кегли?

Ф.И.О. _____

Ответ: _____

Собери все купоны за месяц, ответь правильно и принеси в КРЦ "Мега".
Информацию о розыгрыше читай в газете "Парус" и смотри на СТС.
В розыгрыше принимают участие только полные комплекты купонов за месяц с правильными ответами.
Больше купонов - больше шансов выиграть!

№ 3 февраль

ИГРАЙ В БОУЛИНГ ДЕШЕВЛЕ! -100 р.

купон действует
до 27.02.2008

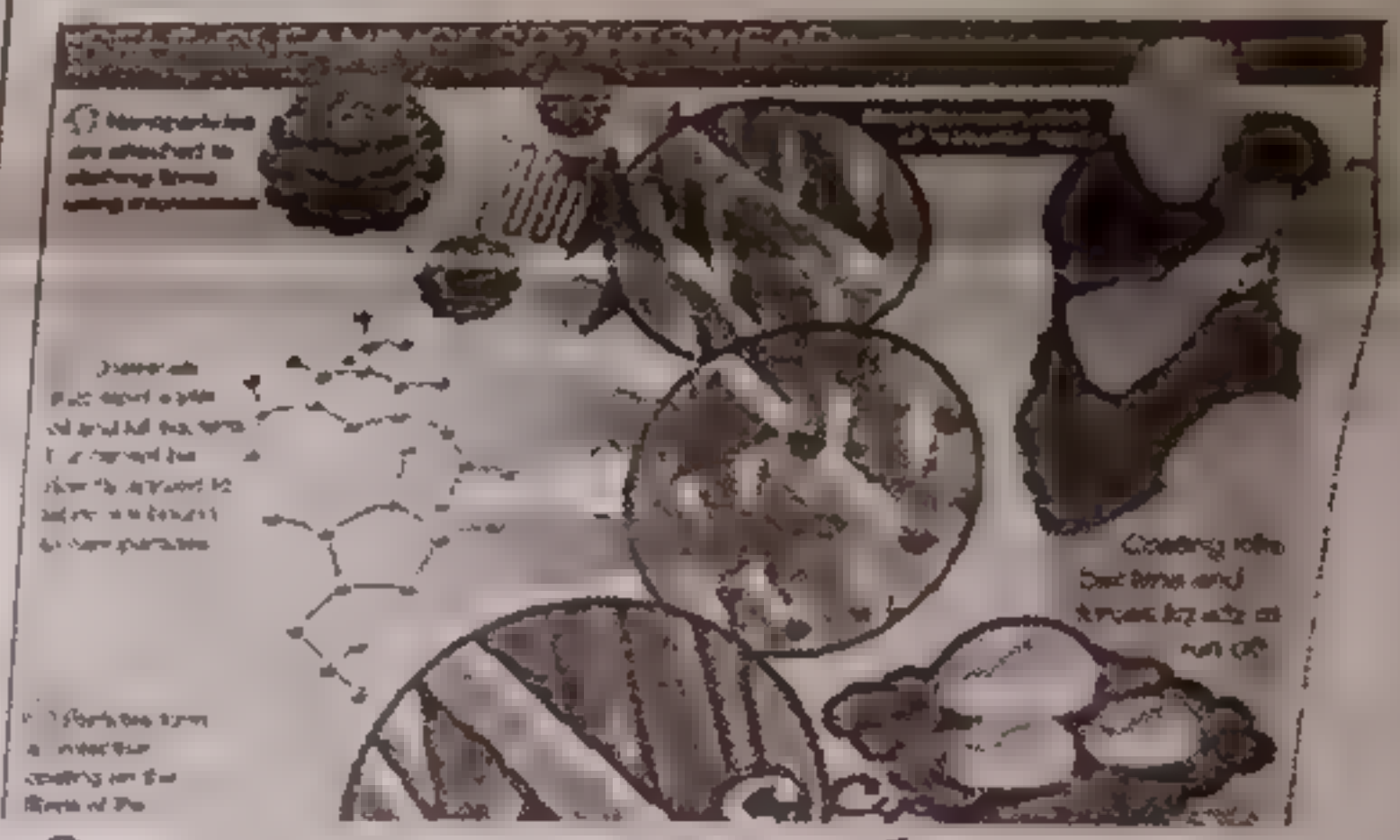
Приди с этим купоном
в "МЕГУ" и получи скидку
на боулинг.

1 купон - 1 дорожка - 1 час игры

в любое время пн-чт, вс;
обмену на деньги
не подлежит



САМООЧИЩАЮЩАЯСЯ ОДЕЖДА



Одежда, которая не требует стирки и самоочищается под солнечными лучами, разработана группой ученых из Китая и Австралии. Секрет самоочищающейся одежды состоит в том, что на поверхность традиционного материала наносится с помощью нанотехнологии специальный слой. Этот состав используется в космической промышленности и известен способностью разлагать под солнечными лучами оказавшиеся на его поверхности загрязняющие химические вещества. В ходе испытаний залитый красным вином костюм полностью восстановил свой изначальный товарный вид после того, как в течение 20 часов находился под солнечными лучами. В ближайшее время на полках магазинов мира появятся шерстяные свитера, костюмы, шелковые рубашки и хлопчатобумажные носки нового наукоемкого поколения.

Итоги лотерей



РУССКОЕ ЛОТО

Тираж 697 от 17 февраля

1 Тур. 37, 32, 51, 46, 48, 85, 57, 56, 8
2 Тур. 31, 26, 6, 87, 29, 27, 83, 33, 80,
74, 60, 13, 68, 55, 38, 15, 62, 79, 65, 89, 76, 14,
12, 16, 59, 7, 40, 81, 22, 67
3 Тур. 58, 50, 64, 44, 77, 11, 20, 39, 30, 73, 17,
61, 35, 9, 41, 54, 10, 63, 34, 71, 43, 49, 1, 19, 25, 2
4 Тур. 24-50.000руб.; 4-40.000 руб; 72-30.000
руб; 86-30.000 руб; 75-5.000 руб; 69-1.000 руб;
47-715 руб; 52-500 руб; 66-300 руб; 78-200 руб;
53-180руб; 28-160руб; 82-143 руб; 21-130руб; 45-
120руб; 36-113 руб; 23-108 руб; 5-105руб; 90-
100 руб.; 42-98 руб.; 88-96 руб.
Невыпавшие числа: 3, 18, 70, 84.



ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

Тираж 498 от 16 февраля

1 Тур. 71, 6, 89, 24, 83, 75, 86, 63, 53
2 Тур. 90, 82, 72, 11, 55, 81, 23, 60, 49, 14, 45, 79, 8,
38, 31, 69, 87, 1, 12, 47, 17, 37, 64, 65, 34, 19, 78, 56
3 Тур. 54, 57, 76, 16, 3, 52, 25, 26, 35, 68, 59, 51, 67,
32, 42, 62, 84, 30, 15, 85, 43, 58, 7, 70, 13, 18, 41, 21,
27, 33
4 Тур. 73-20.000 руб.(Компьютер); 29-10.000руб.(Ви-
деокамера); 5-3.000 руб. (Фотоаппарат); 50-400руб;
48-331 руб.; 4-276 руб; 46-233руб; 80-198руб; 28-172
руб; 20-151 руб; 36-133 руб; 61-120 руб; 66-112 руб;
10-106 руб; 74-98 руб; 88-97 руб; 9-93руб; 44-75 руб.;
77-60 руб.
Невыпавшие шары: 2, 22, 39, 40.

БИНГО

Тираж 387 от 17 февраля

ЛИНИЯ: 61, 45, 82, 15, 69, 78, 24, 44, 18, 66, 06,
53, 11, 17, 08
ДЖЕК ПОТ: 10, 42, 35, 19, 43, 89, 56, 01, 31, 6, 8
27, 25, 49, 38, 32, 83, 20
БИНГО ОДИН: 41, 62, 39, 67, 50, 88, 55, 33, 87,
75, 81, 70
БИНГО ДВА: 84, 34, 16, 48, 79, 59, 07, 72, 71, 21,
90, 36, 22, 52, 63, 65, 02, 23, 80, 29, 74, 12, 85
БИНГО ТРИ: 26, 37, 46, 40, 73, 28, 64, 57, 03, 54
ПРЕМИАЛЬНЫЕ: 04-1.100руб.; 14-1.000руб.; 47-
702руб.; 86-316руб.; 05-192руб.; 51-150руб.; 177-
120руб.; 30-100руб.; 58-90руб.; 13-80руб.; 76-74 руб.
Невыпавшие числа: 09, 60.

Объявления

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ ГАЗЕТЫ
"ПАРУС"! ПРИ ПОДАЧЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
НА КУПОНАХ
ОНО БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В 2^х
НОМЕРАХ ГАЗЕТЫ.

Продам НЕДВИЖИМОСТЬ

- Дом в с. Ивановка, кирпичный, теплица, баня, гараж. Телефон: 65-43-11.
- Дом, газ, вода, земля 8 соток, 200 тысяч. Телефон: 8-905-382-70-98.
- 1/2 кот. с. Ключи в/уд, счетчики, хоз. постр., баня, гараж, погреб, 15 с. земли, скважина. Телефон: 8-905-030-38-29.
- Коттедж 1/2, вода, земля 13 соток, газ, надворные постройки, Терса. Телефон: 8459369435.
- Деревянный дом в Хвалынске, дом хороший, светлый, теплый, ремонта не требуется, есть газ, вода, слив, баня, гараж. Телефон: 2-76-75 (г. Хвалынский)
- Пригородное кафе с. Кормежка. Возможен обмен на жилье. Телефон: 8-927-051-78-07.

МЕБЕЛЬ

- Детский столик, 100x60, недорого. Телефон: 8-927-114-38-75.

ДРУГОЕ

- Куртку кож. нат., черн., р.48, 1.300 руб. жен., пальто жен., зимн, р.48 отл. сост 400 руб., дубленку-куртку, р.48, жен. нат., 2 тыс. Телефон: 35-26-06.
- Сапоги кирзовые р. 42. Телефон: 44-18-38, 8-917-202-76-79.
- Костюм камуфляжный, зимний, р.52. Телефон: 44-18-38, 8-917-202-76-79.
- Детскую кроватку с матрасом, масляный обогреватель, 1 тыс. руб. Телефон: 8-927-139-43-75, 37-01-34.
- Ортопедический матрас, детск., б/у, дешево. Телефон: 8-927-121-10-05.
- Холодильник "Орск-4", б/у 1700 руб. Телефон: 39-36-49, вечером.
- Холодильник "Норд", трехкамерный. Телефон: 39-26-03, с 18:00 до 21:00.
- Свадебный наряд белый р.46, платье пышное, возможно на большую грудь, перчатки, в подарок бижутерия, цена 5000р. Телефон: 8-927-624-63-88.

ДРУГОЕ

- Кота - британца, 1 г. 2 мес., крупного, окрас серебристый, некастрированный, продаю за символическую плату. Телефон: 90-94-70.
- Кавказскую овчарку, щенка, возраст 3 мес. Телефон: 90-94-70 в Саратове.

Куплю

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Дом или полдома в городе до 450 т.р. Срочно! Телефон: 8-927-143-08-55, 8-927-132-08-65.
- 3-комн.кв. в микрорайонах, без посредников. Телефон: 8-917-209-17-00.
- 2^х-3^х-комн.кв. в ж/г, без посредников. Телефон: 44-29-48, 8-927-135-37-92.
- 1-2^х-комн.кв. Срочно! Телефон: 68-11-70.
- 1-2^х-комн.кв., можно малосемейку. Телефон: 68-11-70.

РАЗНОЕ

- Редуктор, гидротолкатель. Телефон: 8-904-240-20-07.
- Ведро или бак на 15-20 литров (с крышкой) из нержавейки. Телефон: 35-20-89.

Областные новости, политика, обсуждение, видеосюжеты, новости ИТАР-ТАСС - это и многое другое - на сайте WWW.SARREG.RU

- Дом 2^х-комн. пл. 48м² с мебелью, газ, вода, баня, хозпостройки, сад, с. Сулак. Телефон: 8-917-200-03-43.
- Сады 2 га, г. Хвалынский. Телефон: (8-845-95)-2-14-29, 8-919-824-83-78.
- 2^х-комн.кв. 44,8 кв.м. 5/5 в жил. городе. Телефон: 46-17-51.
- 2^х-комн.кв. 9^я мкр., 5/5 кирп. д., 44/24, лодж. застекл, теплая. Телефон: 8-927-155-92-73.
- Гараж-бокс 17,5x6x4,5 в ГСК "Линево" - СГЭМ. Телефон: 8-905-320-92-97.
- Кап. гараж ст-он "Труд", есть все, за 45 т. (торг). Телефон: 8-927-229-18-20.
- Гараж металлический в 4 "б" микр. Телефон: 8-927-114-37-79, 8-927-229-04-52.

- Платье свадеб., р.46-48, корсет, фата, б/у, 1 раз, 3 тысячи рублей, торг. Телефон: 8-927-113-17-65, 8-927-128-12-34.
- Газ. плиту 2^х-комфорн. с духовкой в хор. состоянии, б/у, очень недорого. Телефон: 44-80-62.
- Туфли, белые, б/у 1 день, р.38, цена 500 р. Телефон: 44-53-96.
- Коляску-трансф., 3 положения, цвет зеленый, 1000 р. Телефон: 46-15-73.
- Чехлы к сотовым телефонам, силиконовые, новые, 30р./шт. Телефон: 46-02-01.
- Швейную маш. "Зингер", Телефон: 62-22-45. Тел. "SAMSUNG SGH D-820" в хорошем сост., на гарантии, документы, флеш-ММ

- 20 кг. воска. Телефон: 8-927-058-17-54.
- Кислородный баллончик, маленький. Телефон: 8-927-227-97-78.
- Кислородный баллон (маленький). Телефон: 8-927-149-65-29.
- Неисправный сотовый. Телефон: 8-927-149-58-77.
- Деньги СССР, РФ, царск. до 26 т.р. руб. шт. Оплата вперед, каталог вышлю, от вас конверт с о/а и купон б/о. Адрес: г.Энгельс, 413100, ЦОПС, А/я 70 "Лидар".
- Сотовый телефон, неисправный. Телефон: 8-927-149-58-77.

- Дом 2^х-комн. пл. 48м² с мебелью, газ, вода, баня, хозпостройки, сад, с. Сулак. Телефон: 8-917-200-03-43.
- Сады 2 га, г. Хвалынский. Телефон: (8-845-95)-2-14-29, 8-919-824-83-78.
- 2^х-комн. кв. 44,8 кв.м. 5/5 в жил. городе. Телефон: 46-17-51.
- 2^х-комн. кв. 9^а мкр., 5/5 кирп. д., 44/24, лодж. застекл, теплая. Телефон: 8-927-155-92-73.
- Гараж-бокс 17,5х6х4,5 в ГСК "Линево" - СГЭМ. Телефон: 8-905-320-92-97.
- Кап. гараж ст-он "Труд", есть все, за 45 т. (торг). Телефон: 8-927-229-18-20.
- Гараж металлический в 4 "б" мкр. Телефон: 8-927-114-37-79, 8-927-229-04-52.
- 20 сот. земли, в с. Терса, Вольск. р-она., сад., постройки, документы, 20 км. от г. Балакова, все в собственности, недорого. Телефон: 35-32-23, 8-927-109-29-15.
- Участок земли 10 сот., в центре поселка Ивановка. Телефон: 8-927-222-34-30.
- Капитальный гараж, р. 3х3,7, в кооперативе "Люкс". Телефон: 62-08-49.
- Дачу 5 соток (1 остановка Ивановки), все насаждения, ухожена, недалеко от остановки. Телефон: 39-35-97, вечером.
- Дачу в "Романтике", 10 соток, дом кирп., свет, вода, все насаждения. Телефон: 39-37-46.

ТРАНСПОРТ

- "ГАЗ-31029", 95 г.в., св. - серый, ц/з, сиг-ция, салон белый, муз. МР-3, в такси не была. Телефон: 8-927-132-08-65.
- "DAEWOO NEXIA". декабрь 2005г., серебристый-металик, пробег 49т.км., максимальная комплектация, 226 т.р., торг. Телефон: 8-927-227-84-65.
- "Зил-441510", 1993 г., газ-бензин, 60 т.р. Телефон: 8-927-120-03-65.
- Микроавтобус, 1992 г., 8 мест, дизель. Телефон: 66-09-50.
- "Газ-3110", декабрь 2000г., двигатель 402, АИ-76, 5 ст. КПП, пробег 65000 км. Телефон: 8-927-623-51-24.
- "ВАЗ-21074", октябрь 2006г., 1,6 инжектор, 5 ступ. КПП, сигнализация, отл. сост., 1 хозяин, 145т.р. Телефон: 8-927-225-84-34.
- "УАЗ-31512", 1995 г./в., серо-белый. Телефон: 66-51-33.
- Полуприцеп 1983 г., ОДАЗ-885, 40т.р. Телефон: 8-927-120-03-65.
- Срочно! "ВАЗ-21093", 2005 г.в. Телефон: 8-927-150-42-97.

- Платье свадеб., р.46-48; корсет, фата, б/у, 1 раз, 3 тысячи рублей, торг. Телефон: 8-927-113-17-65, 8-927-128-12-34.
- Газ. плиту 2^х-комфорн. с духовкой в хор. состоянии, б/у, очень недорого. Телефон: 44-80-62.
- Туфли, белые, б/у 1 день, р.38, цена 500 р. Телефон: 44-53-96.
- Коляску-трансф., 3 положения, цвет зеленый, 1000 р. Телефон: 46-15-73.
- Чехлы к сотовым телефонам, силиконовые, новые, 30р./шт. Телефон: 46-02-01.
- Швейную маш. "Зингер", Телефон: 62-22-45. Тел. "SAMSUNG SGH D-820" в хорошем сост., на гарантии, документы, флеш Micro SD, 64 мб, 5000 руб. Телефон: 39-36-34, 8-903-386-50-04.
- Новый ADSL-модем D-Link, помощь при подключении к Интернету. 600 рублей. Телефон: 62-08-52
- Куртку мужскую с подкладом, кожзамени-тель, новую, р.56. Телефон: 33-45-00.
- Стиральную машинку "Вятка-автомат", б/у, в хор. сост., недорого. Телефон: 33-96-52.
- Газовый баллон (большой), цена 350 руб. Телефон: 35-36-20.
- Домашний солярий. Телефон: 8-927-141-39-48.
- Коньки мужские р. 42 "Graf", отл. сост. Телефон: 33-85-87.
- Ящики, пластмас., пивные, б/у. Телефон: 64-19-79, 8-927-127-02-52.
- Бусы золотые 31,2 гр., длина 58 см. Цена 25 тыс. руб. Телефон: 8-927-147-06-89.
- Двухместную детскую коляску, складную, места отдельно, производство Германии. Телефон: 8-927-105-64-04.
- Яблоки зимних сортов (оптом). Телефон: 8-845-95-2-14-52 (г. Хвалынский).
- Мед, цветочный, качественный. Телефон: 46-44-27.
- Монеты царской Руси. Телефон: 8-919-828-62-38.
- Шапку жен., норка б/у, 300р. Телефон: 33-18-89.
- Детский велосипед от 6 до 10 лет, импорт., пр-ва, "Него-1300". Телефон: 46-02-01.
- Швейную машинку "Зингер". Телефон: 62-22-45.
- Газ. колонку, б/у в раб. сост., недорого. Телефон: 49-08-40.
- Персидских котят, экзот., возраст 2 мес., окрас персиковый, дымчатый, цена договорная. Телефон: 90-94-70 в Саратове.

- 20 кг. воска. Телефон: 8-927-058-17-54.
- Кислородный баллончик, маленький. Телефон: 8-927-227-97-78.
- Кислородный баллон (маленький). Телефон: 8-927-149-65-29.
- Неисправный сотовый. Телефон: 8-927-149-58-77.
- Деньги СССР, РСФСР, РФ, 1 руб. шт. Оплата вперед, каталог вышлю, от вас конверт с о/а и купон б/о. Адрес: г.Энгельс, 413100, ЦОПС, А/Я 70 "Лидар".
- Сотовый телефон, неисправный. Телефон: 8-927-149-58-77.

Меняю

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Кирп. дом 64 кв.м. с. Ключи Вольский р-он, вода, слив, гараж, баня, огород или продам. Телефон: 8-917-301-46-15.
- 1/2 ч. дома в ст. г. с ч/уд. и 1/3 ч. дома отдельн. вход в г. Вольске на 2^х-комн.кв. или 3^х-комн. клоп в Балакове, варианты. Телефон: 35-32-23, 8-927-109-29-15.
- 1-комн.кв. в 9 мкр. на 8 "а". Телефон: 33-70-76.
- 1-комн.кв. в 5 мкр. на равноценную в другом районе города. Телефон: 33-23-17.
- 1-комн.кв. 18 кв.м. на 2^х-комн.кв. в ж/г, доплата, крайние 2эт. не предлагать. Телефон: 35-36-20.
- 1 комн.кв. 15/42, 1/9 эт.д., 2 выхода, крыльцо 10 м-не, и комнату в "Светлане" с удобствами на 2-комн.кв. в новых м-нах. Телефон: 8-927-120-70-91.

Разное

Видео-фото-съемка.
Телефон: 8-927-133-69-48.

- Сдам комнату с ч/удобствами, надолго. Телефон: 44-69-11.

Работа

- Услуги. Качественно. Оперативно. Фото-видеосъемка. Компьютерный монтаж. Телефон: 35-80-55, 8-927-142-79-69.
- Несложная работа, подработка дома с инструкциями всем! 3/п от 4 т.р./мес. Работа-на, гарантии. Обман исключен! Зарабатывайте! От вас 2 конв. (1 с о/а), купон б/о. Адрес: 443030, г. Самара, а/я 3739 "Забота", телефон: 8(846)262-85-29

Услуги

Беная сантехника
водопровод
канализация
тел. 8-927-137-56-17

**ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК,
ЧЕРНОЗЕМ, КИРПИЧ,
ГЛИНА. С ДОСТАВКОЙ.**
 **8-927-162-60-57
39-50-89**

Открыт НОВЫЙ автобусный маршрут
Йошкар - Ола - Чебоксары -
Сызрань - Балаково - Саратов

Отправление из г. Йошкар - Ола в 15:40
г. Чебоксары в 17:45

по вторникам, четвергам, субботам

Отправление из г. Саратов в 19:40

г. Балаково в 23:05

по средам, пятницам, воскресеньям

Справки по тел. 8 (8352) 68-31-33

8 - 960 - 307 - 23 - 27

Институт, начало лекции. Профессор
подходит к доске и говорит:

- Рассмотрим три угла: кси, пси и хи...

Студент с первой парты:

- Будьте здоровы, профессор.

• • •

Звонок в поликлинику:

- Алло! Подскажите, хирург Иванов
сегодня принимает?

- Как обычно.

- А больных?...

АТЕЛЬЕ "КАРИНА"
Пошив и реставрация
всех видов женской и
мужской одежды в т.ч.
из кожи и меха.

Ваши желания превратятся
в возможности.

Красноармейская. 32 т. 44-22-20

УМЫШЛИ

Приходит мужик в ресторан:

- Скажите, я здесь вчера

ужинал?

- Здесь.

- И десять тысяч рублей тут
пропил?

- Да, тут.

- Уфф, хорошо - а то я
думал, что потерял...

• • •

За обедом муж обращается
к жене:

- Дорогая, отличные грибы!

Откуда рецепт?

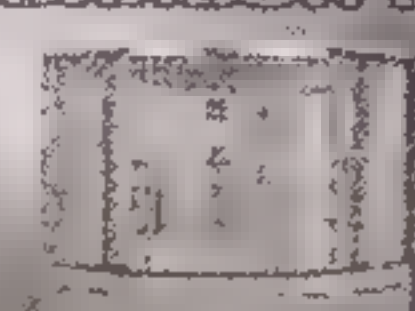
- Из детектива...

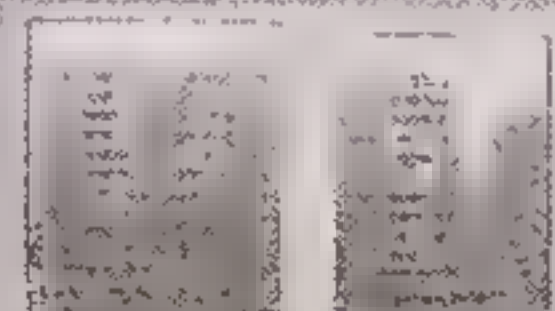
Погода
по данным delsib.ru


Спонсор прогноза погоды - Рекламное
Информационное Агентство "Об.инк".

	19 февраля	20 февраля	21 февраля	22 февраля	23 февраля	24 февраля	25 февраля
Температура воздуха, С	-8 -10	-7 -9	-7 -9	-4 -6	-1 -3	+1 -1	-1 -3
Осадки (в течение суток)	без осад- ков	без осад- ков	снег	снег	снег	без осад- ков	без осад- ков
Ветер, м/с	Ю-В 3-6	С-З 3-6	Зап 5-9	Ю-З 3-6	Ю-З 5-9	Ю-З 5-9	Зап 2-5

Спонсоры прогноза погоды

РЫНОК "Рекет"
ПОВЫШЕН №3

т. 8-905-321-64-20

**ПОСТАВЬ ОКНО
ДО ХОЛОДОВ!**

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И МОНТАЖ
ОКНА ЗА
ТРИ ДНЯ
РАЗДВИЖНЫЕ
БАЛКОННЫЕ СИСТЕМЫ
И ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
ул. Калашникова, 11а, т. 835-488
пр. Героев, 23/7, т. 835-484
ул. Ленина, 9, т. 835-484

PIT STOP

Комарова, 15
т. 62-42-42

VASCONTE
50%
мод. "Апельсин" т.ц. 9 мкр. (2 этаж)
т.ц. "Транс"
(отдельный вход с ул. Ленина)
СКИДКИ

КОМПАНИЯ ПРОФИ

**ОКАЗЫВАЕТ
УСЛУГИ НА ДОМУ:**

- * ДОМРАБОТНИЦА
- * НЯНЯ
- * ДОМАШНИЙ МАСТЕР
- * СИДЕЛКА



682-269

ЗВОНИТЬ С 9:00 ДО 18:00

ОТВЕТ НА СКАНВОРД ИЗ
№7(124) ГАЗЕТЫ "ПАРУС"

КАФИША
АВАНС А
Н Ч ПЕНС
ТАКСИ ИСК
А А ДИЛЕР
Б
Л
Е Ш Х Д
М Т АНТРЕ
ЕСАУП КУШ
Н М ВРАКИ
ТОПКА ЧАН

ГОРОСКОП на неделю

		Вертится на талии гимнастки	Огромное количество	Дерево с алыми гроздьями
		Винтовая поверхность	Шестое чувство	Чурикова, имя
		Распускает нытик		
"Гора еды" у англичан	Повитуха с дипломом	Калящая хозяйка стройной талии		
		Кирпич из соломы и глины	Карапуз	
Спорт, любимый японцами	Монтаж на русском языке			
		Спортивная карточная игра	Боковой удар в боксе	Тихая река
Нотный знак	Финал, окончание			
		Уловитель звуков		
Дровяной ...	Пуля для гладкоствольного ружья			

ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ КУПОНА БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ
 Текст должен быть написан разборчиво; содержать сведения о сделке с **ОДНИМ(!)** предметом.
 Объявления, связанные с коммерческой деятельностью, публикуются за плату.
 Купоны бесплатных объявлений принимаются по адресу: 413840, Саратовская обл., г. Балаково, набережная Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик" и во всех точках продажи газеты.

№8(125) КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ
 НУЖНУЮ РУБРИКУ ОБВЕСТИ:

ПРОДАМ	КУПЛЮ	МЕНЯЮ	РАЗНОЕ	РАБОТА
--------	-------	-------	--------	--------

Телефон _____
 или адрес: _____
 Текст объявления _____

Ф И О. физического лица _____
 (НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ)
 Фз "О рекламе" не распространяется на объявления физических или юридических лиц, не связанные с осуществлением предпринимательской деятельности.
 Статья 2, п. 6.

ПРОФИ УСЛУГИ НА ДОМУ:

- * ДОМРАБОТНИЦА
- * няня
- * ДОМАШНИЙ МАСТЕР
- * СИДЕЛКА

682-269
 ЗВОНИТЬ С 9:00 ДО 18:00

ТА	КС	И	СК
А	А	ДИ	ЛЕР
Б			Е
Л			П
Е	Ш	Х	Д
М	Т	А	Н
ЕС	А	У	П
Н	М	В	РА
ТО	П	КА	Ч
			АН

ГОРОСКОП на неделю с 18 по 24 февраля

ОВЕН. Сопротивление любимого человека только разжигает ваше желание покорить его. Оставьте ему хотя бы видимость свободы.

ТЕЛЕЦ. Наступает период особого вдохновения, когда обыденные вещи вдруг приобретают какой-то дополнительный смысл. Это поможет вам отвлечься.

БЛИЗНЕЦЫ. Решающие встречи и разговоры на этой неделе будут происходить в поездках. Бешеный ритм жизни не позволит общаться подолгу, но это и к лучшему – контакт с некоторыми людьми лучше свести к минимуму.

РАК. У вас слишком серьезное отношение к жизни. Вы беспощадны к себе и считаете, что другие люди тоже не имеют права на ошибку. Позвольте им и себе хоть немного слабости.

ЛЕВ. Сейчас самое время требовать к себе внимания на работе и в семье – в том числе и финансового. Широкий простор для фантазии поможет вам лучше распорядиться благами.

ДЕВА. Намечается небольшая интрижка, которая может перерасти в серьезный и длительный роман. Вашего спутника покорит сочетание ума и привлекательности, столь присущее знаку Девы.

ВЕСЫ. В партнерских и супружеских отношениях наступил период, когда желательно идти на уступки и компромиссы.

СКОРПИОН. Ваша личная жизнь протекает достаточно бурно и отнимает много сил и энергии, восстановить которые поможет общение с детьми и животными.

СТРЕЛЕЦ. Молодость дается человеку для того, чтобы совершать ошибки. Будьте снисходительны к юным, вспомните себя в этом возрасте. А лучше всего разделите компанию с молодыми!

КОЗЕРОГ. Вам предстоит принять несколько серьезных решений. Очень важно, чтобы вещи не только служили вам, но и приносили эмоциональное удовлетворение.

ВОДОЛЕЙ. Вы искренне любите своих друзей, но у каждого из них свои планы, и ваши пути нередко расходятся. Старайтесь жить собственной жизнью.

РЫБЫ. Судьба иногда преподносит сюрпризы, и в вашей жизни появляются возможности, о которых вы даже не предполагали. Неплохо было бы пойти учиться.

Областная еженедельная газета "Перус Балаково" зарегистрирована 18 марта 2003 года, перерегистрирована Средне-Волжским управлением федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС8-0248 от 20 февраля 2006 года. Учредитель ООО "РИА "Облик". Главный редактор Москвичева С.И. Адрес редакции: г. Балаково, набережная Леонова, 58, офис 1,2. Тел.(88453) рекламный отдел 32-05-32, 32-19-92 (факс), информационный отдел 32-05-31. Тираж 10 000. Отпечатано ОАО "Издательство "Слово". Адрес типографии: 410600, г. Саратов, ул. Волжская, д.28. Заказ 3853. Цена свободная. Подписной индекс 78657. Номер подписан 18.02.2008г. Время подписания в печать: по графику - 16.00, фактически - в 15.30.

За достоверность рекламных сведений несет ответственность рекламодатель

Фантазия мебель

спальные гарнитуры
детские комнаты
прихожие
кухни
стенки, горки
мягкая мебель

КРЕДИТ

гибкая система оплаты

РЫНОК 9 м-на, "Час пик", 2-этаж, т. 68-30-41

ВЫГОДНЫЙ
на 8 месяцев

АНТИПСОРИАЗ

Живите без псориаза! Уникальное фитосредство - фитомазь "Антипсориаз" из свежих соков растений. Длительное очищение кожи на срок более одного года у многих пациентов! Не содержит гормонов и искусственных добавок. Аптека «Вербена», ул. Ленина, 56, т.: 44 9229, 35 2868. Перезвоним! Серт. № РОСС RU PR14 B17401 Патент РФ №2246935 www.antipsoriasis.ru

САРАТОВСКИЙ РЕГИОН

www.sarreg.ru

ВСЁ ОБО ВСЁМ

СОБЧАКИЗАЦИЯ РОССИИ

Знаменитый режиссер Никита Михалков обеспокоен тем, что молодежь интересуется только модными тенденциями и избирает себе в кумиры «блондинок в шоколаде».

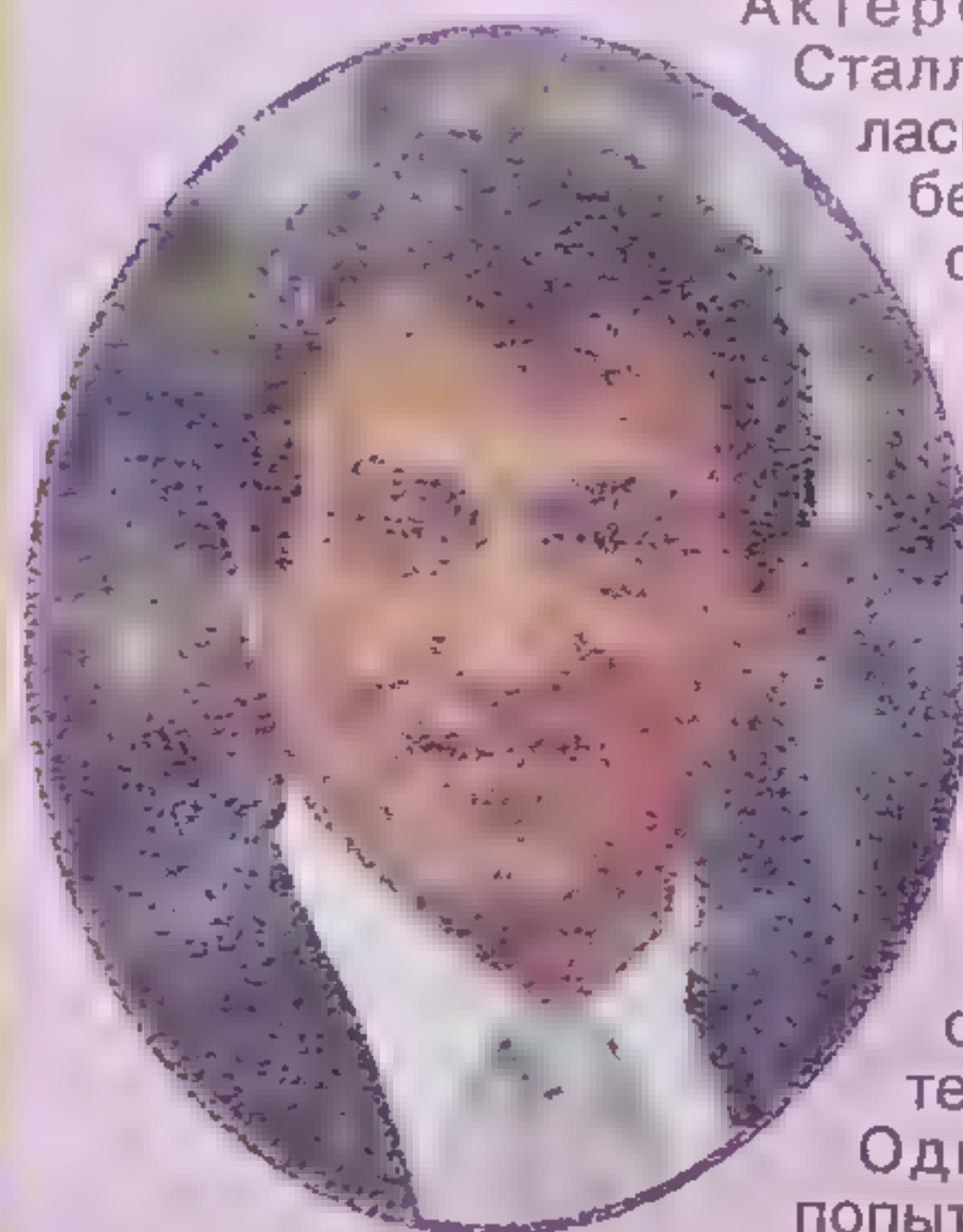
- Я недавно опрос прочитал: из 30 12-летних девочек 26 признались, что хотят быть похожими на Ксюшу Собчак! - возмущен Никита Сергеевич. - Я ничего не имею против Ксюши лично... Понимаю, ее образ - это бизнес. Каждый зарабатывает так, как может. Господь увидит и расставит потом все по местам... Но, с другой стороны, от таких идеалов страшно за будущее России становится. Молодежь стремится не к честности и героизму, а к гламуру. tden.ru

- Я вот смотрел недавно «Фабрику звезд», - продолжает режиссер. - Милые ребята, которые будут петь нам всякие хорошие песни. Но они же вообще ничего не читают! За несколько лет, что идет передача, я ни одной книжки у них на столе в «фабричном» доме не видел!



ТАЙНЫ ЗВЕЗД ШОУ-БИЗНЕСА

Путь к славе нелегок. Это сейчас звезды красивы и знамениты, а когда-то они чистили клетки, продавали пончики, раскрашивали открытки и даже мыли полы.



Актерская карьера Сталлоне складывалась непросто. Сын бедного итальянского иммигранта свое будущее видел в кино, полагая, что обладает для этого достаточными данными: красивое лицо с большими грустными глазами и скульптурное тело спортсмена. Однако все его попытки «пробиться» на экран долгое время не

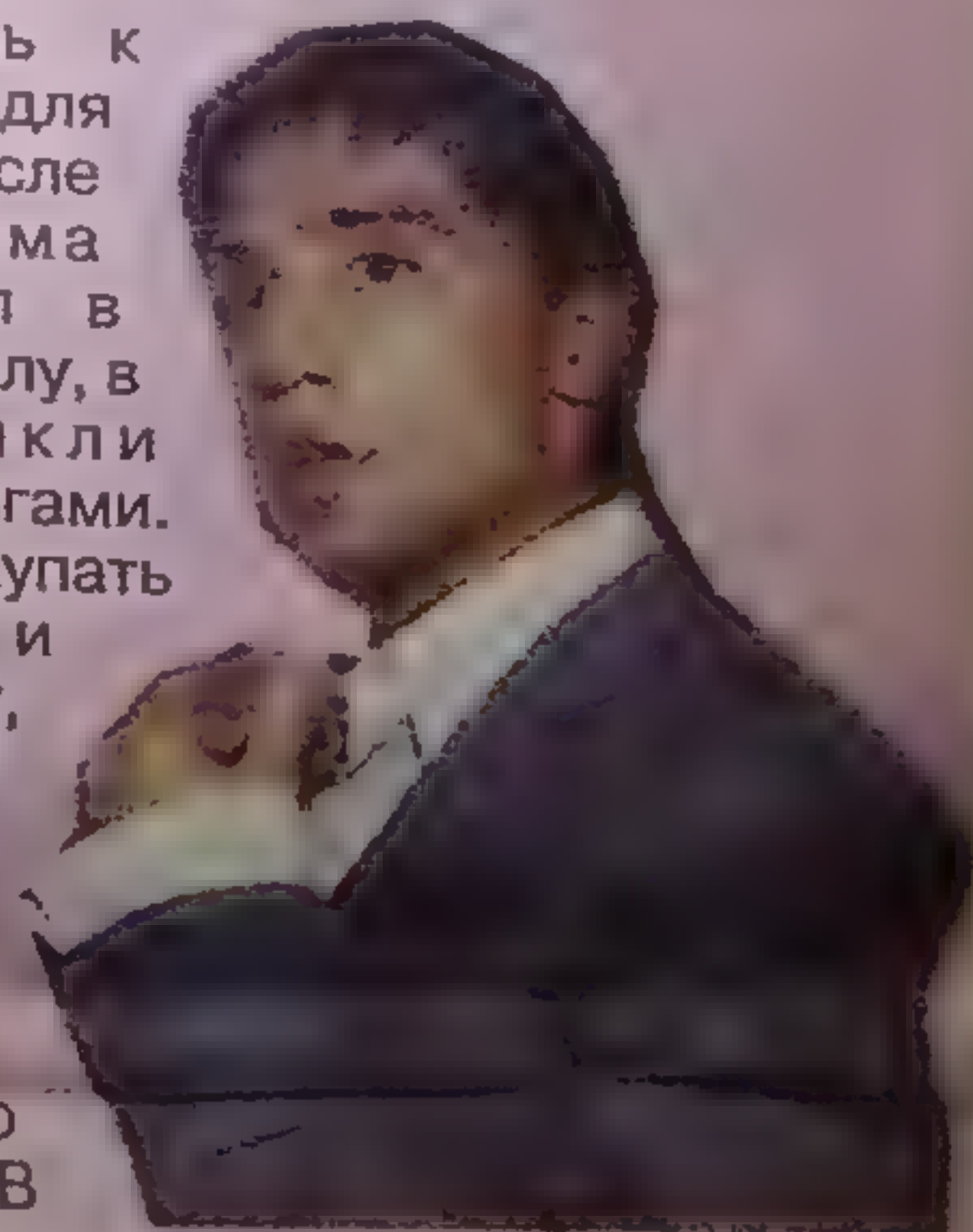
приводили к успеху. Впервые Сталлоне сыграл в спектакле «Смерть коммивояжера», но его работу никто не оценил и посоветовали забыть об актерской карьере. Тогда он решил поступить на драматическое отделение Университета Майами, где услышал от педагогов то же самое, только в мягкой форме. Вспыльчивый юноша все бросил, поехал по стране и устроился в Нью-Йорке на работу. Сначала он чистил львиные клетки в зоопарке, потом - разносчиком пиццы, наконец - служащим кинотеатра. Кстати, именно там он и познакомился со своей будущей женой.

Прежде чем стать знаменитой, Мадонна тоже испытала на себе все трудности простого рабочего. Проучившись в Университете всего два года, она решила, что

ление. Именно благодаря своим песням она и стала знаменитой.

Дженифер Лопез тоже всегда хотела быть знаменитой, но ее мама мечтала, чтобы дочь поступила в колледж и стала адвокатом. По настоянию родителей девушка в 17 лет стала работать в юридической конторе. Но и мечты о популярности она не оставляла. Как раз в это время ей на глаза попадает объявление о приеме студентов в танцевальную школу Манхэттена, куда Дженифер поступает. И начались тяжелые будни: днем работа, а вечером танцы. Потом Лопез поступает в колледж, который бросает после первого семестра, потому что решила стать танцовщицей. Из-за этого девушке даже пришлось уйти из дома, потому что родители не поддержали решения дочери.

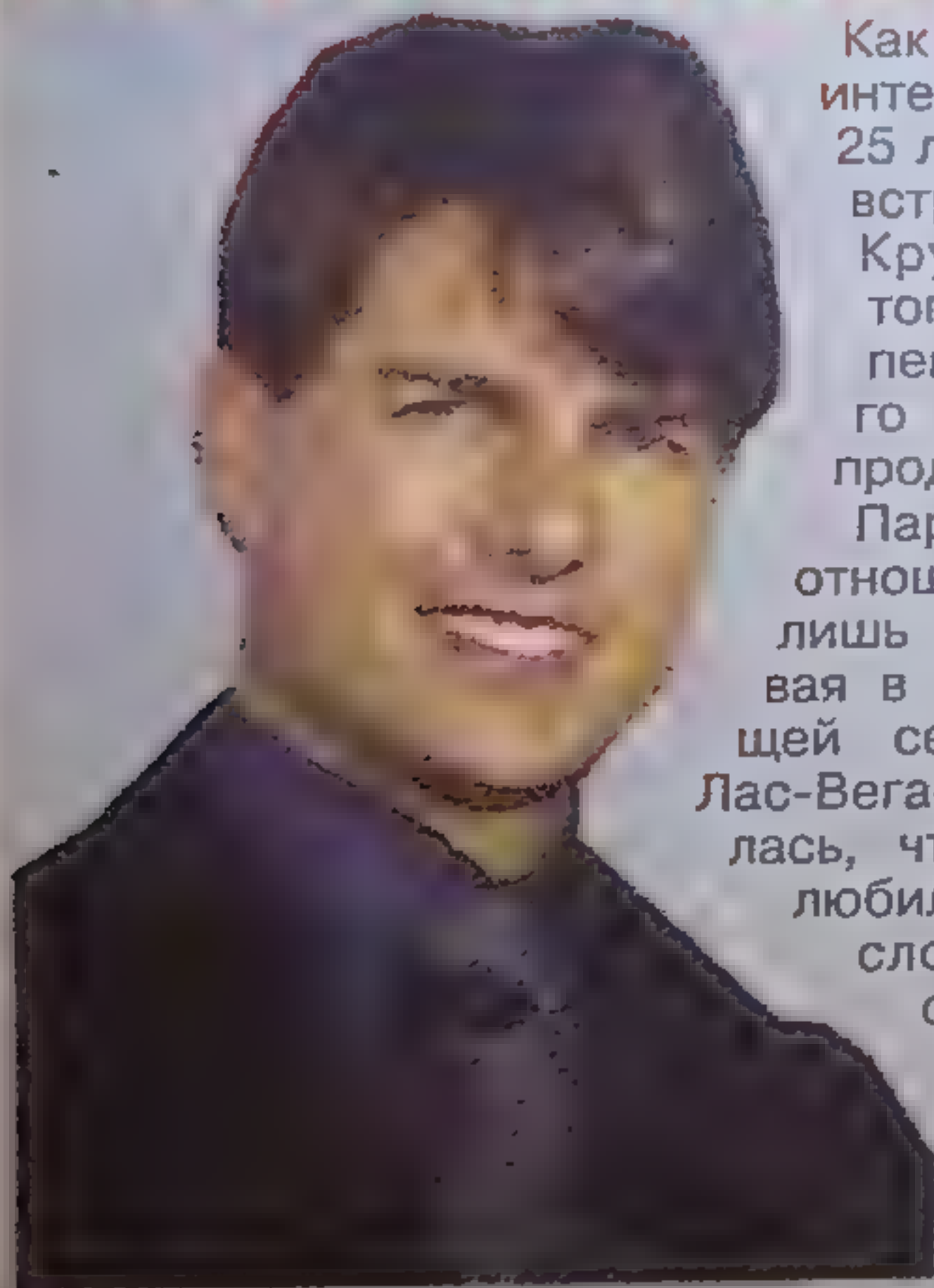
Нелегким путь к славе был и для наших звезд. После того, как Дима Билан поступил в музыкальную школу, в семье возникли трудности с деньгами. Нужно было покупать инструмент и платить за учебу, а они жили бедно. Но когда родители подарили певцу детский аккордеон, его счастью не было предела. В благодарность он старался помочь семье: выращивал зелень и торговал ею на рынке.



ничего не читают! За несколько лет, что идет передача, я ни одной книжки у них на столе в «фабричном» доме не видел!



ТОМ КРУЗ БЫЛ ЛЮБОВНИКОМ ШЕР



Как заявила в одном из интервью певица Шер, 25 лет назад она тайно встречалась с Томом Крузом. Отношения тогда еще 36-летней певицы и начинающего 20-летнего актера продлились три года.

Пара держала свои отношения в секрете, и лишь теперь, рассказывая в интервью о грядущей серии концертов в Лас-Вегасе, Шер призналась, что «по-настоящему любила» Круза. По ее словам, «это было очень-очень давно, и ни один из нас никогда не упоминал об этом потом, даже не знаю, почему».

spiletni.net

Шер и Том Круз расстались в 1986 году, когда актер был вынужден переехать из Лос-Анджелеса в Чикаго на съемки фильма «Цвет денег» Мартина Скорсезе.

приводили к успеху. Впервые Сталлоне сыграл в спектакле «Смерть коммивояжера», но его работу никто не оценил и посоветовали забыть об актерской карьере. Тогда он решил поступить на драматическое отделение Университета Майами, где услышал от педагогов то же самое, только в мягкой форме. Вспыльчивый юноша все бросил, поехал по стране и устроился в Нью-Йорке на работу. Сначала он чистил львиные клетки в зоопарке, потом — разносчиком пиццы, наконец — служащим кинотеатра. Кстати, именно там он и познакомился со своей будущей женой.

Прежде чем стать знаменитой, Мадонна тоже испытала на себе все трудности простого рабочего. Прочувшись в Университете всего два года, она решила, что уже все усвоила и переехала в Нью-Йорк. В кармане у нее было 35 долларов, а в душе — неистребимая любовь к музыке и жажда славы. Нью-йоркская карьера будущей звезды началась с работы за прилавком забегаловки Dunkin' Donuts, где продавали кофе и пончики. Но упрямая девушка вскоре уже танцевала в кордебалете. Разумеется, это не было ее мечтой, просто для сольной карьеры она была слишком миниатюрной. Осознав, что здесь карьеры не сделать, Мадонна переключилась на

трудности с деньгами. Нужно было покупать инструмент и платить за учебу, а они жили бедно. Но когда родители подарили певцу детский аккорд — счастью не было предела. В благодарность он старался помочь семье: выращивал зелень и торговал ею возле автобусной остановки.

Пока известный художник Никас Сафронов учился в художественном училище имени Грекова, ему приходилось подрабатывать сторожем, дворником, разгружать вагоны. Кстати, училище он так и не окончил, потому что юношу призвали в армию. Даже на боевом дежурстве он продолжал рисовать. Когда офицеры это видели, то сжигали картины. После армии Никас окончил институт и стал профессиональным художником.



«ДЕСЯТКА» САМЫХ РОСКОШНЫХ ОСОБНЯКОВ МИРА

Обнародован список самых дорогих домов мира. На 8-м месте рублевский особняк «Евразия» стоимостью 100 млн долларов! Эта резиденция находится в поселке Горки-2. И участок при нем площадью 5,4 гектара.

А самое дорогое поместье мира принадлежит медиа-магнату Уильяму Рэндолфу Херсту в Беверли-Хиллз. Его стоимость — 165 миллионов долларов, и с 90-х годов в цене его никто не обогнал. Общая жилая площадь поместья (а это 4 дома, из которых оно состоит) составляет около 7 тыс кв. метров. На долю главного строения приходится более 1,8 тыс. кв. метров.

Второе место в рейтинге особняков «богачей» занял румынский замок Бран, построенный в XIV веке. Его стоимость — 140 млн. долларов. Известен он больше как «замок Дракулы». Его стали так называть после того, как в нем бывал Влад Цепеш, известный как жестокий «колосажатель», не прошлого века замок Бран был превращен в музей. Позже его вернули прежнему владельцу, Доминику фон Габсбургу и тот выставил его на торги, поскольку счел гнетущую атмосферу замка непригодной для проживания. Теперь за исторический особняк борются румынские политики.

Третья строчка из списка домов-богачей принадлежит поместью «Updown Court» в Великобритании (стоимостью в 138 млн. долларов). В поместье 103 жилых комнаты и 5 бассейнов.



**ТЕЛЕ
ПРОГРАММА**

со 9 по 15 ноября

**Второму мосту в
Балаково - Да! Стр.3**

ПАРУС

- газета для меня, для тебя, для нас

ОБЛАСТНАЯ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№ 43 (213)

С 3 по 9 ноября 2009 г.

ПОЖЕЛАНИЯ ДЕНЬ МАСТЕР

	ПРЕДЛАГАЕТ	ОТ
КУХНИ		6 000 р.
ШКАФЫ КУПЕ		6 000 р.
ПЕРЕГОРОДКИ-КУПЕ		5 000 р.
ПРИХОЖИЕ		3 000 р.

МОЙКИ ИЗ НЕРЖАВ.	от 500 р.
ТУМБЫ ПОД МОЙКИ	от 800 р.
КОМОДЫ	от 2 500 р.
СТОЛЫ КНИЖКИ	от 2 000 р.
ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ	от 900 р.
КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ	от 2 500 р.
КРОВАТИ	от 4 000 р.
МАТРАЦЫ	от 2 000 р.
НАРЕЗКА СТЕКЛА, ЗЕРКАЛ, ДСП, ДВП	

СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ ОТ 2 ДО 5 ДНЕЙ

ЗАМЕР ДОСТАВКА, УСТАНОВКА

БЕСПЛАТНО !!!

РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

68-32-23, 8-927-225-32-23

Речь сегодня пойдет об идеальном мужчине. Не о том, как он выглядит и как и где его найти. И не о том, как его вырастить, сформировать, прогнуть до хруста костей, завязать узлом, растянуть или уменьшить, вгоняя в прокрустово ложе идеала (кстати, частенько ложно понятого или непонятого вообще).

Мы с вами тоже не всегда такие уж Шехерезадницы, «Вы, Роза, тоже не хризантема», так что посмотрим на имеющийся в наличии объект мужеска пола другими глазами. А чтобы эти «другие глаза» обрести, сегодня я предлагаю вам не снять розовые очки, а наоборот, их надеть.

Каков же повод для столь крутых перемен? А вот каков - в ближайшую субботу отмечается День мужчин! С легкой руки Михаила Горбачева с мужской дискриминацией покончено, и мировая общественность стала отмечать Всемирный день мужчин. Инициативу бывшего президента СССР Михаила Горбачева поддержали отделение ООН в Вене и ряд других международных организаций. Отмечается этот праздник в первую субботу ноября. Так что, господа мужчины, если женское население считает, что ближайший всплеск повышенного внимания к сильной половине человечества стоит проявлять не ранее, чем 23 февраля, то вы имеет полное право возмутиться. В качестве подарков мужчины ждут, прежде всего, женского внимания. Так принимайте! Все нижеизложенное посвящено настоящим, почти идеальным мужчинам.

А дальше все очень просто. Настолько просто, что осуществление потребует от вас большого количества душевных сил. Мы не лепим идеал, мы не подгоняем мужчину под эталонные параметры. Мы просто даем этому идеалу проявиться. Он уже существует внутри нашего мужчины.

И мы, мы сами, сознательно водрузив на наш очаровательный нос очки со стеклами цвета «пинк», начинаем вести себя так, как если бы идеал был рядом с нами.

Идеальным мужчиной принято восхищаться, а что нам, жалко? Восхитимся. И неоднократно. Вот с внешности, слуха и голоса начнем. Только помните - ни слова...

М

Сказ о настоящем мужчине. Он есть...

стр. 4

считает, что ближайший всплеск повышенного внимания к себе со стороны противоположного пола произойдет не ранее, чем 23 февраля. Половине человечества стоит проявлять не ранее, чем 23 февраля. То вы имеет полное право возмутиться. В качестве подарков мужчины ждут, прежде всего, женского внимания. Так принимайте! Все нижеизложенное посвящено настоящим, почти идеальным мужчинам. А дальше все очень просто. Настолько просто, что осуществление потребует от вас большого количества душевных сил. Мы не делаем идеал, мы не подгоняем мужчину под эталонные параметры. Мы...просто даем этому идеалу проявиться. Он уже существует внутри нашего мужчины. И мы, мы сами, сознательно водрузив на наш очаровательный нос очки со стеклами цвета «пинк», начинаем вести себя так, как если бы идеал был рядом с нами. Идеальным мужчиной принято восхищаться, а что нам, жалко? Восхитимся. И неоднократно. Вот с внешности, слуха и голоса и начнем. Только помните - ни слова вранья. Нигде и ни в чем. Некоторые гиперболы возможны, на метафоры вообще не скупимся, но если Господь одарил нашего мужчину небольшим животиком, не утверждаем, что он строен, как царь Соломон в молодые годы. И если слухом и голосом нашего любимого Всевышний не снабдил, глупо утверждать, что он истинный Давид-псалмопевец. Восхитимся имеющимся искренне, сказав, что он исключительно симпатичен с этим нежным баритончиком (козлетончиком) и этим животиком. А дальше к очевидным достоинствам. Доведем до сведения любимого, что его способность точно и, главное, эмоционально, жаль, что не всегда цензурно, предсказывать счет футбольного матча «Турция-Германия» абсолютно вписывается в концепцию вашего мужского идеала. Не постесняемся неоднократно, громко и в превосходных выражениях похвалить все, что сделано им на наше благо.

Продолжение на стр. 4

«АНЕКДОТ ОТ...»



Депутат Саратовской областной Думы Галина Комкова



Глава администрации МО г. Балаково Ольга Мазунина



Директор «ASD» Сергей Чумаков

Стр.

НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД
РЕГИОНФОНД

Рейтинг «АА» - очень высокая надежность
Учредители - банковская группа газовой промышленности

ПРЕУМНОЖАЙТЕ
НАКОПИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ПЕНСИИ

8 (8453) 68-36-05, 8-927-225-36-05

ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ
ПО НОВОМУ АДРЕСУ: г. Балаково, ул. Ленина, 9
г. Вольск, пл. 10-летия Октября (бывшая швейной фабрики)

Заклучение договоров обязательного пенсионного страхования
для жителей области - **БЕСПЛАТНО!**

Требуются пенсионные консультанты
Лиц. 334/2 от 15 марта 2007 г.

МЫ ВМЕСТЕ

Стр. 2-3

Мало кто знает, что почти через 40 лет после того, как в 1612 году русское ополчение вошло в Китай-город, а армии Речи Посполитой пришлось укрыться в Кремле, день Казанской иконы Божией Матери стал государственным праздником. С этой иконой Князь Пожарский вступил в Китай-город и поклялся построить храм в память русской победы. Праздник просуществовал до 1917 года.

Тогда же, по иронии судьбы, прекратила свое существование и династия Романовых, взошедшая на престол сразу после изгнания поляков. Получается, что День народного единства не новый праздник, а возвращение к старой традиции. День Казанской иконы Божией Матери - 4 ноября - с 2005 года отмечается как День народного единства.

В преддверии праздника мы задали несколько вопросов председателю комитета общественных связей и национальной политики правительства Саратовской области Елене Каштановой.

Каково, по-вашему, основное содержание нового национального праздника?
- Празднование Дня народного единства и в современных условиях имеет огромную значимость для жителей нашего региона, для всего русского народа в целом, как символ его исторической мудрости, символ независимости, государственности и жизнестойкости России, возможности осмысления своего вклада в дело процветания мира и стабильности. Символ

МЫ

ВМЕСТЕ

исключением и продемонстрировал приверженность всего многонационального русского народа принципам братской поддержки и сопричастности чужой беде. Это выразилось и в поддержке народов Осетии и Абхазии в их стремлении жить и развиваться свободными и независимыми государствами. Россия подставила плечо южноосетинскому народу. Наша Саратовская область, в которой сильны межнациональные традиции, не осталась в стороне - была оказана поддержка в виде гуманитарной помощи.

Символично, что в эти дни проходит работа Гражданского Форума Саратовской области, основной принцип которого - единение всего гражданского сектора, выработка предложений, рекомендаций для органов власти. Сегодня, как и много веков назад, принцип Соборности - объединение людей как созидательной силы для преодоления разобщенности, для поиска духовных ценностей, без которых реформы бессмысленны и невозможны, - должен соблюдаться.

Однако сейчас, в отличие от 1612 года, когда весь народ встал на защиту своей страны, сейчас патриотизм

цветам. И если, как говорилось в пояснительной записке к законопроекту о новом празднике, «4 ноября 1612 года воины народного ополчения продемонстрировали образец героизма и сплоченности вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе», то сейчас у нас демонстрируется расхождение во взглядах на внутреннюю и внешнюю политику, экономику и многое

другое.

То, что мы все глубже уходим в свою историю, вспоминая и давая новую жизнь давно ушедшим событиям, факт, думается, положительный. Ведь известное изречение о том, что «не зная прошлого, не построишь будущего», еще никто не отменял. Взгляд через время помогает оценить историю объективно, расставить акценты - но не с высокомерием жителей будущего, а просто потому, что сама история все ставит на места. Найдет место она и этому празднику, тем более что все больше респондентов социологических опросов считают, что День народного единства имеет хорошие перспективы в будущем. В этой связи мы задали еще один вопрос.

Елена Павловна, как у молодежи Саратовской области воспитывается чувство патриотизма?

- Сегодня проблемы возрождения духовности, нравственности, патриотизма стоят очень остро. Основу патриотизма составляют конкретные дела, направленные на заботу о людях, о своей «малой

С МИРУ ПО СТРОЧКЕ

Один английский водитель был засечен автоматическим радаром и получил по почте из полиции квитанцию на 40 фунтов и фото своего авто. Вместо того, чтобы платить, он просто послал в полицию фото 40 фунтов. Через несколько дней он получил конверт, в котором фото наручников. Художественная сила этой фотографии оказалась фантастической - квитанция была оплачена в тот же день.

Ученики одной из румынских школ изучают анатомию на скелете бывшего директора, который завещал свои останки детям двадцать лет назад и теперь, когда его кости приобрели надлежащий для экспоната вид, скелет выставили в кабинете биологии.

В Японии разработан робот, похожий на большого медвежонка, предназначенный для помощи персоналу, ухаживающему за пациентами больниц. Робот способен поднимать вес в 61 кг, распознавать лица и голоса и реагировать на ряд звуковых команд. Заряда аккумулятора хватает на час автономной работы.

В декабре прошлого года в Японии открылся новый проект под названием «Nioi-Bu» - Клуб любителей заглаз

В Австралии случайные прохожие сняли на камеру мобильного телефона странное облако, которое многими жителями было однозначно воспринято

национального праздника - Празднование Дня народного единства и в современных условиях имеет огромную значимость для жителей нашего региона, для всего русского народа в целом, как символ его исторической мудрости, символ независимости, суверенности и жизнестойкости России, возможности самосохранения своего народа в дотошном мире и стабильности. Символично, что инициатива празднования Дня народного единства исходила от духовных лидеров Российского государства - Русской Православной Церкви и Межрелигиозного совета России. На плечи русского народа легло немало испытаний на стойкость и прочность. Текущий год не стал

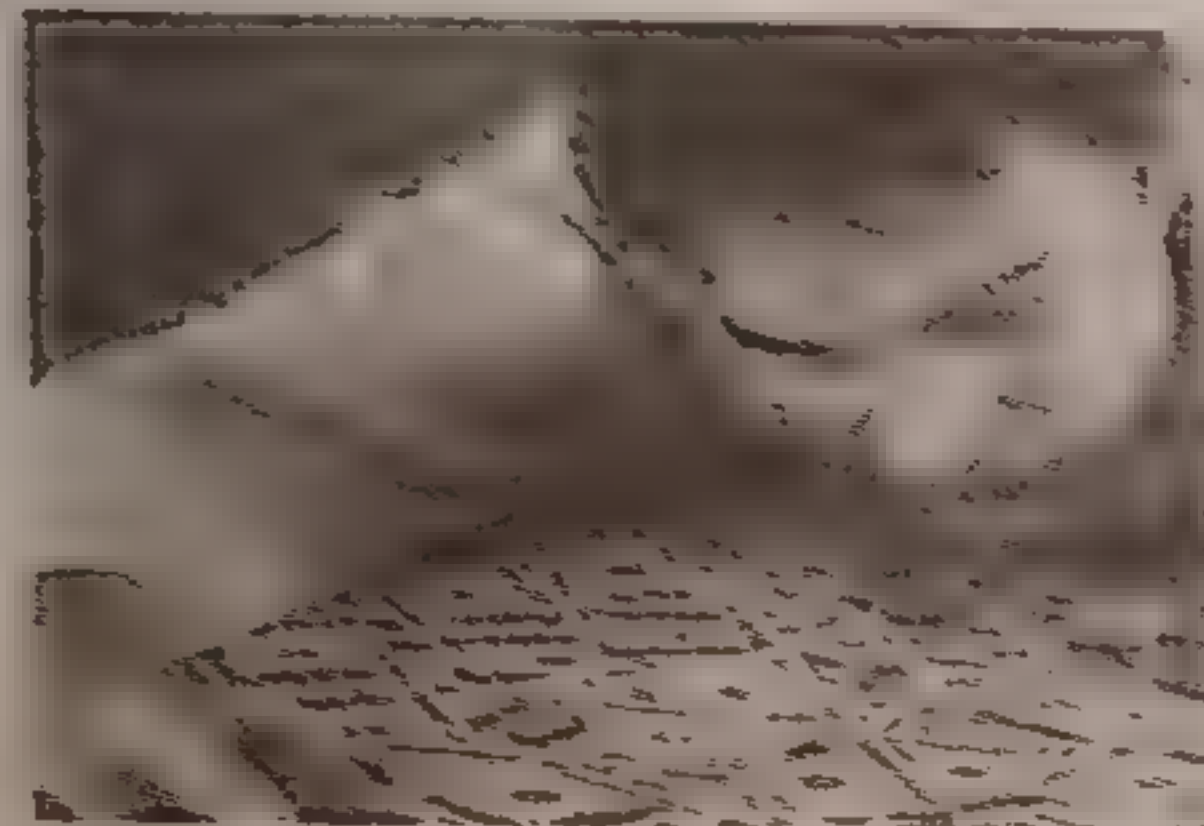
гражданского сектора, выработка предложений, рекомендаций для органов власти. Сегодня, как и много веков назад, принцип Соборности - объединение людей как созидательной силы для преодоления разобщенности, для поиска духовных ценностей, без которых реформы бессмысленны и невозможны. Однако сейчас, в отличие от 1612 года, когда весь народ встал на защиту своей страны, этот праздник, опять же по иронии судьбы, демонстрирует некоторый раскол нашего общества. Ежегодно в этот день проходят «параллельные» демонстрации, где поднимаются совсем не одинаковые флаги: одни держат в руках советские красные стяги, другие - российский триколор, находится место и другим

этой связи мы задали еще один вопрос. Елена Павловна, как у молодежи Саратовской области воспитывается чувство патриотизма? Сегодня проблемы возрождения духовности, нравственности, патриотизма стоят очень остро. Основу патриотизма составляют конкретные дела, направленные на заботу о людях, о своей «малой Родине». Возрождение духовности становится важнейшим направлением в работе всех институтов гражданского общества, начиная от традиционных конфессий и заканчивая профессиональными организациями. Национально-культурные автономии, творческие

В декабре прошлого года в Японии открылся новый проект под названием «Niol-Bu» - Клуб любителей запахов.

В Австралии случайные прохожие сняли на камеру мобильного телефона странное облако, которое многими жителями было однозначно воспринято как «божественное», пишет LIFE.RU. На «божественном облаке» якобы проступил лик Христа. При желании действительно можно различить скорбный взгляд Спасителя, раскинувшего руки по сторонам креста. По сообщениям западных СМИ, большинство верующих считают, что это знак свыше.

Продолжение на стр. 3



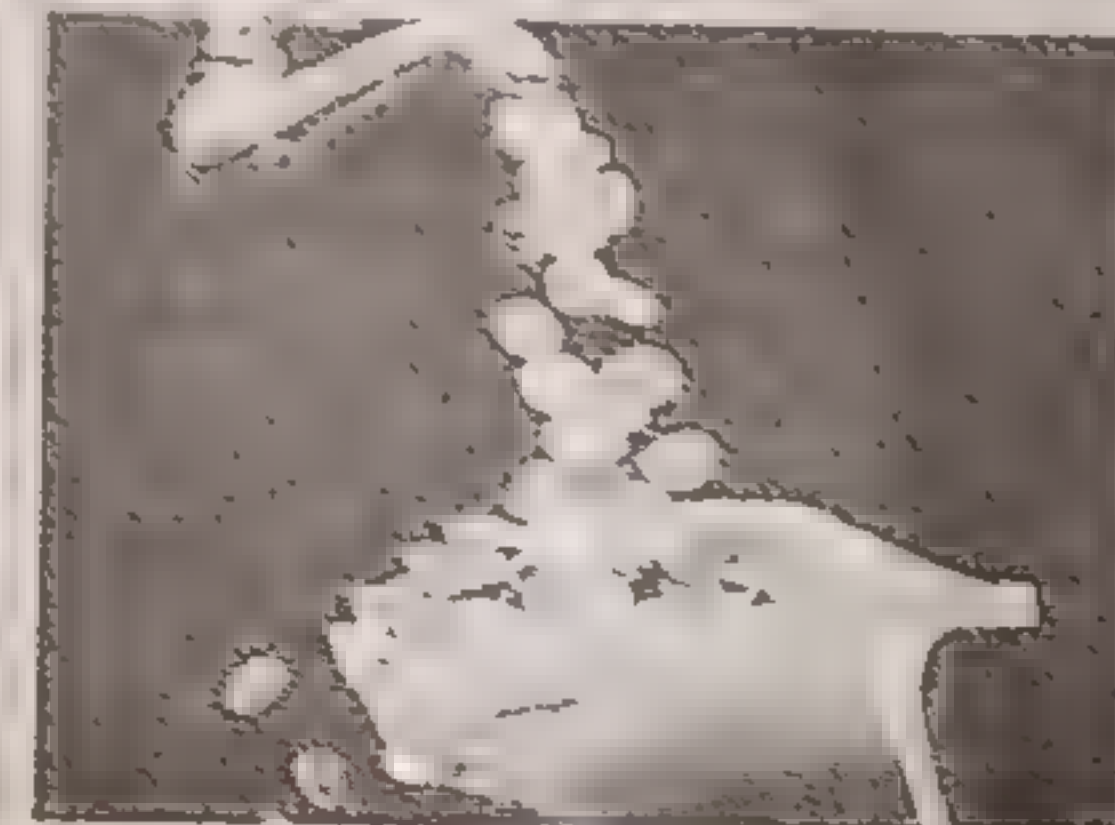
Сколько нужно для счастья

Больше всего денег для счастья надо москвичам (62 000 рублей), екатеринбуржцам (45 000) и нижегородцам (41 000). Астрахань, Кострома и Пенза согласны на 25 000 рублей — в этих городах самые скромные потребности. Таковы данные исследования Центра стратегических исследований «Росгосстраха». При этом граждане убеждены: они никогда не заработают столько, сколько захотели бы. Больше всего пессимистов в Хабаровске (47%), Липецке и Саратове (44%). А большинство тех, кто уже сегодня доволен зарплатой, живут в Москве (17%), Питере (19%) и Челябинске (17%).



«Роснефть» оштрафовали

Федеральная антимонопольная служба оштрафовала крупнейшую отечественную нефтяную компанию «Роснефть». Ей придется раскошелиться на пять с лишним миллиардов руб. за завышение цен на топливо в первой половине 2009 года. По мнению ФАС, действия «Роснефти» привели к созданию дискриминационных условий на рынке бензина, дизельного топлива и авиационного керосина. Это третий российский нефтяной гигант, оштрафованный в текущем году. За аналогичные нарушения ранее взыскала антимонопольная служба «Газпромнефть» и «ТНК-ВР».



Рейтинг национального благосостояния

Россия заняла 69-е место из 104 в рейтинге национального благосостояния Legatum Prosperity Index за 2009 год, в 2008 году она занимала 57-ю позицию. Лидируют в рейтинге, учитывающем не только стандартные макроэкономические показатели, такие как ВВП, безработица и инфляция, но и различные характеристики уровня жизни, скандинавские страны. В частности, Финляндия занимает первое место, Швеция — третье, Дания — четвертое. На втором месте — Швейцария. На последнем — Зимбабве.



Нерадивых пап разрезают

В Санкт-Петербурге должников будут разыскивать с помощью электронных табло, которые разместят на улицах города. На них будут прокручивать фотографии тех, кто уклоняется от уплаты алиментов. Подобную практику впервые опробовали в Нижнем Новгороде, где она принесла плоды. Сегодня в Санкт-Петербурге более 27 тысяч алиментщиков. «У нас есть такие полномочия», — отметил главный судебный пристав страны Артур Парфенчиков. Если есть постановление о розыске, то человека ищут различными способами, в том числе вывешивая его фотографии на стенде.



Жилье - молодым

В 37-ми муниципальных образованиях Саратовской области идет работа по выдаче молодым семьям свидетельств о праве на получение соцвыплаты на приобретение (строительство) жилья в рамках реализации подпрограммы «Обеспечение жильем молодых семей» федеральной целевой программы «Жилище». На счета администраций перечислены средства федерального и областного бюджетов. На улучшение жилищных условий 616-ти молодых семей из федерального бюджета уйдет 202,4 млн руб.

О необходимости второго моста через судоходный канал в городе Балаково говорили еще в далеком 1983. Но воплотить мечту в жизнь тогда не удалось. Однако городу с развивающейся инфраструктурой и 200-тысячным населением второй мост, соединяющий островную часть города с новыми микрорайонами, требовался все острее. Ежедневно порядка 60 000 автолюбителей проезжают через единственный в Балакове мост. А если учесть количество автобусов-троллейбусов, то 41-летнему шлюзовому мосту остается только посочувствовать. При этом когда его перекрывают на ремонт или по случаю ДТП, город сходит с ума во много-часовых пробках... И конечно, в это время балаковцы сетуют на отсутствие второго моста через канал, который так нужен..., что литературным языком это просто не выразишь...

Возрождения проекта на федеральном уровне добился вице-спикер Государственной Думы Вячеслав Володин. В июне 2009 года он заявил о готовности федерального бюджета к финансированию строительства второго моста в Балакове:

- Федеральным агентством по дорожному строительству принято решение о начале финансирования мостового перехода в этом году. Это решение уже обсуждалось как нереальное к исполнению. Теперь нам важно, чтобы область подготовила все необходимые документы, и финансирование будет открыто.



курируют депутаты Госдумы от Саратовской области Александр Соловьев и Николай Панков. 23 октября в Саратове состоялся конкурс на право проведения работ по строительству второго моста. Выиграла многомиллиардный проект фирма "Волгамост", только что завершившая строительство моста у села Пристанное. Разрешение на строительство второго моста в Балакове 27 октября 2009 года подписала глава администрации МО г. Балаково Ольга Мазунина. На первом этапе строительства, в ноябре-декабре, планируется освоить 20 миллионов рублей (19 из

федерального и 1 из областного бюджетов). В строительстве второго мостового перехода в Балакове компания "Волгамост" задействует порядка двух тысяч сварщиков и монтажников. Сразу после того, как по воде в Балаково доставят тяжелую технику, начнется подготовка строительной площадки, установка 2х трансформаторных подстанций на обоих берегах. Самым видимым результатом для балаковцев станет установка мостовых опор.

- Организация планирует установить своеобразную мойку. Через нее будет проходить вся рабочая

техника, прежде чем выехать на городские дороги. В городе будет чисто. Кстати, архитекторы уверяют, что балаковский мост будет красивее Саратовского. Так что город, помимо долгожданного моста, получит еще и достопримечательность, - поделилась с представителями прессы глава администрации МО г. Балаково Ольга Мазунина.

Основная строительная площадка в ближайшее время развернется за заводом имени Маминых. Кроме того, около сотни домов частного сектора в жилгородке попадут под снос. Владельцам снесенного жилья предоставят новое. Список сносимого жилья не оглашен. О нем балаковцы узнают за год до сноса частного сектора. Всего же строительные работы займут 40 месяцев. Их завершение

планируется к 28 октября 2013 года. Стоить шестиполосный переход будет 4 миллиарда 300 миллионов рублей. Эта сумма в двенадцать раз превышает годовой бюджет муниципального образования г. Балаково. Этот инвестиционный проект - на сегодня один из самых крупных на территории Саратовской области. Напомним, что 95% средств выделит Федеральный бюджет. Областному бюджету остается добавить 5%.

Ирина Батищева

Возрождения проекта на федеральном уровне добился вице-спикер Государственной Думы Вячеслав Володин. В июне 2009 года он заявил о готовности федерального бюджета к финансированию строительства второго моста в Балакове:

- Федеральным агентством по дорожному строительству принято решение о начале финансирования мостового перехода в этом году. Это решение уже обсуждалось как нереальное к исполнению. Теперь нам важно, чтобы область подготовила все необходимые документы, и финансирование будет открыто. Реализацию проекта в Балакове

курируют депутаты Госдумы от Саратовской области Александр Соловьев и Николай Панков. 23 октября в Саратове состоялся конкурс на право проведения работ по строительству второго моста. Выиграла многомиллиардный проект фирма "Волгамост", только что завершившая строительство моста у села Пристанное. Разрешение на строительство второго моста в Балакове 27 октября 2009 года подписала глава администрации МО г. Балаково Ольга Мазунина. На первом этапе строительства, в ноябре-декабре, планируется освоить 20 миллионов рублей (19 из

федерального и 1 из областного бюджетов). В строительстве второго мостового перехода в Балакове компания "Волгамост" задействует порядка двух тысяч сварщиков и монтажников. Сразу после того, как по воде в Балаково доставят тяжелую технику, начнется подготовка строительной площадки, установка 2х трансформаторных подстанций на обоих берегах. Самым видимым результатом для балаковцев станет установка мостовых опор.

- Организация планирует установить своеобразную мойку. Через нее будет проходить вся рабочая

планируется к 28 октября 2013 года. Стоить шестиполосный переход будет 4 миллиарда 300 миллионов рублей. Эта сумма в двенадцать раз превышает годовой бюджет муниципального образования г. Балаково. Этот инвестиционный проект - на сегодня один из самых крупных на территории Саратовской области. Напомним, что 95% средств выделит федеральный бюджет. Областному бюджету остается добавить 5%.

Ирина Батищева

МЫ ВМЕСТЕ

Начало на стр. 2

союзы, общественные объединения - для каждой организации в решении этой проблемы есть своя точка приложения усилий. И здесь, прежде всего, нельзя обойти важную тему: отношение общества к пожилым людям, ветеранам и труженикам тыла. В стремительно меняющемся мире эти люди, трудом которых создавалось богатство страны и нашей области, оказались одной из самых незащищенных категорий не только экономически, но и морально. Задача гражданского общества и органов власти - вернуть общественное признание по отношению к старшему поколению. По данным социологических исследований, в обществе значительно изменилось отношение к таким непреходящим ценностям, как Отечество, патриотизм, верность героическим традициям, память о павших за Родину, долг, честь, достоинство, знание истории своего народа, готовность к самопожертвованию и др.

Огромное значение приобретает поиск и разработка принципиально новых подходов к созданию качественно иных основ деятельности с подрастающим поколением, учитывающих систему его ценностей и интересов, соответствующих

важнейшим тенденциям развития нашего общества и его военной организации.

Практической реализацией решения Первого Гражданского Форума стало строительство памятника «Погибшим защитникам Отечества» на Соколовой горе, средства на который собирались всей областью по крупицам, что еще раз свидетельствует о том, что проблема патриотизма, возрождения духовности - это общая задача всего гражданского общества, всех жителей региона.

А в настоящем нам остается ждать приближения этого будущего, которое мы строим сами. И вполне возможно, что вышедшие из употребления советские слова «Мы наш, мы новый мир построим» опять заживут.

Как идеи дореволюционной эпохи, когда многие богатые люди чувствовали свою ответственность перед обществом, реализуются сейчас в Саратовской области?

- Благотворительность является важнейшим инструментом социальной политики. С целью развития взаимодействия в области благотворительности активно используются существующие форматы (общественные советы, Общественная палата Саратовской

области, торгово-промышленная палата, др.) для тиражирования успешных моделей и опыта эффективных коммуникаций власти с организациями, реализующими благотворительные программы. В регионе накоплен позитивный опыт в сфере благотворительности и укрепления семьи и семейных ценностей, и теперь нам необходимо двигаться дальше. Несмотря ни на что, цена внимания, оказания помощи тому, кто в ней нуждается, в условиях кризиса значительно выше, чем в период стабильности. Важно, что не только представители бизнес-сообщества, но и общественные объединения все активнее вовлекаются в эту работу. Национально-культурные автономии, творческие союзы, благотворительные фонды и ряд других организаций стали частыми гостями в детских домах, школах, больницах. Вне всякого сомнения, эти добрые начинания необходимо всемерно развивать и поддерживать. Накануне 1 сентября - Дня знаний в ресторане «Патриот» состоялся благотворительный обед для учеников школ-интернатов города Саратова и муниципальных районов области. Организатор акции - член Совета старейшин Региональной нацио-

нально-культурной автономии азербайджанцев Саратовской области, известный в регионе меценат Алиев Мазахир Магоматали. В апреле прошла традиционная акция «Весенняя Неделя Добра» - ежегодная общероссийская неделя добровольцев, которая проводится в России с 1997 года. В этом году акция проходила с 20 по 30 апреля. Организатор ее проведения Ольга Пицунова, член общественной палаты Саратовской области. Это уникальный партнерский проект, в котором объединяют свои усилия добровольцы, представители общественных организаций, органов государственной власти, образовательных учреждений, коммерческих для совместного решения социально-значимых задач на благо и процветание территорий, - рассказала нам председатель комитета общественных связей и национальной политики Елена Каштанова.

Традиции проведения праздников складываются десятилетиями. Возможно, через пару десятков лет мы определимся, какие песни петь и как праздновать наш самый народный праздник.

Ирина Питерс

КАДРОВЫЕ ПЕРЕДВИЖКИ



Освобожден от занимаемой должности министр по развитию транспортного комплекса Сергей Шейкин. По официальной версии, это связано с реорганизацией и созданием нового министерства транспорта и дорожного хозяйства. Тему прокомментировал депутат Саратовской областной думы Олег Галкин:

«Министр (Сергей Шейкин) весьма активный, деятельный. Известен как определенными скандальными процессами, так и активной работой по отстаиванию транспортного комплекса. С чем связано его увольнение? Наверное, с большим количеством скандалов вокруг его персоны. Например, знаменитая ситуация с отсутствием у него диплома, скандал с речным предприятием «Тимошка».

Если оценивать его среди многих других министров правительства – он далеко не самый худший, по крайней мере, активный. Учитывая предстоящее объединение министерства транспорта и дорожного комитета, думаю, желающих занять столь высокую должность будет много».

ПЕЧАТНЫЙ ФОРУМ



«Добрый доктор Айболит!»

А под деревом он, страстный охотник, сидит очень редко: мы эгоисты – больные не даем. Идем к нему толпами и днём, и ночью.

«Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!» Ему, хирургу, многое дано. И еще он умеет помочь человеку, сам темнея лицом от собственной боли. Я видела, как он умирал вместе со своим больным и как воскрес вместе с ним. И со мной было: по-волчьи завывали звезды, и ненасытное небо придавило меня оскалом черной пасти. Но вмешалась луна. Я почувствовала её домашнее дыхание и понимала, что живу.

Между мной и леденящей вечностью священнодействовал Олег Васильевич. Под теплой луной – операционной лампой.

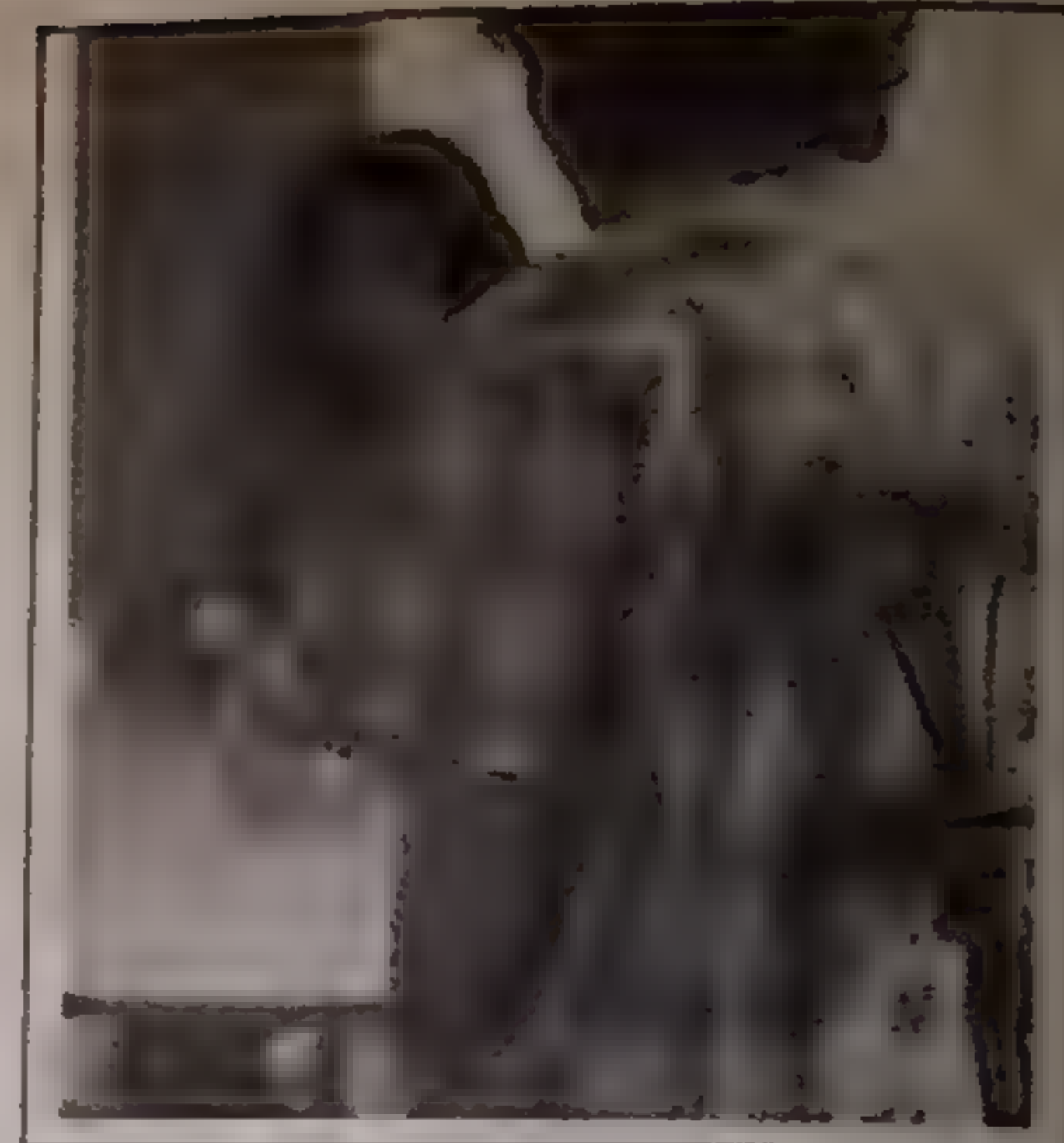
Тут в окно, надо же, ворвался солнечный ливень. Ой, как испугалась я тогда. Вот сейчас мой милый доктор сорвет с себя белую спецовку, умоется этими струями и уйдет босиком по теплым лужам людных улиц к себе в лес. Насовсем. А мы бесшабашно транжирящие жизнь, начинаем понимать это, когда транжирить уже нечего.

Доктор Олег Васильевич. Хирург Ртищевской Центральной районной больницы. Живет в Ртищеве.

Начало на стр. 1

Самое главное – хвалить все – от купленной вовремя туалетной бумаги до сваренной для кота крутой овсянки, пусть даже кот от нее в испуге шарахается... Девиз этой части игры – «Что муженек ни сделает, то и хорошо». И все время подчеркиваем, что наш идеал только так себя и ведет.

Интеллектом восхититься – сам Бог велел. Вы ж не дурака себе выбирали, верно? Вот и подчеркнем, что не дурака. И ой даже какого не дурака, чтоб только он был здоровенький... В этой игре важна наблюдательность. Замечаем все-все, даже самые малюсенькие достоинства. Даже самые незаметные глазу позитивные движения души. Благословляем все хорошие намерения – и все время, все время говорим, что все эти



свою судьбу. И все больше видим мы в нем готовности к изменениям, к компромиссам.

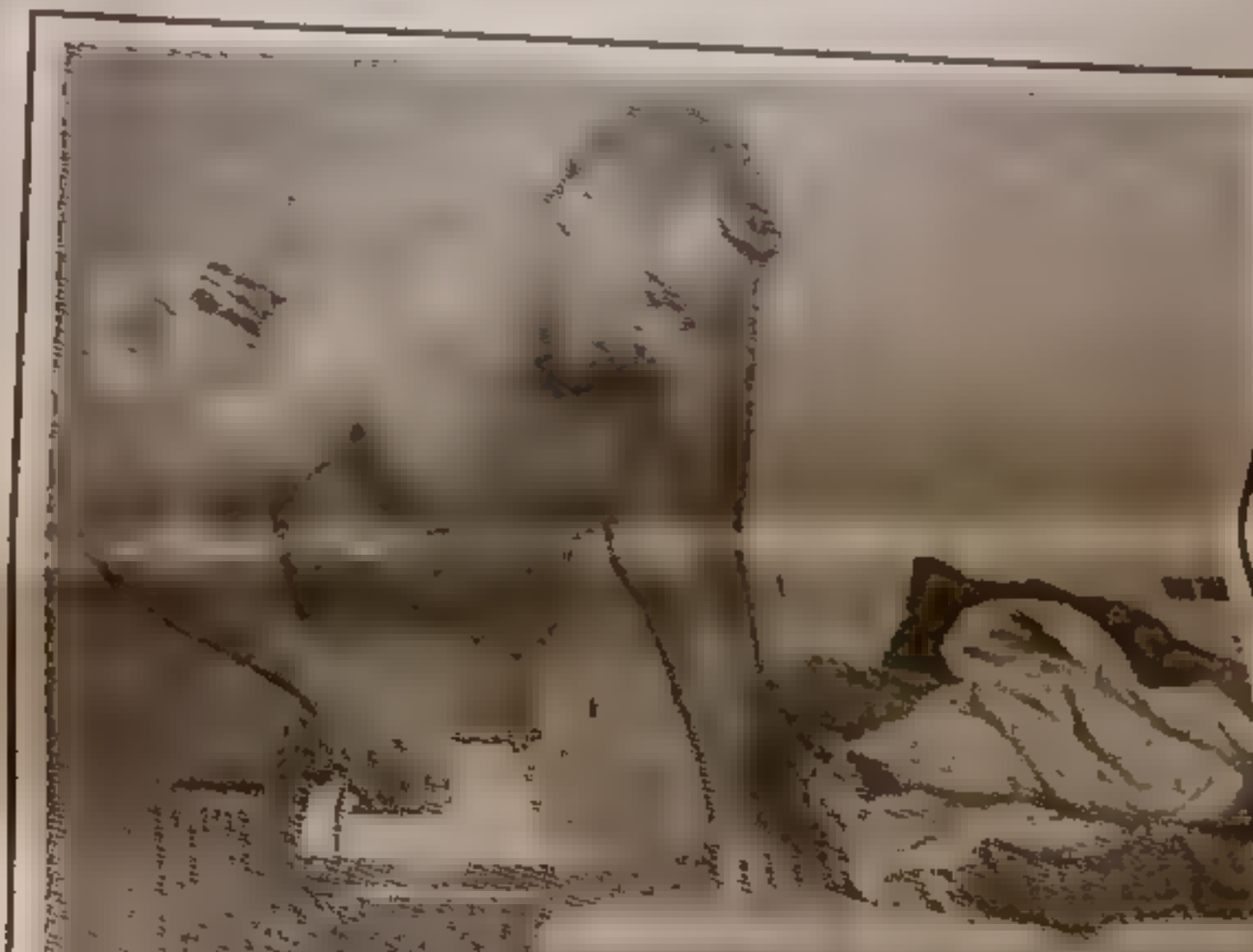
И все больше он прислушивается к вам – потому что вы видите в нем то, что он не видит сам. Только вашему

СКАЗ О НАСТОЯЩЕМ МУЖЧИНЕ.
ОН ЕСТЬ...

замечательности полностью соответствуют нашему мужскому идеалу (за это время немудрено и забыть, как он, этот идеал, в начале игры и выглядел-то). И вот – о, чудо. Все больше и больше хорошего видим мы в нем. И все больше своих замечательных качеств он проявляет. Выходят на свет скрытые достоинства, о которых мы и не подозревали, связывая с ним

любящему взору открыты эти золотые тайники его души. И он становится таким, каким вы его видите. Потихоньку, постепенно... А вот на его недостатки – «легкую безответственность», «эпизодическую неаккуратность», «еле заметную раздражительность» – слегка прикроем глаза. Не закроем, не зажмурим в испуге, нет... Полуприкроем, посмотрим из-под тщательно подведенных век... И простим их ему, эти небольшие недостатки, с легким вздохом. Без всяких слез и, тем более, истерик. Ведь мы же точно знаем, что нет идеала на свете, правда ведь, милые дамы?

А нашему мужчине необязательно об этом знать, он для нас всегда идеал – такой, какой есть. Вернее, такой, какого мы дали себе труд в нем увидеть, а потом ему об этом рассказать.



...и по-волчьему завывали звезды, и ненасытное небо
...меня охватом черной пасты. Но вмешалась луна. Я чувствовала её
...и понимала, что живу.

Мехом, мхом и леденящей вечностью священнодействовал Олег Васильевич.
...операционной лампой.

...настроже, ворвался солнечный дневень. Ой, как лиригалась я тогда.
...с собой белую пилочку, умоченную этими
...по теплым лучам подных улиц к себе в лес. Насовсем.
...жизнь, начинаем понимать это, когда
...уже не-аго

...Олег Васильевич, хирург Рудавской Центральной районной больницы
...Рудавка



недостатки, с легким вздохом. Без
всяких слез и, тем более, истерик.
Ведь мы же точно знаем, что нет
идеала на свете, правда ведь, милые
дамы?

А нашему мужчине необязательно об
этом знать, он для нас всегда идеал
— такой, какой есть. Вернее, такой,
какого мы дали себе труд в нем
увидеть, а потом ему об этом
рассказать.

Варвара Вишневская

ПРОСЛУШАВШИЕ В РАДИОПАРКЕ

Убили и ограбили семью пенсионеров

30 октября 2009 неизвестный в Западном районе
Саратова ограбил семью из пяти человек.
...обвиняем в преступлении...
...жизнь, начинаем понимать это, когда
...уже не-аго

Вина замучила

...без вести с октября
2009 г. Его труп с признаками
...и острым скелетиро-
...был найден в лесостеп-
...Огаревский в Петровс-
ком районе. 49-летний мужчина похоронен. На месте
происшествия были обнаружены бутылки и банки из-
под спиртных напитков. Доследственная проверка
показала, что гражданин сильно переживал по поводу
аварии с его участием в прошлом году, в которой погиб
водитель другой машины. Причем тогда было
установлено, что самоубийца виновен в ДТП не был.
Труп опознан его родственниками. Сведений о
насиловственном характере смерти установлено не было.

Заказчица убийства

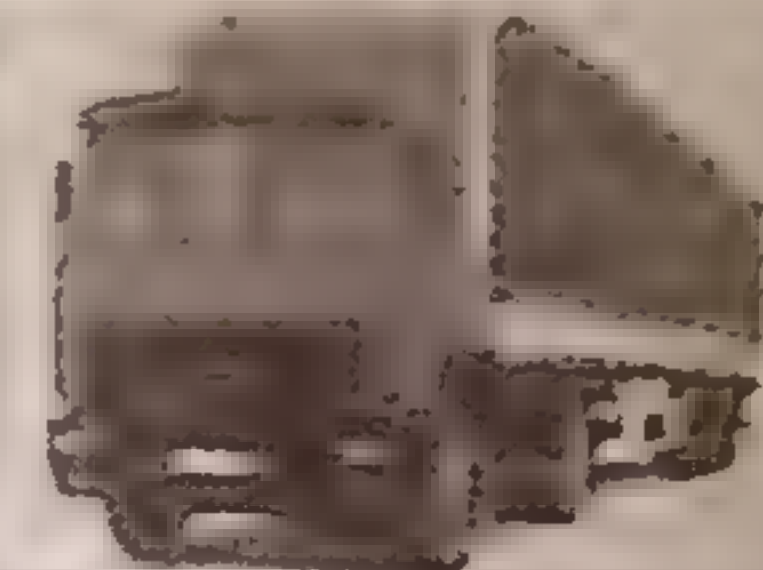
Женщина, обвиняемой в приготовлении умышленного
убийства двух предпринимателей, продлен срок
содержания под стражей до 24 ноября. В августе 2009
года жительница Саратова наняла киллера для ликвидации двух бизнесменов. За исполнение
плана она пообещала киллеру 150 тысяч рублей. Довести преступный умысел до конца
женщине не удалось: наемный убийца сообщил о готовящемся покушении в
правоохранительные органы.

Поножовщина в тубдиспансере

В отделении туберкулезного
тубдиспансера подрались два
пациента 29- и 42-х лет. После
распятия спиртных напитков один
из больных схватил нож и нанес
им ранения в область груди и
жигота своему соседу по
больничной койке. Раненый 42-
летний мужчина госпитализирован
в больницу. Возбуждено уголовное
дело по статье 111 ч. 1 УК РФ
(умышленное причинение тяжкого
вреда здоровью), предусмат-
ривающей до 8 лет лишения
свободы.

Туркмены – контрабандисты

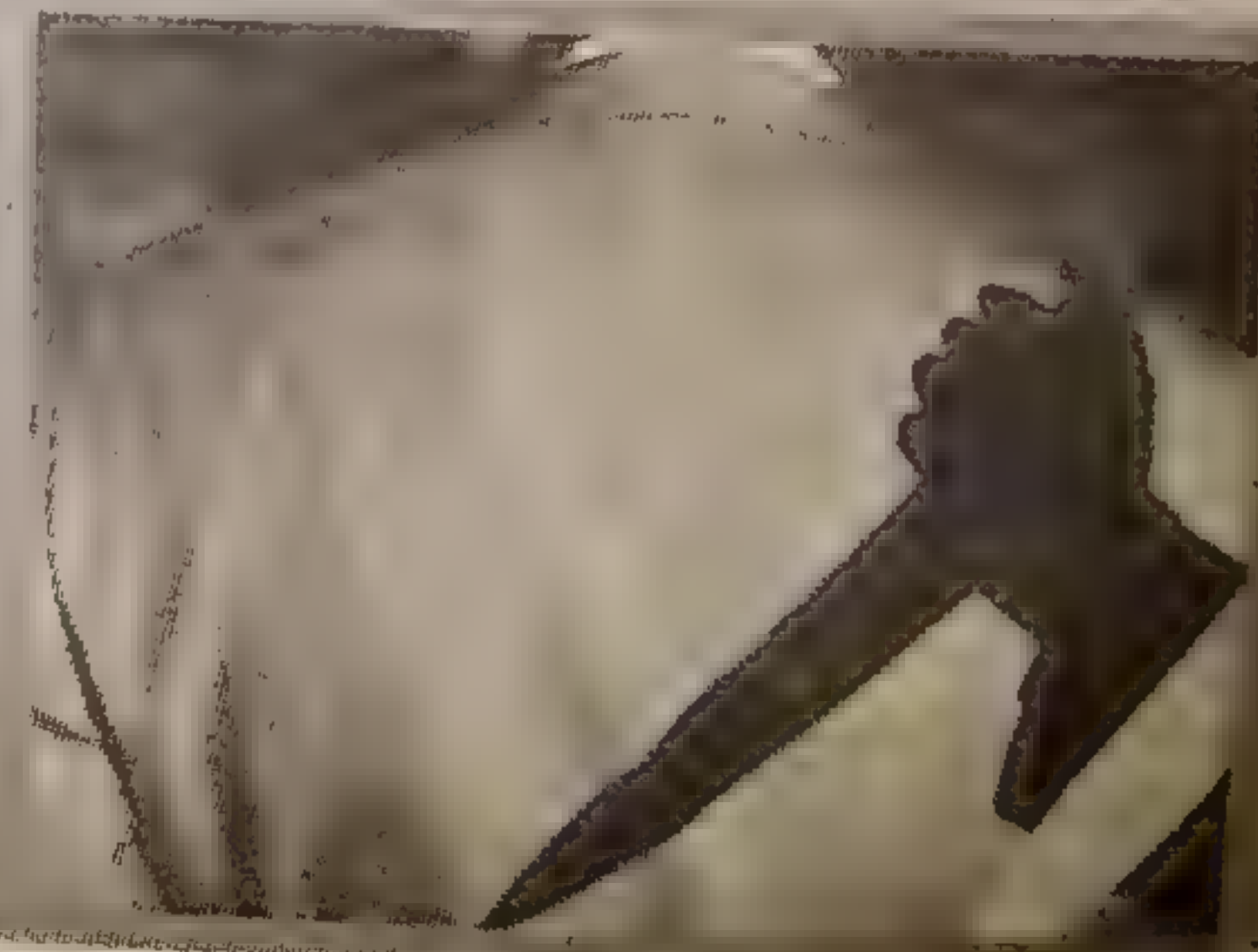
Гражданин Туркмении вывозил
на грузовике из России
хозяйственные товары, заявив
в грузовой таможенной
декларации 37 наименований.
Сканирование фуры,
прибывшей на автомобильный
пункт пропуска в Озинках,
показало, что помимо товара,
указанного в декларации,
имеются и "другие предметы".
В ходе таможенного досмотра
эти данные подтвердились.
Фактически в автомобиле
перевозилось 124



наименования товаров
народного потребления. По
заключению экспертов
стоимость изъятого груза
составляет 849 тысяч
рублей, что является
крупным размером.
Сотрудники правоохра-
нительного блока Саратовс-
кой таможни возбудили
уголовное дело по факту
незаконного перемещения
через таможенную границу
РФ товаров в крупном
размере.

Удар... еще удар...

19 октября в Энгельсе
обнаружили труп мужчины.
Женщина, подозре-
ваемая в убийстве,
заявила, что гражданин
склонял ее к сексуаль-
ным отношениям, угро-
жая физической распра-
вой. Чтобы избежать
интимной связи, она
нанесла обидчику нес-
колько ударов кухонным
ножом. Возбуждено
уголовное дело.



АБИТУРИЕНТЫ ПОДПИСАЛИ ПРИБЫТИЕ

С 2010 года абитуриенты смогут подавать документы лишь в пять вузов. Таким образом, 2009 год останется в истории как единственный, когда можно было поступать хоть в двести институтов. Очередную структуру создает Минобрнауки. «Федеральная база свидетельств» будет контролировать, в какое количество вузов абитуриент предоставил результат своего ЕГЭ. Ведь с 2010 года можно «поступать» одновременно лишь в пять вузов не более чем по трем направлениям. Когда вы пришлете документы в шестой, вам вежливо ответят, что лимит исчерпан. Или вообще не ответят – эта процедура еще не проработана. Кроме того, вообще не факт, что такую базу успеют создать. Как сообщила телеканалу «Вести» руководитель Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Любовь Глебова, абитуриент должен будет в обязательном порядке указывать, в какое по счету высшее учебное заведение он предоставляет эти документы. А вуз имеет право проверить эти сведения, но может и не проверять. Таким образом, главным контролером своих

действий в данном случае будет являться сам абитуриент.

Пока не уточняется, входят ли в лимит вузы, сумевшие отстоять для себя право самостоятельного набора студентов (в первую очередь творческие).

Согласно распоряжению министра, три волны поступления заменяются двумя. Уже есть расписание поступления-2010.

- До 1 февраля все вузы опубликуют свои правила приема. Обязательным будет ЕГЭ по русскому языку, второй предмет будет профильным и третий – по выбору вуза

- Не позднее 20 июня должны начать работу приемные комиссии

- До 25 июля пойдет основной прием документов

- 27 июля должны быть опубликованы первые списки зачисленных абитуриентов

- 5 августа произойдет первое зачисление. В тот же день начнется вторая волна поступления

- 10 августа выйдут вторые приказы о зачислениях

- И, наконец, до 1 сентября те вузы, которые не смогли укомплектовать бюджетное отделение за две волны,

должны закончить третью.

Также вузам развязаны руки в установлении минимального порога для поступления – в 2009 году они имели право устанавливать порог лишь по профильным предметам, теперь же могут делать это по всем. Документы, в которых стоит оценка ниже пороговой, к рассмотрению приниматься не будут.

Кстати, Рособразование не слишком довольно новыми правилами. Там считают, что ограничение спровоцирует людей подавать

документы во

все пять

вузов,

тогда

как в

2009

году в

среднем

абитуриенты

подавали

лишь в три.

Данные

нововведения

– попытка

создать «ЕГЭ с

человеческим

лицом». Ведь первый год диктата этого экзамена можно смело назвать провальным – осенние тестирования первокурсников показали удручающе низкий уровень знаний большинства из них. И трудно сомневаться, что недовольные самим существованием ЕГЭ преподаватели будут жестоко «резать» новичков уже на первой сессии.

Павел Дроздов



ЖИЗНЬ – ЭТО ТО, ЧЕГО ХОЧУ Я

«Из чего же, из чего же сделаны наши девчонки? Из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?» Задумывались ли вы над тем, из чего сделаны Вы? Какие индивидуальные особенности отличают Вас от других людей? С рождения в Вас заложены задатки ваших будущих...

наверное играть, кем мечтали стать. Теперь, когда Вы состоялись в своей профессии, когда у Вас есть деньги, Вы сможете реализовать свои детские мечты. Это поможет Вам найти свое «я», свое отличие от других людей. Вы обнаружите в себе таланты, о которых только догадывались.

На жизненном

будет создана по чужому образу и подобию?

Другой придерживается девиза «Жизнь – это цирк». Человек представляет себя сидящим в зрительном ряду. Он спокойно наблюдает за людьми-клоунами на арене.

постоянно извлекая из нее очередные уроки. Может быть, всем стоит иногда делать подобную работу, но не копаться ежедневно в своих промахах. Есть люди, которые считают себя винтиком большого механизма. Их цели неразделимы с целями огромного механизма. Им удобно так жить. Но надо проявлять...

ЖИЗНЬ - ЭТО ТО, ЧЕГО ХОЧУ Я

«Из чего же, из чего же сделаны наши девочки? Из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?» Задумывались ли Вы над тем, из чего сделаны Вы? Какие индивидуальные особенности отличают Вас от других людей? С рождения в Вас заложены задатки ваших будущих побед. Смогли ли Вы распознать их в себе? Нашли ли свое призвание в жизни? Или каждый день заставляете себя идти на работу, которая не приносит Вам удовольствия?

Каждый человек - уникальная личность, которая имеет право самостоятельно выбирать свой жизненный путь. Да, существуют люди, которых устраивает тот выбор, который за них делают их родители. Но со временем придет ощущение, что в жизни чего-то не хватает. Все есть: высокооплачиваемая работа, жена, дети. А если присмотреться, то вся ваша жизнь - это цепь случайностей, в которых Вы забыли о своих желаниях. Случайно познакомились с девушкой. Она случайно стала мамой. Вам пришлось взять на себя роль отца. Понадобились деньги, чтобы кормить, одевать, обувать ребенка. У супруги выросли запросы: отдельная квартира, иномарка. Хорошо, если желания и цели жены совпадают с Вашими. Тогда Вам не придется всю жизнь вы-полнять чужие желания и помогать другим в достижении их целей.

Каждое живое существо рождается с определенной целью. Например, растения очищают воздух от углекислого газа. Но у каждого растения есть и особое назначение в лечении болезней. Не потеряли ли Вы свое жизненное призвание в суе-те дней? Остановитесь! Вспомните, что в детстве приносило Вам удовольствие, в какие игры Вам

нравилось играть, кем мечтали стать. Теперь, когда Вы состоялись в своей профессии, когда у Вас есть деньги, Вы сможете реализовать свои детские мечты. Это поможет Вам найти свое «я», свое отличие от других людей. Вы обнаружите в себе таланты, о которых только догадывались.

На жизненном пути нельзя обойтись без переживаний, но можно изменить свое отношение к ним. Для этого надо иметь свою жизненную позицию.

Она вырабатывается с годами. Кого-то устраивает позиция «Жизнь - игра». Человек начинает игру для достижения своей цели. В неудачах он видит лишь временный проигрыш. Он старается изучить правила, по которым играют победители. Он адаптирует их в своей жизни. Но где гарантия, что дальнейшая жизнь не

будет создана по чужому образу и подобию?

Другой придерживается девиза «Жизнь - это цирк». Человек представляет себя сидящим в зрительном ряду. Он спокойно наблюдает за людьми-клоунами на арене.

постоян-но извлекая из нее очередные уроки. Может быть, всем стоит иногда делать подобную работу, но не копать ежедневно в своих промахах. Есть люди, которые считают себя винтиком большого механизма.

Их цели неразделимы с целями огромного механизма. Им удобно так жить. Не надо проявлять инициативу, делать выбор. За них все уже сделали. Поэтому в своих неудачах легко найти крайнего: правительство, начальство, но не я. Неудачники похожи друг на друга. Они ищут причину своих промахов, обвиняя людей и обстоятельства. Им сложно понять, что жизненные неприятности - результат их выбора.

Однако человек всегда может изменить свой выбор. Такие люди придерживаются позиции: «Жизнь - это то, чего хочу я». Человек рождается для любви и ради любви. Но для того, чтобы ее получить, недостаточно одного желания. Любовь - это не только чувство, но и действия по отношению к людям, которых Вы любите. Любовь без дел мертва. Но и действия без цели превратят вашу жизнь в хаос.

Жизнь имеет только тот смысл, который мы ей придаем.

Т. Уайлдер

У Вас должна быть цель. Наметьте этапы достижения этой цели и двигайтесь по этому пути. Не закливайтесь на конечных результатах. Сосредоточьте свое внимание на следующем шаге. Ваше «Я» всегда знает, что нужно

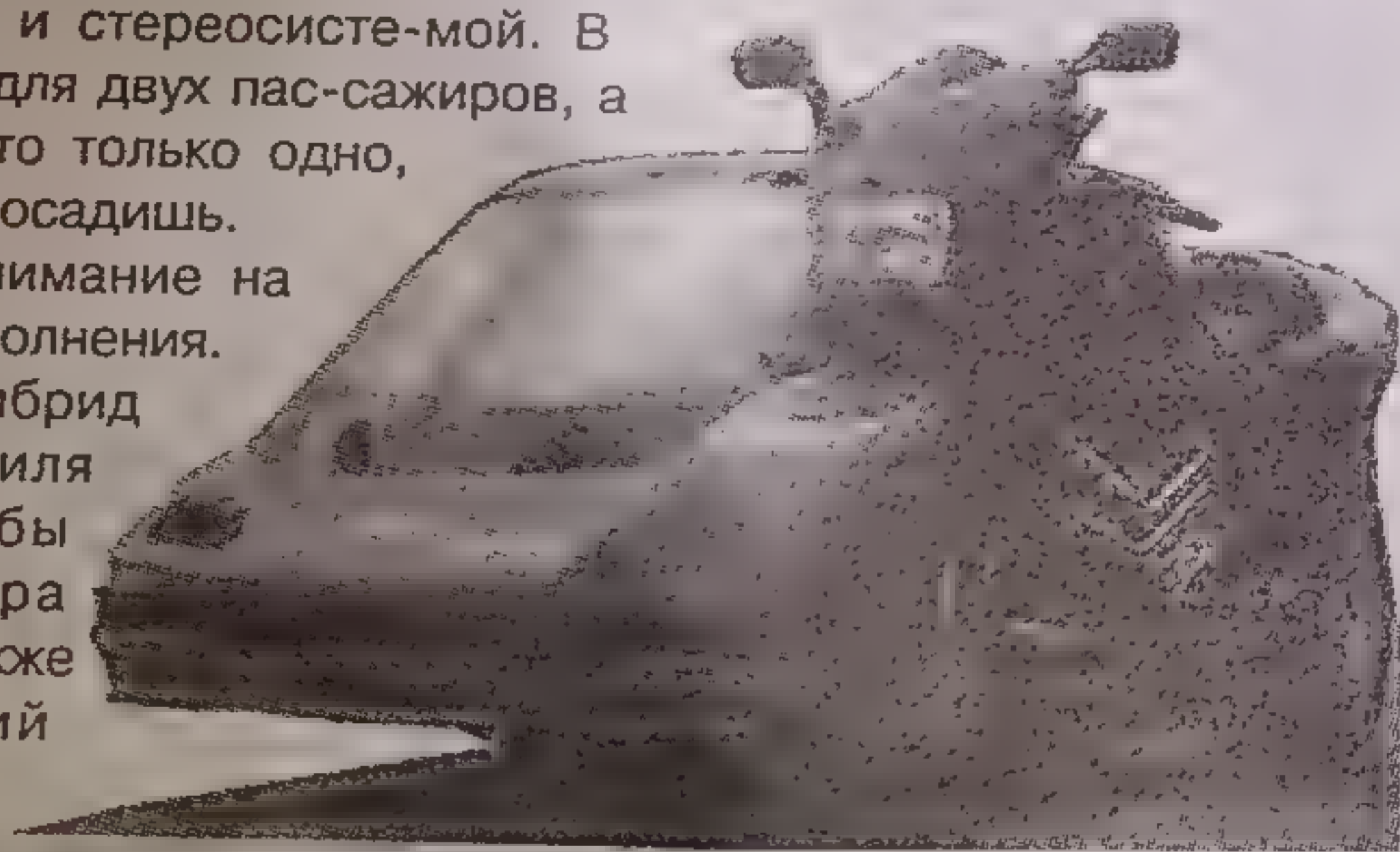
делать в следующий момент. Предпочитая оставлять выбор за собой, Вы берете на себя ответственность за свои действия и их последствия. Слабо? Или вы готовы отвечать за свою жизнь и строить ее, а не бесцельно проживать?

МАЧО = НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА

АВТОМОБИЛЬ СКРЕСТИЛИ С МОТОЦИКЛОМ

Изобретатель-самоучка Франсуа Норрек из Италии потратил 10 лет и 15 тысяч евро на то, чтобы создать уникальное транспортное средство. Свое детище он назвал Snaefell в честь самой высокой точки британского острова Мэн. Основой для автобайка послужил классический мотоцикл Laverda 1976 года выпуска, а для второй половины взяли детали от Volkswagen Golf GTI, Audi 80 и Citroen Xantia.

Гибрид снабжен тремя выхлопными трубами, кожаными сиденьями и стереосистемой. В кабине имеется место для двух пассажиров, а вот на теле байка место только одно, за пилотом никого не посадишь. Эксперты обращают внимание на высочайший уровень исполнения. В ближайшее время гибрид мотоцикла и автомобиля пройдет тесты, чтобы узнать время набора скорости в 100 км/ч, а также определить средний расход топлива.



ТЕНДЕНЦИИ МУЖСКОЙ МОДЫ

Модные тенденции не принуждают тебя к определенному имиджу, а наоборот, призывают найти свой собственный стиль и выразить себя через одежду.

Понятие "молодежная мода" размыто и постепенно перестает существовать.

Куртки, плащи и брюки из кожи снова среди фаворитов:

На каждый день выбирай нейтральные консервативные цвета в одежде. В остальное же время позаботься о ярких цветовых акцентах.

Самый популярный – красно-оранжевый оттенок:

Вязанный свитер или



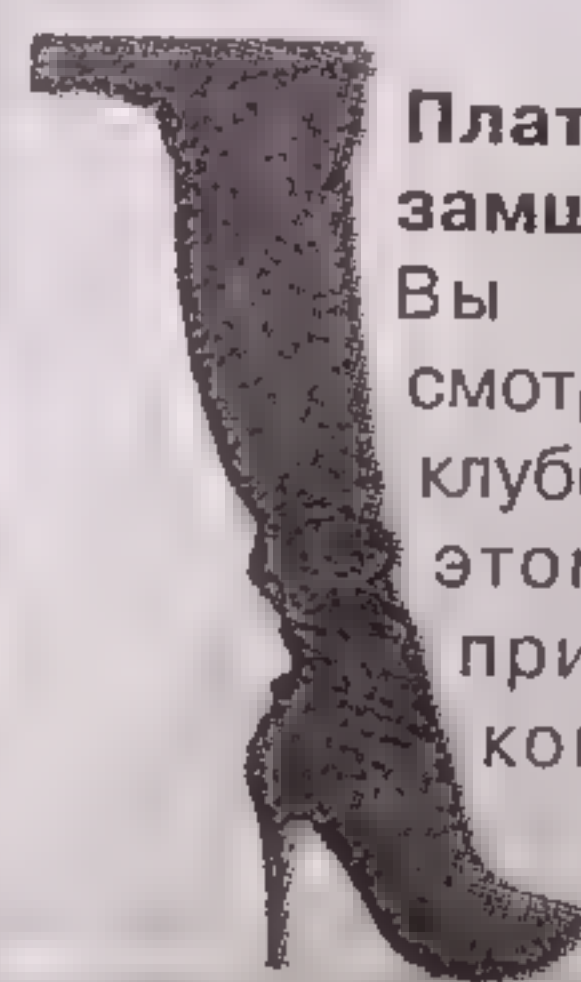
100% МЕДИ

МОДНАЯ ОБУВЬ ОСЕНИ-2009

Начало в № 42

Ботинки на каблуке

Ботинки, которые обхватывают лодыжку, в сочетании с высоким каблуком – новое прочтение классики и замечательный способ удлинить ноги. Лучше, если ботинки будут иметь каблук-шпильку, но и танкетка подойдет.



Платформа, отделанная замшей

Вы будете прекрасно смотреться и в офисе, и в клубе, в кино или театре. В этом сезоне модны приглушенные цвета: коньячный, синий, пурпурный, коричневый.

Сапоги выше колена

Самыми модными можно считать те, у которых длина выше колена, которые сделаны из мягкой кожи и имеют боковые замки.

Туфли с лентами

Если вы найдете пару со множеством ремешков и завязок, вы попадете в модную волну.

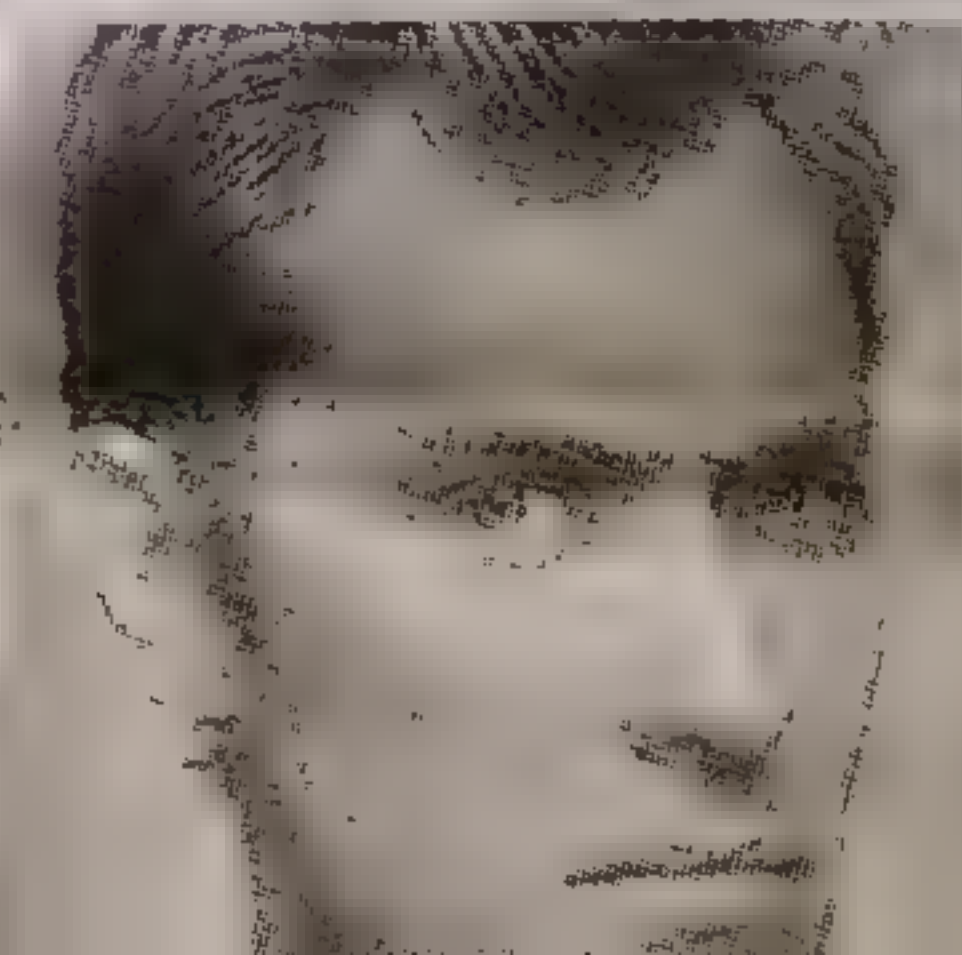
Обувь без каблука

Балетки, сапоги на плоской подошве – это и модно, и удобно, и красиво.

<http://www.sympaty.net>



ЧЕГО НЕ ВЫНОСЯТ МУЖЧИНЫ



Безразличия. «Когда я напиваюсь и начинаю танцевать на столе, бить посуду или приставать к другим девушкам – на это не нужно закрывать глаза. Будущей жене не должно быть безразлично мое поведение, потому что для нее это не «я позорюсь», а это «я нас позорю». Но закатывать истерику на людях не стоит. Нужно или попытаться предотвратить ситуацию, или устроить мне выволочку наутро дома», – вот как рассуждают мужчины.

ТЕНДЕНЦИИ МУЖСКОЙ МОДЫ

Модные тенденции не принуждают тебя к определенному имиджу, а наоборот, призывают найти свой собственный стиль и выразить себя через одежду.

Понятие "молодежная мода" размыто и постепенно перестает существовать: безразмерный оранжевый свитер и широкие

брюки с многочисленными карманами великолепно смотрятся нынче и на мужчине шестидесяти лет и на молодом четырнадцатилетнем человеке - главное, чтобы они соответствовали Твоему стилю, настроению и Ты ощущал бы себя в них комфортно.

Кожа - хит сезона!



Куртки, плащи и брюки из кожи снова среди фаворитов:

На каждый день выбирай нейтральные консервативные цвета в одежде. В остальное же время позаботься о ярких цветовых акцентах.

Самый популярный - красно-оранжевый оттенок:

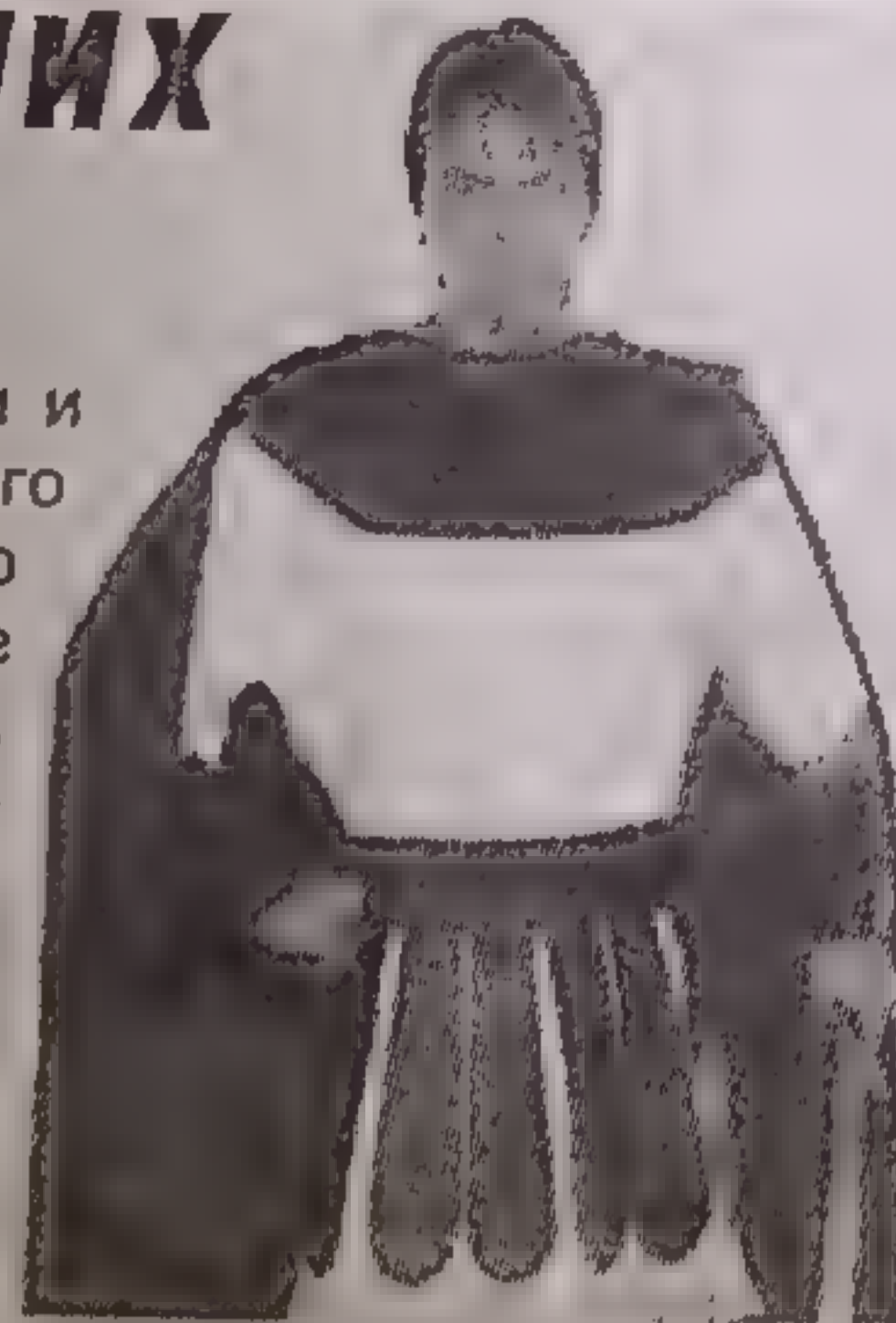
Вязаный свитер или пуловер - обязательная вещь в гардеробе:

И, конечно, не возможно представить себе современного мужчину без технологичных часов, которые носят теперь циферблатом на внутренней стороне руки:

Подбери для себя неординарный, но стильный часовой бренд, дизайн циферблата которых напоминает приборную панель автомобиля.

ЗАВЕЩАНИЕ ДРЕВНИХ РИМЛЯН

Еще Плиний Старший писал о благоприятном и чудодейственном действии на потенцию розового лука. Римляне применяли для активации либидо практически все острые растительные вещества: лук, чеснок, красный и черный перец. Сегодня медики считают, что, если они не противопоказаны в связи с заболеваниями желудка и почек, их, конечно, можно использовать. Механизм их действия связан частично с общей активацией обмена веществ, а частично с раздражением мочевыводящих путей.

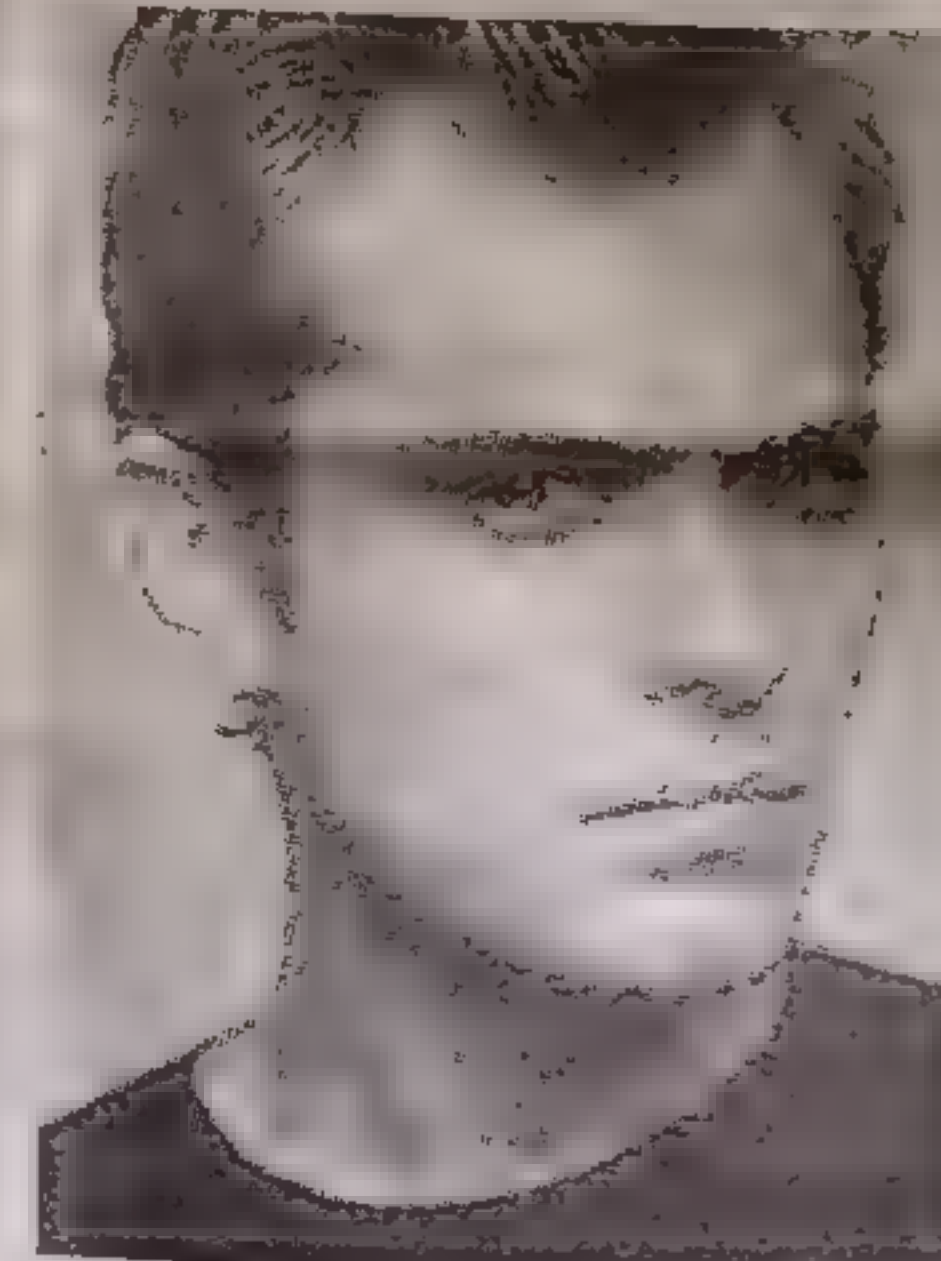


ЗВЕЗДНЫЙ ГОЛКИПЕР

Российский голкипер «Финикса» Илья Брызгалов признан первой звездой игрового дня НХЛ. Вратарь отстоял на ноль в матче против «Сент-Луиса», отразив 32 броска по своим воротам.



ЧЕГО НЕ ВЫНОСЯТ МУЖЧИНЫ



Безразличия. «Когда я напиваюсь и начинаю танцевать на столе, бить посуду или приставать к другим девушкам - на это не нужно закрывать глаза. Будущей жене не должно быть безразлично мое поведение, потому что для нее это не «я позорюсь», а это «я нас позорю». Но закатывать истерику на людях не стоит. Нужно или попытаться предотвратить ситуацию, или устроить мне выволочку наутро дома», - вот как рассуждают мужчины.

Назойливости. Вопросы «А ты меня любишь?», «Тебе не понравилось?», «Где ты был?» будущей жене нужно ЗАБЫТЬ! Иначе она так и останется будущей женой. Женщина должна уметь чувствовать мужчину, а удовлетворить свое

любопытство можно более тактичными способами.

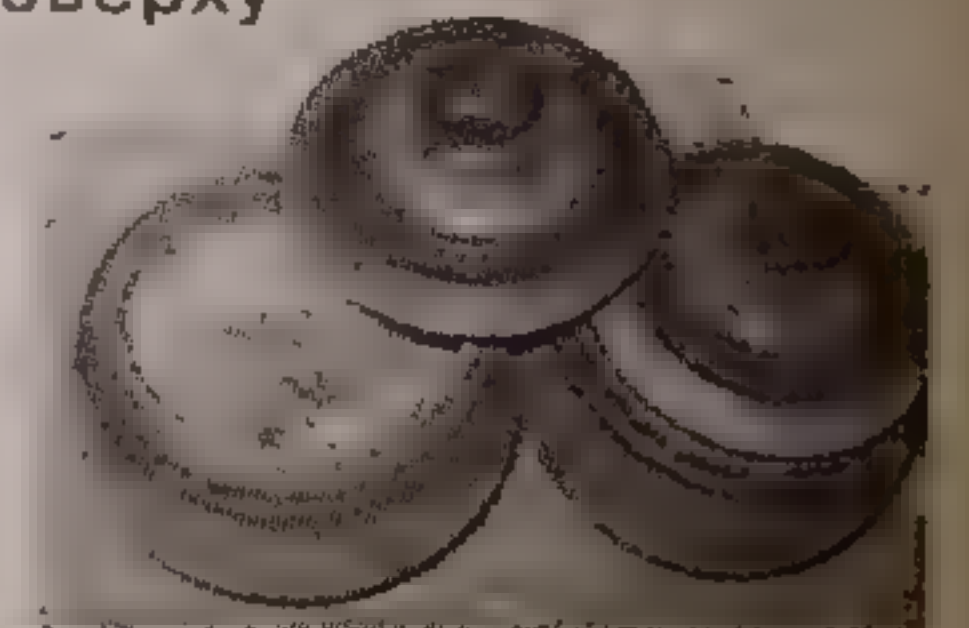
А еще мужчины терпеть не могут **бабской тупой истеричности**, противного базарного визга и алчности. В общем, стань женщиной его мечты, и он непременно захочет на тебе жениться!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Запечатанные горшочки

Ингредиенты: по объему горшочков филе курицы, картофель, морковь, сельдерей, лук, оливковое масло, дрожжевое тесто, 1 яйцо, соль, специи по вкусу. **Приготовление:** крупно порезанные филе, картофель и другие корнеплоды уложите в горшочки, добавьте масла, соли, специй и залейте водой. Поместите накрытые крышками горшочки в разогретую

духовку на 15-20 минут. После этого выньте горшочки, снимите крышки и аккуратно запечатайте тестом. Смажьте сверху яйцом и поставьте снова в духовку на 10-15 минут.

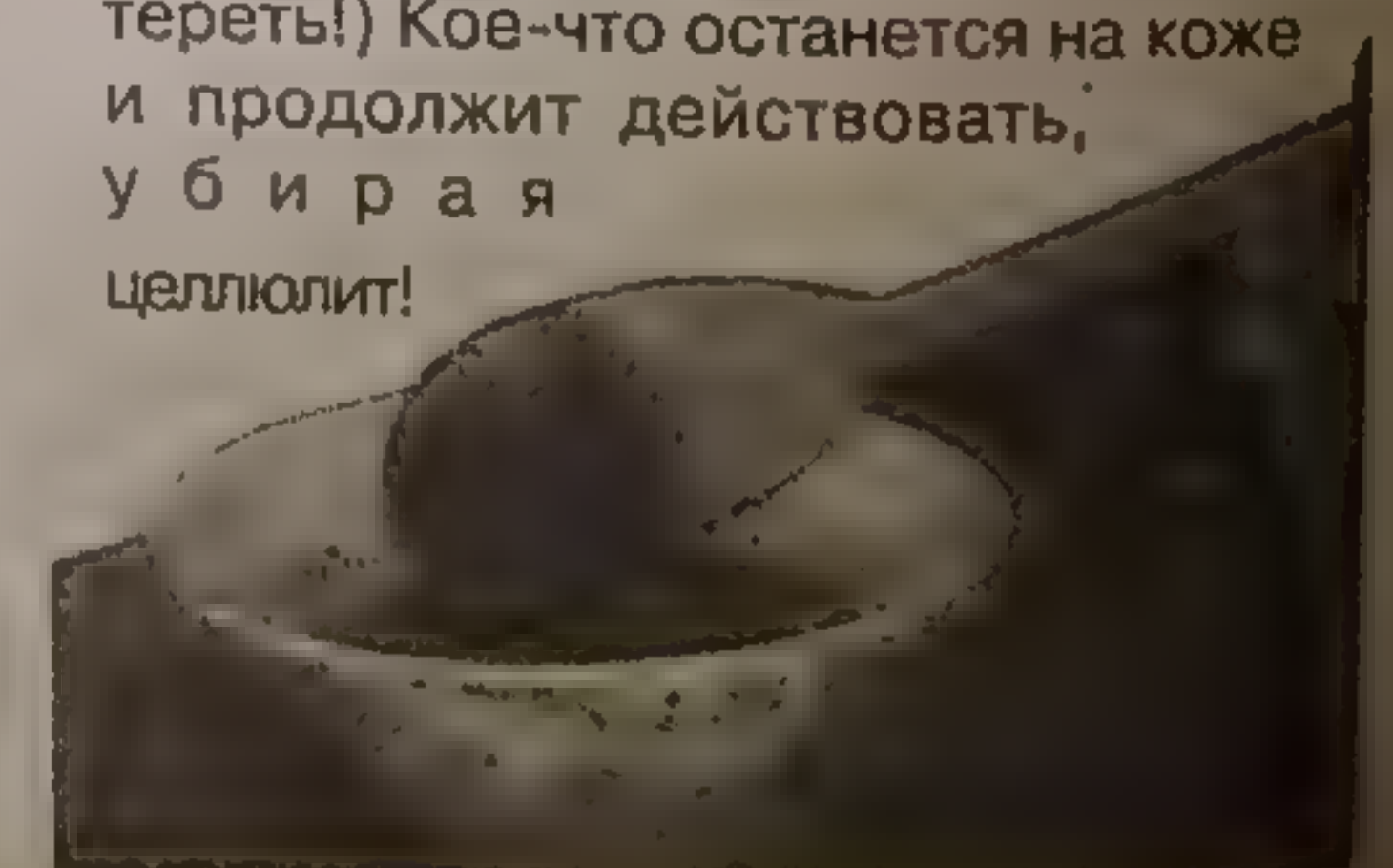


ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

Кофейный скраб

Известно, что кофеин - первое средство от целлюлита! Самый простой рецепт от целлюлита с кофеином - это кофейный скраб. После принятия душа или ванны тело натирается самодельным скрабом. Делается он просто: надо смешать любой крем (лично я использую тот, который выкинуть жалко) и мелко молотый черный кофе. Перед использованием дать настояться хотя бы пару часов, чтобы крем впитал запах и полезные вещества кофе.

Нанести, помассировать сколько душа пожелает, ненадолго оставить (например, пока делаешь другие косметические процедуры) и ополоснуть водой (без мыла, не тереть!) Кое-что останется на коже и продолжит действовать, у б и р а я целлюлит!



“ШОПАЛ” НА 26 ТЫС. \$



Новость о том, что в Мазсалаце упал метеорит, облетела всю Европу.

Министр внутренних дел Латвии Линда Мурниеце заявила, что автор шутки с падением “метеорита” в латвийском городе Мазсалац возместит убытки государству в размере 13 тыс. латов (порядка 26 тыс. долларов).

Она назвала шутку с метеоритом издевательством. “Если кто-то хочет сделать рекламу за счет людей, это непростительно”, - сказала она.

Как заявил ИТАР-ТАСС специалист Института астрономии Латвийского университета Илгонис Вилкс, упавший объект не является

метеоритом, как это предполагалось ранее. “Нет признаков, что это был метеорит. Зато есть признаки, что кратер был выкопан людьми, - сказал он. - Также нет свидетелей взрыва, а имеется только видео очевидца с возгоранием в воронке”. Кроме того, отметил эксперт, не было обнаружено характерных выбросов вокруг. “Из этого следует вывод, что это был не метеорит. Судя по всему, кто-то вырыл яму, внутри которой оказался только обожженный кусок глины”, - сказал Илгонис Вилкс.

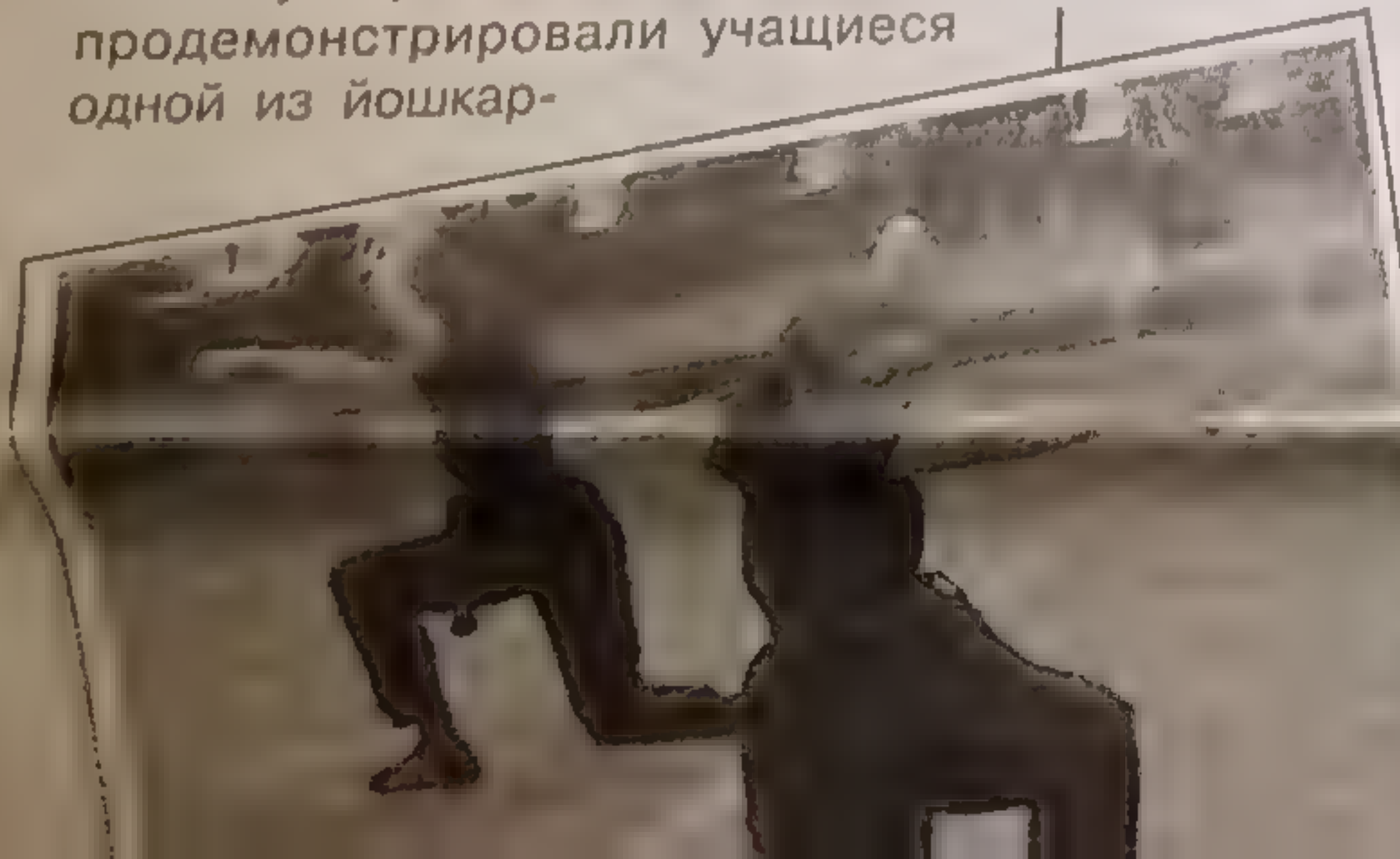
Автором шутки с падением “метеорита” оказался оператор мобильной связи.

“...Мы можем нести имя Латвии во всем мире и быть интересными миру не только мрачными новостями о кризисе и экономических трудностях, но и другими новостями. Наша цель была - встряхнуть латвийское общество и хотя бы на какое-то время снять с повестки дня страны слово “кризис”, - заявил представитель “шутника”.

олинских школ во время учебной пожарной тревоги, рапортует “Труд”. После ее объявления старшечеклас-

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Отличную физическую подготовку продемонстрировали учащиеся одной из йошкар-



сники ринулись толпой к запасному выходу из здания, обогнав учителя с ключами от запертой на амбарный замок стальной двери. А когда гот догнал их, то отмыкать ее было уже ни к чему. Дверь болталась на сорванных петлях - ученики просто-напросто в едином порыве снесли ее вместе с запором и очень радовались, что

ПОД ВИТРИНОЙ



Врачи

в шоке: то, что работница магазина осталась жива, просто чудо! Ужасающее ЧП произошло в одном из супермаркетов Старого Оскола. Огромная стойка с алкоголем рухнула на продавца-консультанта во время

утренней подготовки магазина к открытию. 23-летняя Татьяна приводила в порядок полки с дорогим алкоголем. Стеллажи были настолько высокими, что Тане потребовалась стремянка. Внезапно двухметровая стойка со спиртным накренилась и рухнула на несчастную. Об этом пишет Life.ru. На страшный грохот сбежался весь персонал супермаркета. Сотрудники магазина разобрали деревянные балки, подняли стеллаж и из-под слоя битого стекла достали невредимую девушку.

При осмотре на девушке не обнаружили ни единой царапины.



Пака Памела Андерсон

в компании супермоделей голой грудью отстаивает права животных, а европейские модницы опасливо прячут свои шубы от зеленой краски активистов-гринписовцев, в одном из

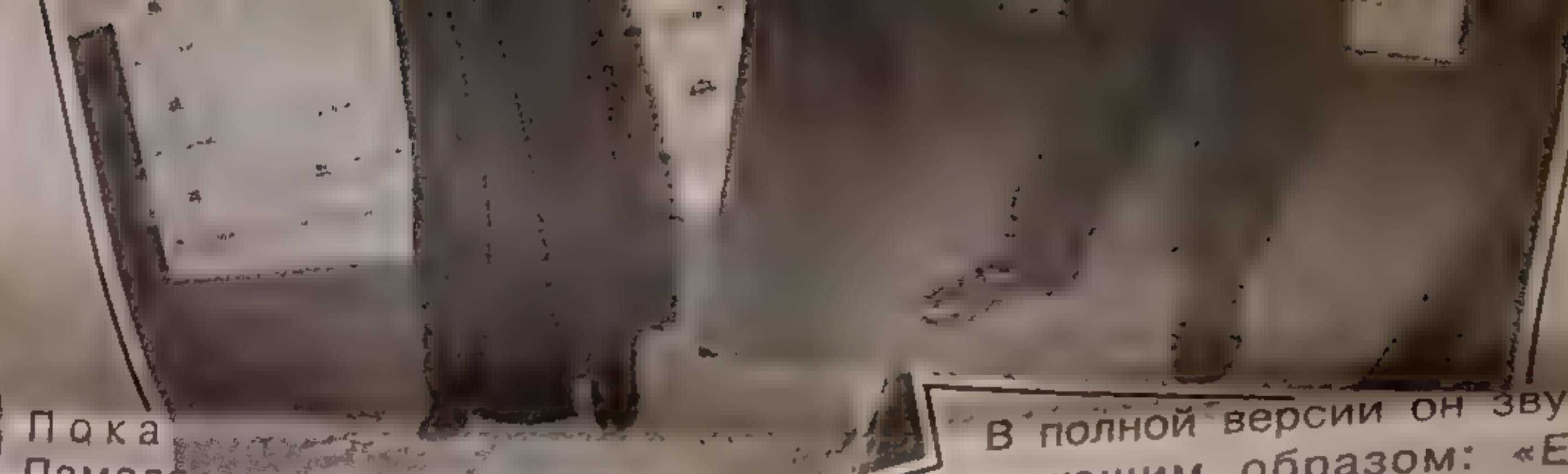
В полной версии он звучит следующим образом: “Ешь стейки. Будь человеком... Будь естественным в своих желаниях, будь последовательным в своих желаниях, будь независимым в своих желаниях”...

Собственно, любители покуниться

Отличную физическую подготовку продемонстрировали учащиеся одной из йошкар-



сники ринулись толпой к запасному выходу из здания, обогнав учителя с ключами от запертой на амбарный замок стальной двери. А когда тот догнал их, то отмыкать ее было уже ни к чему. Дверь болталась на сорванных петлях - ученики просто-напросто в едином порыве снесли ее вместе с запором и очень радовались, что уложились в нормативы. В общем, все сделали так, как их учили.



Пока Памела Андерсон

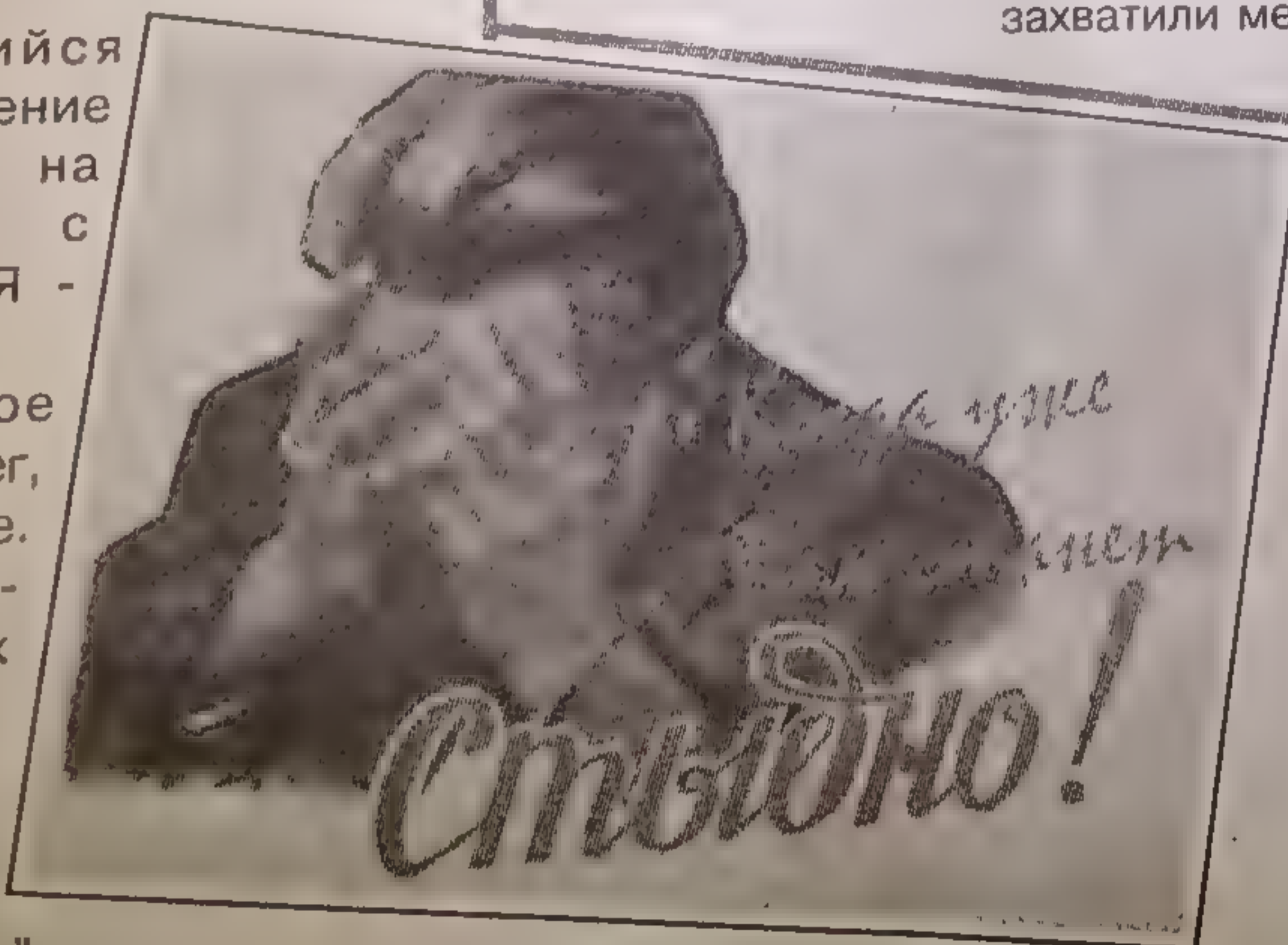
в компании супермоделей голой грудью отстаивает права животных, а европейские модницы опасливо прячут свои шубы от зеленой краски активистов-гринписовцев, в одном из стейк-хаусов Киева устроили показ аксессуаров и одежды, выполненных из сырого мяса...

В полной версии он звучит следующим образом: «Ешь стейки. Будь человеком... Будь естественным в своих желаниях, будь последовательным в своих желаниях, будь независимым в своих желаниях»... Собственно, любители покушать тоже не остались обиженными - стейк-хаус предусмотрительно зажарил для гостей показа достаточно мяса...

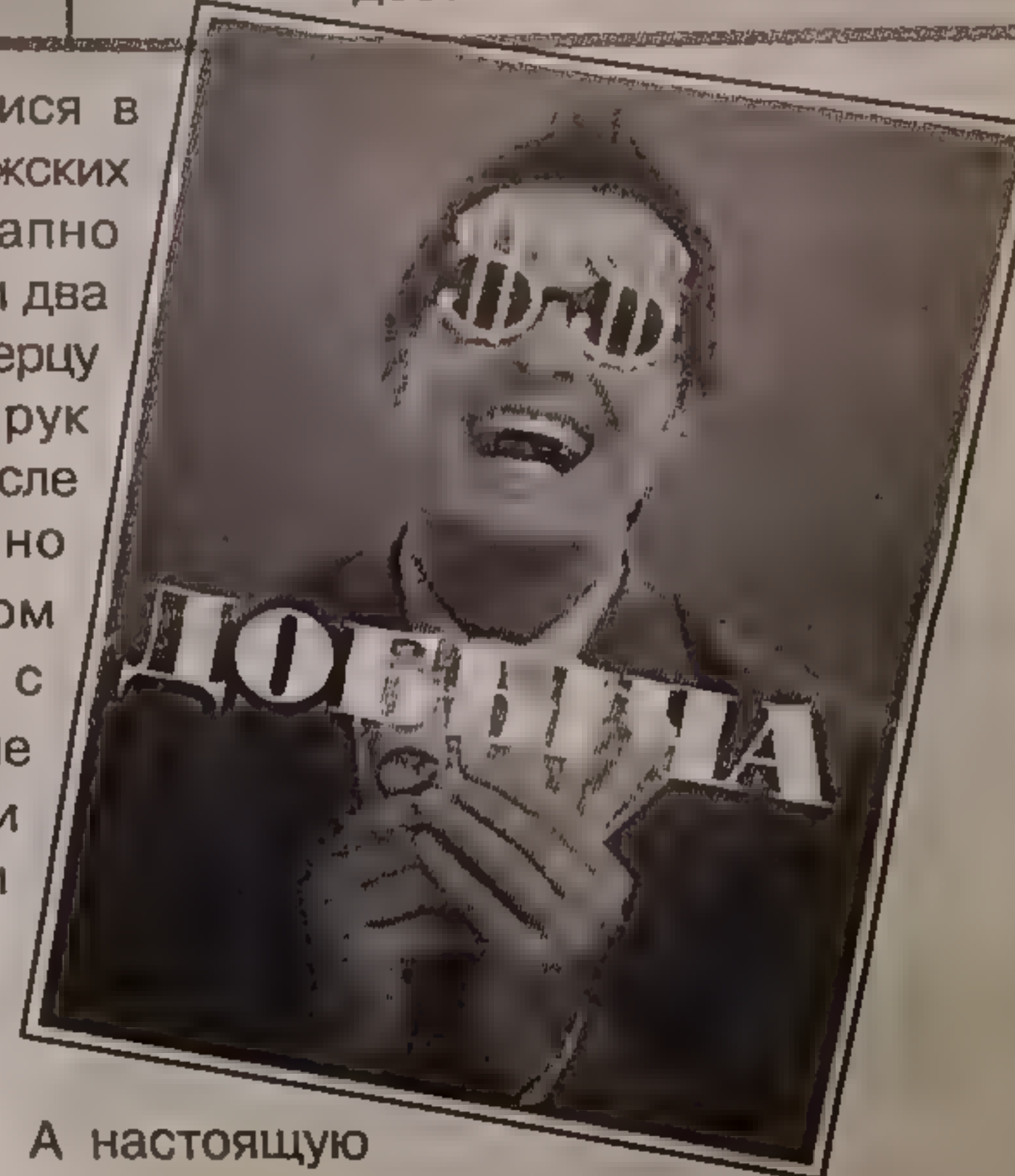
СТАРЫМ КИТАЙСКИМ СПОСОБОМ

Директор Кемеровского кирпичного завода г-н Крейс ввел на предприятии "китайский" способ наказания за воровство. По его распоряжению, пойманному с поличным предлагаются на выбор: увольнение или публичный позор.

Провинившийся должен в течение дня стоять на проходной с табличкой: "Я - вор". "Несун". Н., как и двое других его коллег, выбрали второе. После нескольких подобных историй кражи на заводе прекратились, свидетельствует все тот же "Труд".



Холодным осенним утром "Волгу" с находившимися в салоне водителем и кассиром одного из воронежских дорожно-строительных управлений внезапно подрезала "восьмерка", из которой выскочили два "братка" с пистолетами наперевес. Распахнув дверцу "Волги", один из налетчиков выхватил из рук обомлевшей кассирши инкассаторскую сумку. После чего, сев в свои "Жигули", грабители спешно ретировались. Все произошло, как в голливудском боевике, правда, уточняет агентство "Россия. Регионы", с поправкой на отечественную специфику: за час до нападения потерпевшие заехали в отделение Сбербанка, чтобы получить деньги для выдачи зарплаты. Денег в банке не оказалось. В результате грабители захватили мешок не с тугими пачками купюр, а с ворохом платежей и только что купленными газетами. Розыскники уже вышли на след налетчиков. А настоящую зарплату дорожным строителям выдали на следующий день и везли ее из банка под охраной милиции.



Всероссийская акция Почты России

«Коммунальные платежи на почте» Оплатив коммунальные услуги на почте в период с 15.10.09 по 20.12.09., Вы становитесь участником розыгрыша ценных призов! При оплате коммунальных услуг на почте заполните анкету и примите участие в акции!

Розыгрыш призов состоится в канун Нового года!
Список победителей будет размещен на сайте

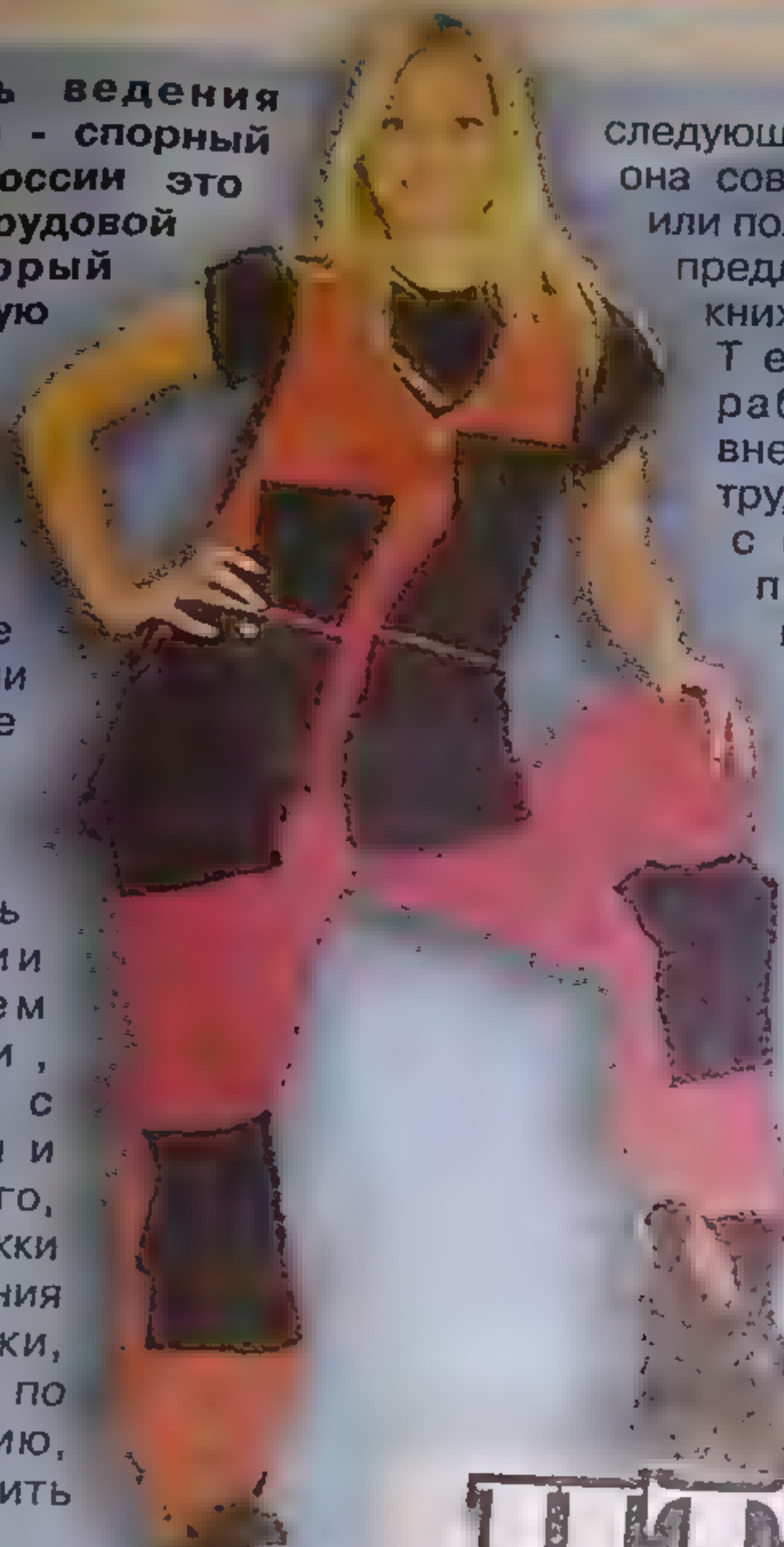
**ПОЧТА
РОССИИ**



www.sarpost.ru

Необходимость ведения трудовой книжки - спорный вопрос, но в России это единственный трудовой документ, который имеет юридическую силу регулировать отношения работника и компании.

Понятия «трудовая книжка» на Западе не существует, они были отменены в середине прошлого века. Сегодня в Европе соискателю достаточно показать на собеседовании диплом о высшем образовании, рекомендации с прошлых мест работы и резюме. Кроме того, работники имеют книжки социального страхования и трудовые карточки, которые предъявляют по собственному желанию, если хотят подтвердить свою квалификацию. Последнее время и в России



следующий день поняли, что она совсем вам не нравится, или получили более выгодное предложение, то запись в книжке можно и не делать. Тем не менее работодатель обязан внести информацию в трудовую книжку каждого сотрудника, проработавшего в компании свыше пяти дней. Со всеми записями, которые делаются в вашей книжке, отдел кадров обязан вас знакомить, причем они считаются действительными только в том случае, когда под ними стоит ваша подпись. В книжку также заносятся сведения о наградах за успехи на

специальности дополняется через запятую новой информацией. Ссылки на соответствующие документы делаются на внутренней стороне обложки трудовой книжки и заверяются подписью работодателя и печатью компаний.

Утеря. Если вы потеряли трудовую книжку, то следует обратиться к последнему работодателю, именно он должен заниматься ее восстановлением. Для оформления дубликата необходимо собрать справки, выписки из приказов, трудовые договоры со всех мест работы, чтобы документально подтвердить стаж, и принести их последнему работодателю. В течение 15 дней он должен внести все записи и предоставить вам новую книжку.

Копия. Трудовая книжка - важный документ, поэтому на руки сотруднику она никогда не выдается, за исключением увольнения. Если вам нужно сделать выписку из книжки или ее копию, к примеру, для оформления загранпаспорта или банковского кредита, то следует обратиться к

праву. Для этого принесите основному работодателю документы, подтверждающие работу по совместительству, и он сделает необходимые записи.

Увольнение. Работодатель обязан выдать вам трудовую книжку в день расторжения трудового договора с записью об увольнении, которая должна точно соответствовать формулировке закона Трудового кодекса. Вольные пометки о причинах вашего увольнения законом не допустимы. В случае, если запись неверна и не ссылается на статьи Трудового кодекса, то вы вправе отказаться забирать вашу книжку, пока работодатель не исправит ошибку. В этом случае работодатель обязан возместить вам заработок за время задержки, так как трудовая книжка не выдавалась по его вине. Если работодатель не отдает вам трудовую по каким-то иным причинам, то считайте, что вы также продолжаете получать зарплату. В случае, если в день увольнения

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТРУДОВОЙ КНИЖКЕ

появилась тенденция относиться к трудовым книжкам как к пережитку прошлого. Депутаты время от времени поднимают вопрос об их отмене. Но пока трудовая книжка, согласно законодательству РФ, «является основным документом о трудовой деятельности и трудовом стаже работника», знать, для чего она все-таки нужна, полезно.

Оформление. При поступлении на работу вы обязаны предоставить в отдел кадров трудовую книжку. Если вы только в начале вашей карьеры, то работодатель в течение недели должен ее записать сам. Если страниц в трудовом документе не

работе. Важно знать, что информация о взысканиях в трудовой книжке не обозначается, за исключением случаев, когда дисциплинарным взысканием является увольнение.

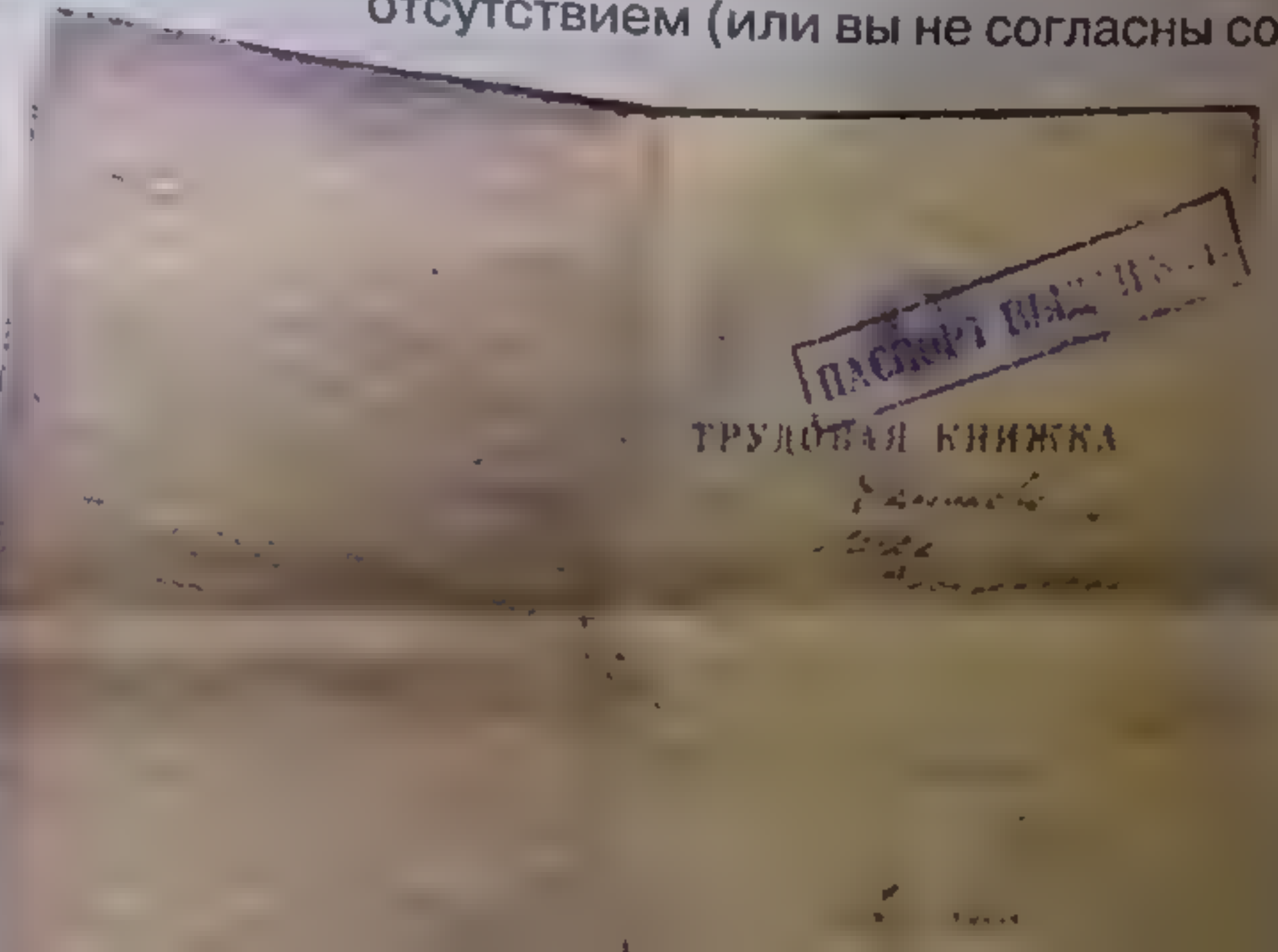
Исправления. Если вы обнаружили неправильную или неточную запись в книжке, то исправить ее должен тот работодатель, который допустил ошибку, либо сотрудник кадровой службы по вашему нынешнему месту работы, но только на основании официального документа.

Изменения Наиболее часто встречающаяся ситуация изменение анкетных данных на первой странице книжки. Если вы получили высшее образование,

работодателю. Он обязан предоставить их вам не позднее трех рабочих дней. Копия каждой страницы должна быть заверена печатью организации, подписью сотрудника отдела кадров (или директора) с припиской «копия верна».

Совместительство. Если вы подрабатываете помимо основной работы в других

выдать трудовую книжку невозможно в связи с вашим отсутствием (или вы не согласны со



...ека трудовая книжка, согласно законодательству РФ, «является основным документом о трудовой деятельности и трудовом стаже работника», знать, для чего она все-таки нужна, полезно.

Оформление. При поступлении на работу вы обязаны пре-доставить в отдел кадров трудовую книжку. Если вы только в начале вашей карьеры, то работодатель в течение недели должен ее завести сам. Если страниц в вашем трудовом документе не осталось, то HR-служба делает запись на специальном вкладыше, который нужно вложить в книжку.

Записи. В трудовую книжку вносятся сведения о работнике, выполняемой им работе, повышениях и переводах на другие должности. Если вы были официально приняты на работу, а на

взысканием является увольнение. **Исправления.** Если вы обнаружили неправильную или неточную запись в книжке, то исправить ее должен тот работодатель, который допустил ошибку, либо сотрудник кадровой службы по вашему нынешнему месту работы, но только на основании официального документа.

Изменения Наиболее часто встречающаяся ситуация изменение анкетных данных на первой странице книжки. Если вы получили высшее образование или вышли замуж и изменили фамилию, то принесите необходимые документы (справки, свидетельства, паспорт) в кадровую службу. Как правило, при изменении фамилии прежняя зачеркивается одной чертой и вписывается новая. Если вы закончили университет, то предыдущая запись об образовании, профессии и

страницы должна быть заверена печатью организации, подписью сотрудника отдела кадров (или директора) с припиской «копия верна».

Совместительство.

Если вы подрабатываете помимо основной работы в других компаниях, то предоставлять им трудовую книжку совсем не обязательно, она остается в отделе кадров главного работодателя, который производит в ней все записи. Но если вы желаете сделать пометку о том, какие должности занимаете на других местах работы, то имеете на это законное

своим увольнением), работодатель обязан направить вам письменное уведомление прийти за трудовой самостоятельно либо дать согласие на отправку ее по почте. Пересылка трудовой книжки допускается только с вашего согласия. Со дня уведомления работодатель освобождается от выплат за задержку.

Журнал «Открытым текстом» готовит к выпуску ежегодное приложение «ЛИЦА САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ 2009» и приглашает вас принять участие



С середины XIX в. до 1917 г. включительно в России ограниченными тиражами издавались памятные книжки губерний. Памятные книжки менялись во времени и в каждой губернии имели свои особенности. Памятные книжки составляют важную часть национального книжного фонда России и представляют большой интерес для истории отечественного книгоиздания. Во многих губерниях они на долгие

годы оставались самыми значительными местными изданиями.

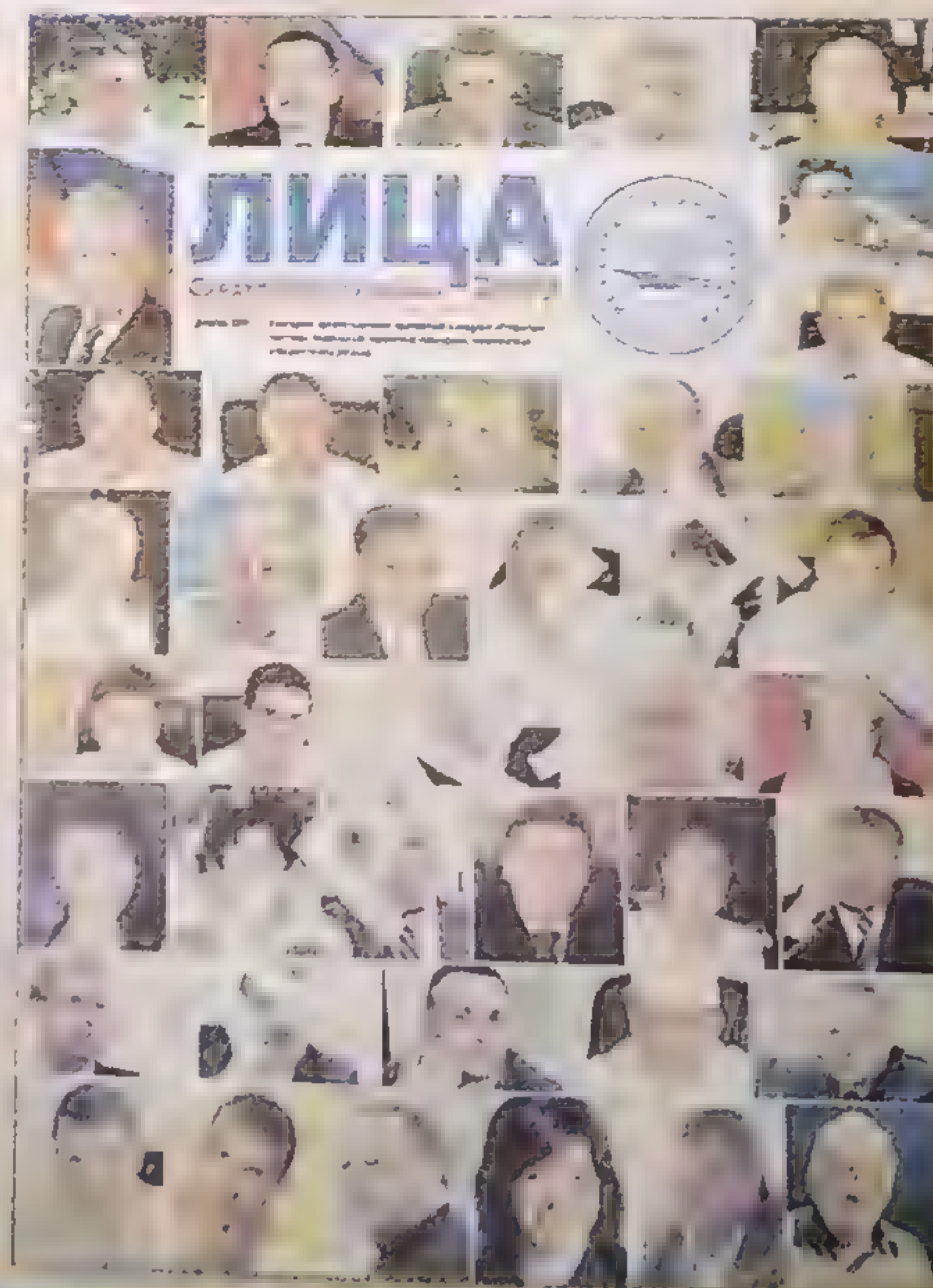
Продолжая исторические традиции, издательский дом «НОВОСТИ+» готовит к выпуску сравнительно небольшим тиражом издание, которое призвано стать с момента своего выхода в свет библиографической редкостью.

Альбом «ЛИЦА САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ 2009» — это уникальный справочник культурной, политической и бизнес-элиты региона.

Годовой альбом выходит в свет осенью и является отражением годового пути жизни Саратовской губернии.

Сотни лиц элиты региона, их фото с комментариями собраны в тематических разделах, каждый из которых посвящен одной профессиональной сфере. Поскольку образ региона складывается из многих аспектов, то и героями издания становятся люди разнообразных сфер деятельности: политики, бизнесмены, спортсмены, актеры, ученые и музыканты.

Задача издания — создать универсальную визитную карточку региона «Саратовская губерния в лицах».



Тел.: (8452) 60-10-80

ДЛЯ ТЕХ,
КТО НА
ВОЛНЕ

САРАТОВСКИЙ РЕГИОН

www.sarreg.ru

ВСЁ ОБО ВСЁМ

ШРОВИНИЦИАЛКА В ПИТЕРЕ



В северную столицу судьба меня направила в достаточно зрелом возрасте. Быстро собрав сумку и прыгнув в поезд я, отправилась за новыми впечатлениями, приключениями, встречами.

Поезд, медленно качнув хвостом вагонов, пропыхтев и выдохнув от усталости, остановился на Московском вокзале Санкт-Петербурга. Приехала я в северную столицу в 5 утра, время полутемное.

Сестру Анжелу я сначала даже не признала. За несколько лет проживания в Питере она изменилась до неузнаваемости. Похудела, похорошела, в интересных шмотках и с интересным молодым человеком. Да, подумала я, вот жизнь! Надо было ей уехать именно в Питер, зная, чувствовала свою судьбу!

Не мой климат

После плюс двадцати в Балакове я очутилась на территории, где уже дули северные ветра и температура стояла всего 0 градусов-днем! За неделю питерский климат измотал меня, простудил, и даже шевельнулась мысль о желании побыстрее вернуться в родные края, где тепло, а осень по-настоящему золотая.

В северной столице осени как таковой нет. На голые ветки деревьев и побитые морозом газоны

бледненькие, больные и какие то медленные. Казалось бы, от Москвы до Питера - всего 12 часов, однако эти два города-совсем не похожи друг на друга. Москва- динамичная, и погода там ближе к средней полосе.

Метро

Первое впечатление в питерском метро- удивительная чистота и простота веток. Если в Москве имеется кольцевая ветка и куча других пересечений, то питерское метро удивительно маленькое. Там всего 5 веток, обозначены они

разным цветом, кольцевая отсутствует вообще. Стыковочных станций, где можно сделать

а затем только открываются вторые двери-самого вагона. Вот так питерцы оградили депрессивных сограждан от желания броситься под поезд. И еще: ни одного бомжа в метро я не увидела, как и пивных бутылок, окурков и бродячих собак. Это осталось среди достопримечательностей Москвы.

Питерцы

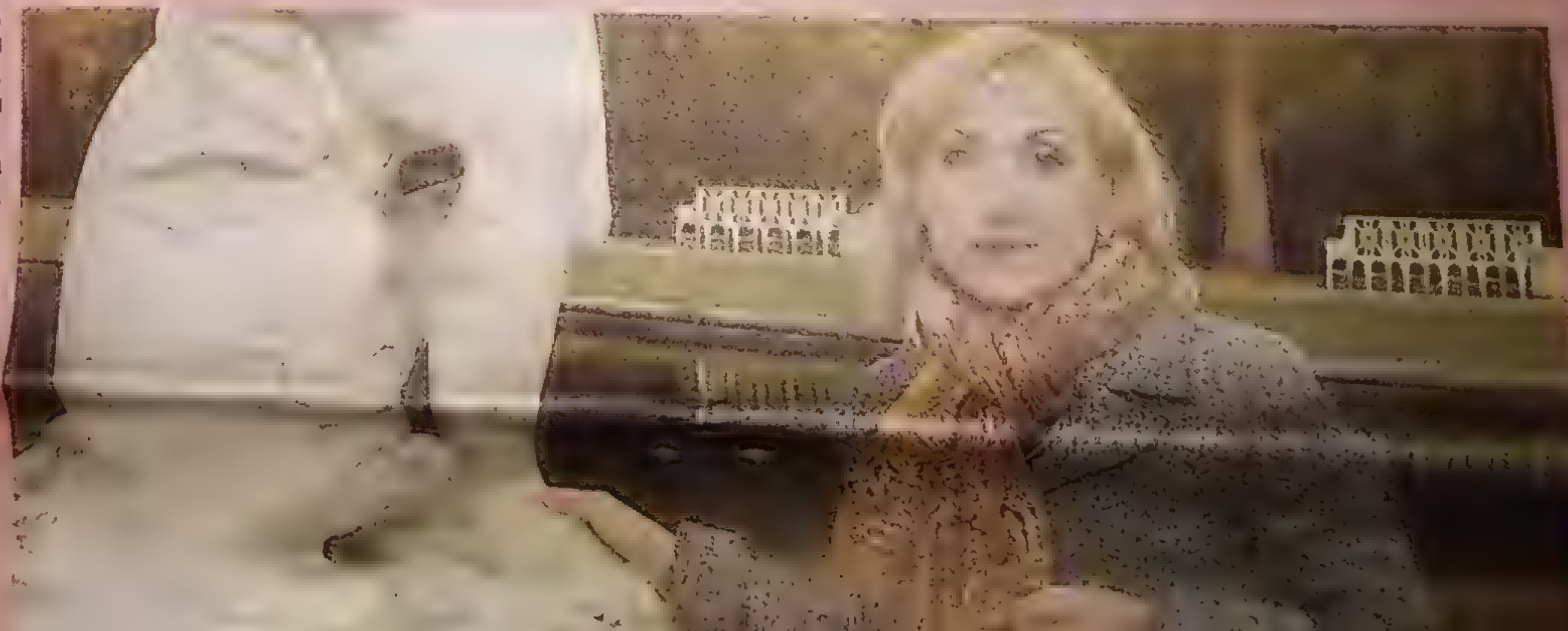
Удивительно, но, как Москва не всех принимает, так и Питер не всем говорит "здравствуйте". Мою сестру он принял радушно и сразу, чего не скажешь обо мне.

Петербургцы ценят и любят свой город, доброжелательность и воспитанность даются ребенку с молоком матери. Подать руку женщине, уступить место в автобусе и метро, помочь донести тяжелую сумку - все это легко делают мужчины разного возраста.

Мата я не слышала нигде, а вот предложение сходить в такой-то или такой-то музей-да. Все это потому, что питерцы, кроме того, что они насквозь пропитаны болотной сыростью, коренные жители, гордые своим историческим городом.

Великий Санкт-Петербург

Петербург- одна из самых молодых столиц мира.



приехала я в северную столицу в 8 утра, брела полутемное.

Сестру Анжелу я сначала даже не признала. За несколько лет проживания в Питере она изменилась до неузнаваемости. Похудела, похорошела, в интересных шмотках и с интересным молодым человеком. Да, подумала я, вот жизнь! Надо было ей уехать именно в Питер, зная, чувствовала свою судьбу!

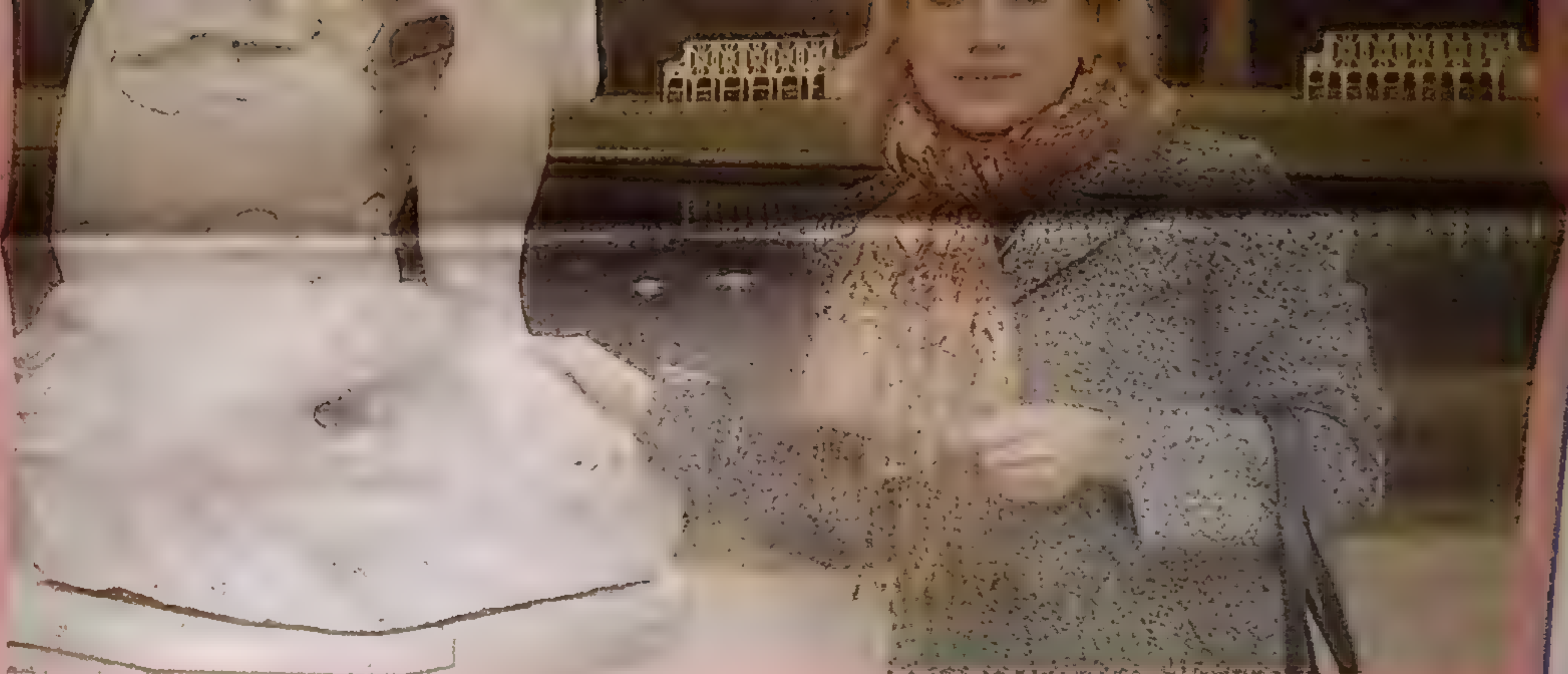
Не мой климат

После плюс двадцати в Балакове я очутилась на территории, где уже дули северные ветра и температура стояла всего 0 градусов-днем! За неделю питерский климат измотал меня, простудил, и даже шевельнулась мысль о желании побыстрее вернуться в родные края, где тепло, а осень по-настоящему золотая.

В северной столице осени как таковой нет. На зеленые газоны и побитые морозом зеленые листья на деревьях в начале октября уже падает снег, не давая природе надеть лучшие свои наряды. Снег там особенный: сырой, водянистый, холодный. Это не те пушистые снежинки, о которых мы мечтаем под Новый год. Питерский снег - мокрый, бьет в лицо и потом стекает мокрыми струями.

Все мои прекрасные походы в музеи и дворцы перечеркнула эта "не моя" погода и "не мой" климат. Дожди и ветер в Питере не просто пронизывающие, они входят в тело, разламывая и ломая на кусочки.

Поэтому, наверное, очень интеллигентные и добрые люди, петербуржцы такие все



пересадку, - тоже мало, поэтому, если вы с одного конца города желаете добраться до другого, - учтите затратно по времени и в этом смысле неудобно. Происшествий в метро почти не бывает: все дело в специальных защитных дверях. Когда подходит поезд, сначала открываются запасные двери самого метро, то есть вы не видите идущего поезда, как, например, в Москве,

Здесь прямые улицы, невиданные по-размаху площади и в то же время удивительные по фантазии, и памятники, и просто скульптурные персонажи.

Самый известный - Чижик-Пыжик - там, где сливаются Мойка и Фонтанка. Прямо у воды, если смотреть со стороны Фонтанки, и сидит маленькая птичка. Чтобы ее увидеть, надо перегнуться через гранитный парапет моста. Есть традиция - бросать ему монетки. Если монетка не упадет в воду, а останется лежать рядом с птичкой - будет Вам "щастье".

На углу Невского и Малой Садовой находится Елисеевский магазин (сейчас на реставрации). Там, где к зданию магазина примыкает следующий дом, на высоте 2-го этажа у большого окна сидит кот Василий и смотрит вниз, на людей, которые бросают ему монетки. Задача людей - та же, что и у Чижика, только бросать надо вверх. Чтобы коту было не скучно, на здании напротив, тоже на карнизе 2-го этажа, стоит кошечка - звать ее Василиса. Чуть дальше, на земле, стоит Фотограф под зонтиком. Его, тоже для "щастья", надо поддержать за мизинчик.

Раньше во дворе, рядом с Фотографом, сидел второй по популярности питерский "персонаж" - Добрый Пес. К нему приходили пошептать на ушко свои пожелания молодые девушки, а для желаний всех прочих висел специальный ящик. Но поскольку просители исполнения желаний не давали житья местным жителям днем и ночью, Пса перенесли в другое место.

Светлана Спиркина.



продолжение следует...

9 ноября ПОНЕДЕЛЬНИК

05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Детективы".
13.00 "Участок".
14.00 Другие новости.
14.20 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 Т/с "Обручальное кольцо".
16.10 "Давай поженимся!".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние Новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Жди меня".
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Журов".
22.30 "Александра Пахмутова. Женщина, которую поют".
23.30 "Познер".
00.30 Ночные новости.
00.50 "Гении и злодеи".
Для Москвы и Московской области канал заканчивает вещание в 01.30
01.30 Х/ф "Билли Мэдисон".
02.50 Х/ф "Пока ложь не разлучит нас".
03.00 Новости.
03.05 Х/ф "Пока ложь не разлучит нас".
04.20 "Детективы".

РОССИЯ

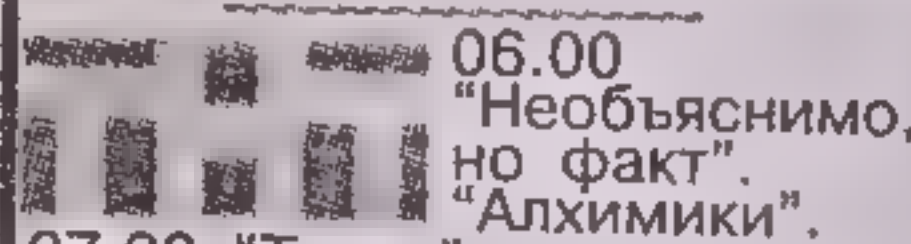
05.00 "Доброе утро, Россия!".
09.10 Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале Сергея Урсуляка "Ликвидация".
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Зоя Буряк, Лянка Грыу, Леонид Громов, Ксения Николаева, Дарья Лобода и Агния Кузнецова в фильме Вячеслава Кривошеина "Ой, мамочки...". 2009г.
13.40 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.40 Наталья Андрейченко, Евгений Антропов, Леонид Бичевин и Александр Кляквин в фильме "Жизнь взаимы". 2009г.
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.
17.25 Местное время. Вести-Московская область.
17.50 Вести. Дежурная часть.
18.00 "Однажды будет любовь". Телесериал.

19.00 "Кармелита. Цыганская страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Русская серия. Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале Сергея Урсуляка "Ликвидация".
22.45 Премьера. "Берлинская стена. Траектория падения".
23.45 "Вести".
00.05 Валерий Николаев, Ольга Остроумова и Виктор Проскурин в фильме "Очень верная жена". 1992 г.
Для Москвы и Московской области канал заканчивает вещание в 01.40.
01.40 Ночной сеанс. Жерар Депардьё, Кароль Буке и Жан Рошфор в фильме "Бланш" (Франция). 2002 г.
03.30 "Городок". Дайджест. Развлекательная программа.
04.00 "Комната смеха".



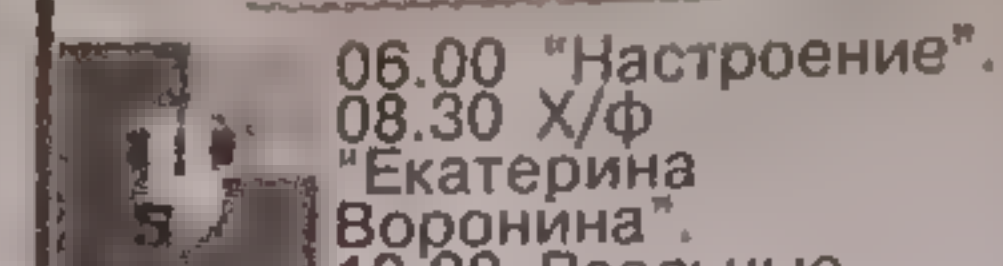
06.00 Т/с "Похищенный".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00 М/с "Скуби и Скрэппи".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Ранетки".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Папины дочки".
10.00 "Галилео".
11.00 Т/с "Ландыш серебристый". "Спаси рядового Людвиг".
12.00 "Галилео".
12.30 Х/ф "Сердцеёдки".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
14.00 М/с "Новые приключения человека-паука".
14.30 М/с "Люди в черном".
15.00 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.00 Х/ф "Волшебники из Вэйверли-Плейс".
16.30 Т/с "Папины дочки".
17.30 "Галилео".
18.30 "Да шь молодежь!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
20.00 Т/с "Ранетки".
21.00 Т/с "Маргоша".
22.00 Х/ф "Армия тьмы".
23.50 "6 кадров".
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
00.30 "Кино в деталях" с Федором Бондарчуком.
01.30 Т/с "Завтра наступит сегодня".
04.55 М/с "Космические охотники на дорков".

06.00 "Сегодня утром".
08.45 Просто вкусно.
09.00 Квартальный вопрос.
10.00 "Сегодня".
10.20 "Средний класс".
11.20 Чистосердечное признание.
12.00 Суд присяжных.
13.00 "Сегодня".
13.30 Т/с "Виски".
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.30 Т/с "Хранитель".
21.30 Т/с "Час Волкова".
22.30 Честный понедельник.
23.15 "Сегодня".
23.35 "Коллекция глупостей Максима Кононенко".
00.10 "Школа злословия".
01.05 "Quattroquote".
Для Москвы и Московской области канал заканчивает вещание в 01.40
01.40 Х/ф "Матадор".
03.50 Х/ф "Страна надежды".



06.00 "Неофициально, но факт".
07.00 "Такси".
07.35 М/с "Как говорит Джинджер".
08.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
08.30 "Cosmopolitan".
09.30 Т/с "Друзья".
10.00 Т/с "Сайнфелд".
10.30 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Эй, Арнольд".
11.30 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
12.30 М/с "Рога и копыта: возвращение".
13.00 "Такси".
13.30 Т/с "Счастливы вместе".
14.00 "Саша + Маша".
14.30 "Битва экстрасенсов".
15.30 Х/ф "Звездные войны: Эпизод 4 - Новая надежда".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
18.30 Т/с "Универ".
19.00 Т/с "Друзья".
19.30 Т/с "Любовь на районе".
20.00 Т/с "Счастливы вместе".
20.30 Т/с "Универ".
21.00 Х/ф "Астерикс и Обеликс против Цезаря".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Дом 2. После заката".
00.30 "Убойной ночи".
01.00 "Интуиция".
02.00 "Дом 2. Про любовь".
03.00 "Неофициально, но факт". "Жизнь мумий".

04.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.50 "Саша + Маша".

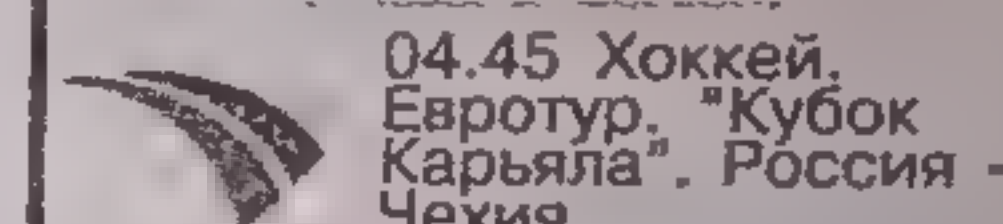


06.00 "Настраивайтесь".
08.30 Х/ф "Екатерина Воронина".
10.20 Реальные истории. "Женские слабости".
10.55 "Работа ест!".
11.10 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 "Постскриптум".
12.55 Детективные истории. "Эллингс автосервис".
13.25 "В центре событий".
14.30 События.
14.45 "Деловая Москва".
15.10 "Петровка, 38".
15.30 Т/с "Одно дело на двоих".
16.30 Д/ф "Последний день Первой Мировой".
17.30 События.
17.50 "Петровка, 38".
18.15 М/ф "Сказание про Игорев поход".
18.40 Т/с "Времена не выбирают".
19.50 События.
19.55 В центре внимания. "Рибенка не будет".
20.30 События.
21.05 Т/с "Генеральская вунучка".
22.00 Д/ф "Короли без капусты".
22.50 "Момент истины".
23.45 События.
00.20 "По странам и континентам".
01.15 "Репортер".
Для Москвы и Московской области канал заканчивает вещание в 01.33
01.30 Х/ф "Предельная глубина".
03.20 Х/ф "Московская элегия".
05.10 Д/ф "Спасаящая жизнь".



06.00 "Утро на Пятом".
09.30 Д/с "Звезды в мире животных".
"Джулия Робертс и монгольские лошади".
10.30 "Сейчас".
10.40 Х/ф "Сладкая женщина".
12.30 "Моя планета".
13.30 "Сейчас".
13.40 Д/с "Мир природы".
"Последний шанс дикой собаки".
14.40 Д/с "Великие сражения древности".

"Судный день при Марафоне".
15.35 Д/ф "Секретные сестры Терешковой".
16.30 "Сейчас".
16.55 "Экстренный вызов".
17.00 "Открытая студия".
18.00 "Моя планета".
19.00 "Экстренный вызов".
19.30 "Сейчас".
20.00 Д/с "Борьба за выживание. Орел возвращается домой".
21.05 Д/с "Живая история".
"Мафия на службе КГБ".
22.00 "Экстренный вызов".
22.20 "Сейчас".
23.00 Х/ф "Ворошиловский стрелок".
01.00 "Ночь. Пространство. Лепорк".
01.30 Х/ф "Автора! Автора!".
03.25 Х/ф "Осадное положение".
05.25 Д/с "Международный терроризм".



04.45 Хоккей. Евротур. "Кубок Карьяла". Россия - Чехия.
06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Дядюшка Ау".
"Как мы весну делали".
07.45 "Мастер спорта".
08.00 "Летопись спорта".
08.30 "Путь Дракона".
09.00 Вести-спорт.
09.10 Вести-Спорт. Местное время.
09.20 Баскетбол. НБА. "Даллас" - "Торонто".
11.25 Футбол. Чемпионат Италии. "Лацио" - "Милан".
13.25 Вести-спорт.
13.35 Плавание. Кубок мира.
14.40 Хоккей. Евротур. "Кубок Карьяла". Россия - Чехия.
16.45 Вести-спорт.
16.55 Футбол. "Крылья Советов" - "Спартак" (Москва).
18.55 Баскетбол. Мужчины. "Спартак" (Санкт-Петербург) - "Локомотив-Кубань". Прямая трансляция.

20.45 Вести-спорт.
21.05 "Неделя спорта".
22.05 Футбол. Чемпионат мира. Юноши до 17 лет. 1/4 финала.
00.05 Вести-спорт.
00.15 Волейбол. Клубный чемпионат мира. 1/2 финала.
Для Москвы и Московской области канал заканчивает вещание в 01.45.
01.45 Баскетбол. Мужчины. ЦСКА - "Триумф" (Люберцы).
03.20 Мини-футбол. "Тюмень" - "Динамо-2" (Москва).
04.15 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Рома".

06.00 Т/с "Вовочка".
06.35 "Час суда".
07.35 "Званный ужин".
08.30 Т/с "Солдаты-12".

09.30 "24".
10.00 "В час пик".
11.00 "Час суда".
12.00 "Неизвестная планета": "Три лица Каталонии". 1 ч.
12.30 "24".
13.00 "Званный ужин".
14.00 Х/ф "Олигарх".
16.30 "24".
17.00 Т/с "Боец".
18.00 "В час пик".
19.00 "Выжить в мегаполисе".
19.30 "24".
20.00 Т/с "Боец".
21.00 Т/с "Солдаты-12".
22.00 "Громкое дело": "По следу оборотня".
23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".
23.30 "24" Итоговый выпуск.
00.00 "Актуальное чтение".
00.15 "Шаги к успеху".
01.15 "Репортерские истории".
01.45 Х/ф "Проводник".
03.05 "Военная тайна".
03.55 "Громкое дело": "По следу оборотня".
04.40 "Неизвестная планета": "Три лица Каталонии".
05.35 Ночной музыкальный канал.

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА



ЗЕРКАЛА

для ванной комнаты

ул. Пионерская, 1"А", тел.: (8453) 44-63-81

9 м-он, рынок "Дон" 2 этаж, тел.: 63-10-77

изготовление по индивидуальному заказу
журнальных столиков, TV-тумб, горок

СТЕКЛО

оконное, узорчатое, тонированное,
обработка, нарезка стекла,
сверление отверстий



СТЕКЛО

06.00 "Утро на Пятом".
09.30 Д/с "Борьба"

17.50 "Неделя спорта".
18.55 Хоккей с мячом. Кубок России. Финал. Прямая трансляция.

Для Москвы и Московской области канал начинает вещание в 06.00

05.00 "Доброе утро".

23 Местное время. Вести-
Московская область.
23 Вести. Дежурная часть.
23.00 "Однажды будет
любовь". Телесериал.

00.10 "ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ."
Федором Бондарчуком.
01.30 Т/с "Завтра наступит
сегодня".
04.55 М/с "Космические
охотники на дорков".

23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Дом 2. После заката".
00.30 "Убойной ночи".
01.00 "Интуиция".
02.00 "Дом 2. Про любовь".
03.00 "Необъяснимо, но
факт". "Жизнь мумий".

"Последний
шанс дикой
собаки".
14.40 Д/с
"Великие
сражения
древности".

обработка, нарезка стекла,
сверление отверстий

ЗЕРКАЛА

для ванной комнаты

ул. Пионерская, 1"А", тел.: (8453) 44-63-81

9 м-он, рынок "Дон" 2 этаж, тел.: 63-10-77

10 НОЯБРЯ ВТОРНИК

Для Москвы и
Московской области
канал начинает
вещание в 06.00

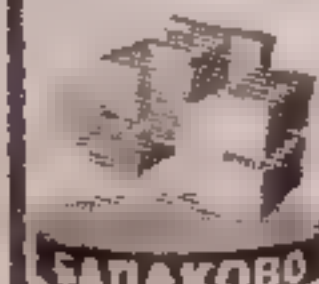
05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Детективы".
13.00 "Участок".
14.00 Другие новости.
14.20 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 Т/с "Обручальное
кольцо".
16.10 "Давай поженимся!".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние Новости.
18.30 Праздничный концерт к
Дню милиции.
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Журов".
22.30 "Калашников. Человек
и автомат".
23.30 Ночные новости.
23.50 Х/ф "1408".
01.50 Х/ф "Вампирша".
03.00 Новости.
03.05 Х/ф "Вампирша".
03.30 Т/с "Акула".
04.10 "Детективы".

РОССИЯ

Для Москвы и
Московской
области канал
начинает вещание в 06.00.

05.00 "Доброе утро, Россия!".
09.10 Владимир Машков,
Михаил Пореченков,
Владимир Меньшов, Сергей
Маковецкий и Константин
Лавроненко в телесериале
Сергея Урсуляка
"Ликвидация".
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-
Москва.
11.50 Елена Яковлева в
телесериале "Каменская".
12.45 "Две стороны одной
Анны". Телесериал.
13.40 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-
Москва.
14.40 "Улицы разбитых
фонарей". Телесериал.
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.
17.25 Местное время. Вести-
Московская область.
17.50 Вести. Дежурная часть.
18.00 "Однажды будет
любовь". Телесериал.

19.00 "Кармелита. Цыганская
страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.
20.50 "Спокойной ночи,
малыши!".
21.00 Русская серия.
Владимир Машков, Михаил
Пореченков, Владимир
Меньшов, Сергей
Маковецкий, Светлана
Крючкова и Константин
Лавроненко в телесериале
Сергея Урсуляка
"Ликвидация".
22.45 Приз международного
фестиваля FIPA в Биаритце.
Александр Галибин, Анна
Ковальчук и Олег
Басилашвили в
телевизионной экранизации
романа Михаила Булгакова
"Мастер и Маргарита".
23.45 "Вести+".
00.05 Олег Даль, Лариса
Удовиченко, Любовь
Полищук, Михаил Глузский и
Евгений Киндинов в фильме
"Золотая мина". 1977г.
02.55 Сериал для
полуночников. Телесериал
"Закон и порядок" (США).
2002г.
03.50 Телесериал "Люди в
деревьях-2" (США). 2007г.
04.45 Вести. Дежурная часть.



06.00 Т/с
"Похищенный".
06.55 М/с
"Смешарики".
07.00 М/с "Скуби и
Скрэппи".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Ранетки".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Папины дочки".
10.00 Т/с "Маргоша".
11.00 Т/с "Ландыш
серебристый". "Страна
подходящего солнца".
12.00 "Галилео".
12.30 Х/ф "Сердцеедки".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
14.00 М/с "Новые
приключения человека-
паука".
14.30 М/с "Люди в черном".
15.00 М/с "Приключения
Джеки Чана".
15.30 Т/с "Сабрина -
маленькая ведьма".
16.00 Х/ф "Волшебники из
Вэйверли-Плейс".
16.30 Т/с "Папины дочки".
17.30 "Галилео".
18.30 "Да шь молодежь!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
20.00 Т/с "Ранетки".
21.00 Т/с "Маргоша".

22.00 Х/ф "В ловушке
времени".
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
00.30 "Видеобитва".
01.30 Т/с "Завтра наступит
сегодня".
04.55 М/с "Космические
охотники на дорков".



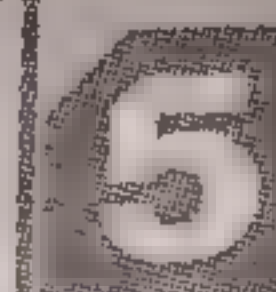
06.00 "Сегодня
утром".
08.45 Просто вкусно.
09.00 "Кулинарный
поединок".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Средний класс".
11.20 Чрезвычайное
происшествие.
Расследование.
12.00 Суд присяжных.
13.00 "Сегодня".
13.30 Т/с "Всяки".
15.30 Обзор. Чрезвычайное
происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение
Мухтара-2".
18.30 Обзор. Чрезвычайное
происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.30 Т/с "Хранитель".
21.30 Т/с "Час Волкова".
22.30 Очная ставка.
23.15 "Сегодня".
23.35 "Роковой день.
Последний рейс".
00.00 Главная дорога.
00.35 Х/ф "Кошмар на улице
Вязов-6: Фредди мертв.
Последний кошмар".
02.15 Х/ф "Американский
спецназ".
04.05 Х/ф "Пересечение 10-й
и Вульф".

06.00
"Необъяснимо,
но факт".
07.00 "Такси".
07.35 М/с "Как говорит
Джинджер".
08.00 М/с "Жизнь и
приключения робота-
подростка".
08.30 "Cosmopolitan".
09.30 Т/с "Друзья".
10.00 Т/с "Сайнфелд".
10.30 Т/с "Счастливы
вместе".
11.00 М/с "Эй, Арнольд".
11.30 М/с "Губка Боб
Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и
приключения робота-
подростка".
12.30 М/с "Рога и копыта:
возвращение".
13.00 "Такси".
13.30 Т/с "Счастливы
вместе".

14.00 "Саша +
Маша".
14.30 "Битва
экстрасенсов".
15.30 "Женская
лига".
16.00 Х/ф "Астерикс и
Обеликс против Цезаря".
18.00 Т/с "Счастливы
вместе".
18.30 Т/с "Универ".
19.00 Т/с "Друзья".
19.30 Т/с "Любовь на
районе".
20.00 Т/с "Счастливы
вместе".
20.30 Т/с "Универ".
21.00 Х/ф "Астерикс и
Обеликс: миссия
"Клеопатра".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Дом 2. После заката".
00.30 "Убойной ночи".
01.00 "Интуиция".
02.00 "Дом 2. Про любовь".
03.00 "Необъяснимо, но
факт".
04.00 "Запретная Зона с М.
Пореченковым".
05.00 "Запретная Зона с М.
Пореченковым".
05.50 "Саша + Маша".

06.00 "Настроение".
08.30 Х/ф "Сыщик".
11.10 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Х/ф "Ночной патруль".
13.40 "Момент истины".
14.30 События.
14.45 "Деловая Москва".
15.10 "Петровка, 38".
15.30 Т/с "Одно дело на
двоих".
16.30 "Последняя битва Мао.
Культурная революция". 1 ч.
17.30 События.
17.50 "Петровка, 38".
18.15 М/ф "Василиса
Микулишна", "Бобик в гостях
у Барбоса".
18.40 Т/с "Времена не
выбирают".
19.50 События.
19.55 Лицом к городу.
20.50 События.
21.10 Т/с "Генеральская
внучка".
22.05 "Скандальная жизнь" с
Ольгой Б. Я прививок не
боюсь!

22.55 Х/ф "1973. Война
миров".
23.50 События.
00.25 Х/ф "Я, следовательно...".
02.05 Х/ф "Пуаро Агаты
Кристи".
04.05 Х/ф "Поддубенские
чапушки".
06.00 "Страна
спортивная".
06.30 "Рыбалка с
Радзишевским".
06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Ошибки дядюшки
Ау". "Обезьянки и грабители".
07.45 "Мастер спорта".
08.00 "Неделя спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.15 Баскетбол. Мужчины.
"Спартак" (Санкт-Петербург)
- "Локомотив-Кубань".
11.05 Футбол. Чемпионат
мира. Юноши до 17 лет. 1/4
финала.
13.05 Вести-спорт.
13.15 "Скоростной участок".
13.45 Плавание. Кубок мира.
14.40 Футбол. "Зенит"
(Санкт-Петербург) - "Терек"
(Грозный).
16.35 "Футбол России".
17.40 Вести-спорт.



06.00 "Утро на
Пятом".
09.30 Д/с "Борьба
за выживание. Орел
возвращается
домой".
10.30 "Сейчас".
10.40 Д/ф "Секретные сестры
Терешковой".
11.35 "Моя планета".
13.30 "Сейчас".
13.40 Д/с "Самые опасные
животные мира". "Индия".
14.40 Д/с "Живая история".
"Отщепенцы. Борис Шамаев".
15.35 Д/ф "Александр Серый.
Джентльмен неудачи".
16.30 "Сейчас".
16.55 "Экстренный вызов
112".
17.00 "Открытая студия".
18.00 "Моя планета".
19.00 "Экстренный вызов
112".
19.30 "Сейчас".
20.00 Д/с "Борьба за
выживание. Птица-костолом".
21.00 Д/с "Живая история".
"Ленинградские истории.
Дети победы".
22.00 "Экстренный вызов
112".
22.20 "Сейчас".
23.00 Х/ф "Любимый Раджа".
01.30 "Ночь. Звук. Гориболь".
02.00 Х/ф "Семеро с небес".
03.45 Х/ф "Мост между двумя
берегами".
05.20 Д/с "Международный
терроризм".



06.00 "Страна
спортивная".
06.30 "Рыбалка с
Радзишевским".
06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Ошибки дядюшки
Ау". "Обезьянки и грабители".
07.45 "Мастер спорта".
08.00 "Неделя спорта".
09.00 Вести-спорт.
09.15 Баскетбол. Мужчины.
"Спартак" (Санкт-Петербург)
- "Локомотив-Кубань".
11.05 Футбол. Чемпионат
мира. Юноши до 17 лет. 1/4
финала.
13.05 Вести-спорт.
13.15 "Скоростной участок".
13.45 Плавание. Кубок мира.
14.40 Футбол. "Зенит"
(Санкт-Петербург) - "Терек"
(Грозный).
16.35 "Футбол России".
17.40 Вести-спорт.

17.50 "Неделя спорта".
18.55 Хоккей с мячом. Кубок
России. Финал. Прямая
трансляция из Казани.
20.50 Вести-спорт.
21.10 "Футбол России".
22.15 "Скоростной участок".
22.45 Волейбол. Клубный
чемпионат мира. Финал.
00.45 Вести-спорт.
00.55 Баскетбол. Мужчины.
"Спартак" (Санкт-Петербург)
- "Локомотив-Кубань".
02.45 Хоккей с мячом. Кубок
России. Финал.

06.00 Т/с "Вовочка".
06.35 "Час суда".
07.35 "Званный ужин".
08.30 Т/с "Солдаты-12".
09.30 "24".
10.00 "В час пик".
11.00 "Час суда".
12.00 "Неизвестная
планета": "Три лица
Каталонии". 2 ч.
12.30 "24".
13.00 "Званный ужин".
13.55 Х/ф "Электрошок".
16.00 "Пять историй":
"Звездный пиар. Скандалы
шоу-бизнеса".
16.30 "24".
17.00 Т/с "Боец".
18.00 "В час пик".
19.00 "Выжить в
мегаполисе".
19.30 "24".
20.00 Т/с "Боец".
21.00 Т/с "Солдаты-12".
22.00 "Чрезвычайные
истории": "Катастрофы.
Самые ужасные трагедии".
23.00 "Вечер с Тиграном
Кеосаяном".
23.30 "24" Итоговый выпуск.
00.00 "Актуальное чтиво".
00.15 "Нереальная
политика".
00.40 Х/ф "Максимальное
ускорение".
02.30 "Пять историй":
"Звездный пиар. Скандалы
шоу-бизнеса".
03.00 "Тайны вашей судьбы.
Эзо ТВ".
05.00 "Неизвестная
планета": "Оранжевые
дороги Марокко". 1 ч.
05.25 Ночной музыкальный
канал.

11 ноября СРЕДА

05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Детективы".
13.00 "Участок".
14.00 Другие новости.
14.20 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 Т/с "Обручальное кольцо".
16.10 "Давай поженимся!".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние Новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 Х/ф "Храни меня дождь". 1 с.
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Журов".
22.30 Среда, обитания.
"Таблетки" от всех болезней.
23.30 Ночные новости.
23.50 Х/ф "Скамейка запасных".
01.30 Х/ф "Незамужняя женщина".
03.00 Новости.
03.05 Х/ф "Незамужняя женщина".
03.40 Т/с "Акула".
04.20 "Детективы".

05.00 "Доброе утро, Россия!".
09.10 Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале "Ликвидация".
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Елена Яковлева в телесериале "Каменская".
12.45 "Две стороны одной Анны". Телесериал.
13.40 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.40 "Улицы разбитых фонарей". Телесериал.
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.

17.25 Местное время. Вести-Московская область.
17.50 Вести. Дежурная часть.
18.00 "Однажды будет любовь". Телесериал.
19.00 "Кармелита. Цыганская страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Русская серия. Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале Сергея Урсуляка "Ликвидация".
22.40 Приз международного фестиваля FIPA в Биаритце. Александр Галибин, Анна Ковальчук и Олег Басилашвили в телевизионной экранизации романа Михаила Булгакова "Мастер и Маргарита".
23.45 "Вести+".
00.05 СССР. Золотой запас. Сергей Никоненко, Владимир Грамматиков, Михаил Пуговкин, Марина Яковлева, Михаил Козаков и Тимофей Спивак в фильме "Шестой". 1981г.
01.45 "Горячая десятка".
02.55 Сериал для полуночников. Телесериал "Закон и порядок" (США). 2002г.
03.50 Телесериал "Люди в деревьях-2" (США). 2007г.
04.45 Вести. Дежурная часть.

06.00 Т/с "Похищенный".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00 М/с "Скуби и Скрэппи".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Ранетки".
09.00 **ВОВРЕМЯ.**
09.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
09.30 Т/с "Папины дочки".
10.00 Т/с "Маргоша".
11.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
12.00 "Галилео".
12.30 Х/ф "Сердцеедки".
13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
14.00 М/с "Новые приключения человека-паука".
14.30 М/с "Люди в черном".

15.00 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.00 Х/ф "Волшебники из Вэйверли-Плэйс".
16.30 Т/с "Папины дочки".
17.30 "Галилео".
18.30 "Да шь молодежь!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
20.00 Т/с "Ранетки".
21.00 Т/с "Маргоша".
22.00 Х/ф "Кадет Келли".
00.00 **ВОВРЕМЯ.**
00.18 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
00.30 "Инфомания".
01.00 Т/с "Завтра наступит сегодня".

06.00 "Сегодня утром".
08.45 Просто вкусно.
09.00 Дачный ответ.
10.00 "Сегодня".
10.20 "Средний класс".
11.20 Особо опасен!
12.00 Суд присяжных.
13.00 "Сегодня".
13.30 Т/с "Висяки".
15.30 Обзор: Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
18.30 Обзор: Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.30 Т/с "Хранитель".
21.30 Т/с "Час Волкова".
22.30 И снова здравствуйте!
23.15 "Сегодня".
23.35 Х/ф "Горец-2: Возрождение".
01.50 Х/ф "Тогда и сейчас".
04.00 Х/ф "Повторная любовь".

06.00 "Необъяснимо, но факт".
07.00 "Такси".
07.35 М/с "Как говорит Джинджер".
08.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
08.30 "Cosmopolitan".
09.30 Т/с "Друзья".
10.00 Т/с "Сайнфелд".
10.30 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Эй, Арнольд".
11.30 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".

12.30 М/с "Рога и копыта: возвращение".
13.00 "Такси".
13.30 Т/с "Счастливы вместе".
14.00 "Саша + Маша".
14.30 "Битва экстрасенсов".
15.30 "Женская лига".
16.00 Х/ф "Астерикс и Обеликс: миссия "Клеопатра".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
18.30 Т/с "Универ".
19.00 Т/с "Друзья".
19.30 Т/с "Любовь на районе".
20.00 Т/с "Счастливы вместе".
20.30 Т/с "Универ".
21.00 Х/ф "Астерикс на Олимпийских играх".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Дом 2. После заката".
00.30 "Убойной ночи".
01.00 "Интуиция".
02.00 "Дом 2. Про любовь".
03.00 "Необъяснимо, но факт".
04.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.50 "Саша + Маша".

06.00 "Настроение".
08.30 Х/ф "Легкая жизнь".
10.20 Д/ф "Вера Марецкая. Вот стою я перед вами...".
10.55 "Работа есть!".
11.10 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Х/ф "Без особых примет".
13.35 Д/ф "Короли без капусты".
14.30 События.
14.45 "Деловая Москва".
15.10 "Петровка, 38".
15.30 Т/с "Одно дело на двоих".
16.30 "Последняя битва Мао. Культурная революция". 2 ч.
17.30 События.
17.50 "Петровка, 38".
18.15 М/ф "Влюбленное облако". "Первая зима".
18.40 Т/с "Времена не выбирают".
19.50 События.
19.55 Д/ф "Депрессия: осеннее обострение".
20.30 События.
21.05 Т/с "Генеральская внучка".
22.00 "Дело принципа". Русский вопрос.

22.50 "Чисто детское убийство" из цикла "Доказательства вины".
23.45 События.
00.20 Х/ф "Подсудимый".
02.05 "Марш-бросок".
02.35 Х/ф "Дубл р начинает действовать".
04.25 Х/ф "Накануне премьеры".

06.00 "Утро на Пятом".
09.30 Д/с "Борьба за выживание. Птица-костолом".
10.30 "Сейчас".
10.40 Д/ф "Александр Серый. Джентльмен неудачи".
11.35 "Моя планета".
13.30 "Сейчас".
13.40 Д/с "Самые опасные животные мира". "Австралия".
14.40 Д/с "Живая история".
"Отщепенцы. Револьт Пименов".
15.35 Д/с "Оружие России".
"Псы специального назначения".
16.30 "Сейчас".
16.55 "Экстренный вызов 112".
17.00 "Открытая студия".
18.00 "Моя планета".
19.00 "Экстренный вызов 112".
19.30 "Сейчас".
20.00 Д/с "Борьба за выживание. Всегда вместе".
21.05 Д/с "Живая история".
"Вселенная Кирилла Серебренникова".
22.00 "Экстренный вызов 112".
22.20 "Сейчас".
23.00 Х/ф "Рокки 1".
01.20 "Ночь. Театр. Целикин".
01.50 Х/ф "Место в сердце".
03.50 Х/ф "Насилие".

04.45 Футбол. Чемпионат мира. Юноши до 17 лет. 1/4 финала.
06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Дядюшка Ау в городе". "Однажды утром".
07.45 "Мастер спорта".
08.00 "Футбол России".
09.00 Вести-спорт.
09.15 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Рома".
11.15 Хоккей с мячом. Кубок России. Финал.
13.15 Вести-спорт.
13.30 "Путь Дракона".

14.00 Бильярд. Кремлевский турнир.
15.50 "Рыбалка с Радзишевским".
16.05 "Летопись спорта".
16.40 Вести-спорт.
16.55 Мини-футбол. "ВИЗ-Синара" (Екатеринбург) - "Дина" (Москва). Прямая трансляция.
18.50 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
19.25 Хоккей. ЦСКА - "Атлант" (Московская область). Прямая трансляция.
21.45 "Хоккей России".
22.50 Вести-спорт.
23.10 Футбол. Чемпионат Италии. "Лацио" - "Милан".
01.10 Вести-спорт.
01.25 Футбол. Чемпионат мира. Юноши до 17 лет. 1/4 финала.
03.25 Плавание. Кубок мира.

06.00 Т/с "Вовочка".
06.35 "Час суда".
07.35 "Званный ужин".
08.30 Т/с "Солдаты-12".

09.30 "24".
10.00 "В час пик".
11.00 "Час суда".
12.00 "Неизвестная планета": "Оранжевые дороги Марокко". 1 ч.
12.30 "24".
13.00 "Званный ужин".
14.00 Х/ф "Максимальное ускорение".
16.00 "Пять историй": "Экстрасенсы-мошенники".
16.30 "24".
17.00 Т/с "Боец".
18.00 "В час пик".
19.00 "Выжить в мегаполисе".
19.30 "24".
20.00 Т/с "Боец".
21.00 Т/с "Солдаты-12".
22.00 "Детективные истории": "Банда "Хромого".
23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".
23.30 "24" Итоговый выпуск.
00.00 "Актуальное чтение".
00.15 Х/ф "Ретроград".
02.00 "Детективные истории": "Преступник и жертва. Закон притяжения".
03.00 "Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ".
05.00 "Неизвестная планета": "Оранжевые дороги Марокко". 2 ч.
05.25 Ночной музыкальный канал.

12 ноября ЧЕТВЕРГ

05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.

18.00 "Однажды будет любовь". Телесериал.
19.00 "Кармелита. Цыганская страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Русская серия. Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале Сергея Урсуляка "Ликвидация".

15.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.00 Х/ф "Волшебники из Вэйверли-Плэйс".
16.30 Т/с "Папины дочки".
17.30 "Галилео".
18.30 "Да шь молодежь!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
20.00 Т/с "Ранетки".


11.30 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
12.30 М/с "Рога и копыта: возвращение".
13.00 "Такси".
13.30 Т/с "Счастливы вместе".


23.55 События.
00.30 Х/ф "Проверка на дорогах".
02.30 "Опасная зона".
03.00 Х/ф "Легкая жизнь".
04.55 Д/ф "Надежно охраняемые секреты".
06.00 "Утро на Пятом".

13.55 Бильярд. Кремлевский турнир.
15.55 Хоккей "Амур" (Омская область) - "Автомобилист" (Екатеринбург). Прямая трансляция.
18.15 Вести-спорт.

14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.40 "Улицы разбитых фонарей". Телесериал.
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.

12 ноября ЧЕТВЕРГ


 05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Детективы".
13.00 "Участок".
14.00 Другие новости.
14.20 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 Т/с "Обручальное кольцо".
16.10 "Давай поженимся!".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние Новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 Х/ф "Храни меня дождь". 2 с.
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Журов".
22.30 "Человек и закон".
23.40 Ночные новости.
00.00 "Судите сами".
00.50 Х/ф "Пик Данте".
02.40 Х/ф "Нация фастфуда".
03.00 Новости.
03.05 Х/ф "Нация фастфуда".

 05.00 "Доброе утро, Россия!".
09.10 Владимир

Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале Сергея Урсуляка "Ликвидация".
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Елена Яковлева в телесериале "Каменская".
12.45 "Две стороны одной Анны". Телесериал.
13.40 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.40 "Улицы разбитых фонарей". Телесериал.
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.
17.25 Местное время. Вести-Москва.
17.50 Вести. Дежурная часть.


13.30 **ВОВРЕМЯ.**
13.48 **ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.**
14.00 М/с "Новые приключения человека-паука".
14.30 М/с "Люди в черном".


18.00 "Однажды будет любовь". Телесериал.
19.00 "Кармелита. Цыганская страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.
20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Русская серия. Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Светлана Крючкова и Константин Лавроненко в телесериале Сергея Урсуляка "Ликвидация".
22.45 Приз международного фестиваля FIPA в Биаритце. Александр Галибин, Анна Ковальчук и Олег Басилашвили в телевизионной экранизации романа Михаила Булгакова "Мастер и Маргарита".
23.50 К 80-летию со дня рождения Ролана Быкова. Премьера. "Неистовый Ролан".
00.45 "Вести+".
01.05 Киноакадемия. Премии "Золотой глобус", "Грэмми" и номинант Каннского кинофестиваля. Джефф Бриджес, Мишель Пфайффер и Бо Бриджес в фильме "Знаменитые братья Бейкер" (США). 1990г.
03.20 Сериал для полуночников. Телесериал "Закон и порядок" (США). 2002г.
04.15 Телесериал "Андерсонвилль" (США). 1996г.

 06.00 Т/с "Похищенный".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00 М/с "Скуби и Скрэппи".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Ранетки".
09.00 ВОВРЕМЯ.
09.18 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
09.30 Т/с "Папины дочки".
10.00 Т/с "Маргоша".
11.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
12.00 "Инфомания".
12.30 Х/ф "Сердцеедки".
13.30 ВОВРЕМЯ.
13.48 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
14.00 М/с "Новые приключения человека-паука".
14.30 М/с "Люди в черном".
15.00 М/с "Приключения Джеки Чана".

11.00 М/с "Эй, Арнольд".
11.30 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".

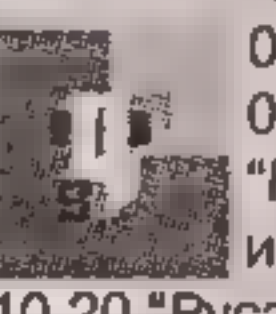
15.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.00 Х/ф "Волшебники из Вэйверли-Плейс".
16.30 Т/с "Папины дочки".
17.30 "Галилео".
18.30 "Да шь молодежь!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
20.00 Т/с "Ранетки".
21.00 Т/с "Маргоша".
22.00 Х/ф "Миллионер поневоле".
23.45 "6 кадров".
00.00 ВОВРЕМЯ.
00.18 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
00.30 "Видеобитва".
01.30 Т/с "Завтра наступит сегодня".
04.55 М/с "Космические охотники на дорков".

 06.00 "Сегодня утром".
08.45 Просто вкусно.
09.00 Следствие вели...
10.00 "Сегодня".
10.20 "Средний класс".
11.20 Борьба за собственность.
12.00 Суд присяжных.
13.00 "Сегодня".
13.30 Т/с "Висяки".
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.30 Т/с "Хранитель".
21.30 Т/с "Час Волкова".
22.30 "Главный герой представляет".
23.15 "Сегодня".
23.35 "Поздний разговор".
00.20 Авиаторы.
00.55 Х/ф "Великолепный".
02.45 Х/ф "Ночные рыцари".
04.45 Х/ф "Обмороженные".

 06.00 "Необъяснимо, но факт".
07.00 "Такси".
07.35 М/с "Как говорит Джинджер".
08.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
08.30 "Cosmopolitan".
09.30 Т/с "Друзья".
10.00 Т/с "Сайнфелд".
10.30 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Эй, Арнольд".

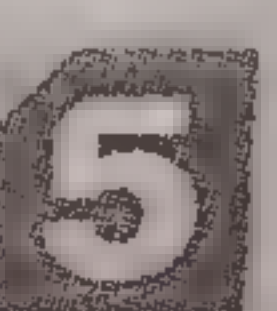
20.30 События.
21.05 Т/с "Генеральская внучка".
22.00 "Дело принципа". Русский вопрос.


11.30 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
12.30 М/с "Рога и копыта: возвращение".
13.00 "Такси".
13.30 Т/с "Счастливы вместе".
14.00 "Саша + Маша".
14.30 "Битва экстрасенсов".
15.30 "Женская лига".
16.00 Х/ф "Астерикс на Олимпийских играх".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
18.30 Т/с "Универ".
19.00 Т/с "Друзья".
19.30 Т/с "Любовь на районе".
20.00 Т/с "Счастливы вместе".
20.30 Т/с "Универ".
21.00 Х/ф "Очень эпическое кино".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Дом 2. После заката".
00.30 "Убойной ночи".
01.00 "Интуиция".
02.00 "Дом 2. Про любовь".
03.00 "Необъяснимо, но факт".
04.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.50 "Саша + Маша".

 06.00 "Настроение".
08.30 Х/ф "Непридуманная история".
10.20 "Русалочка". Мультфильм.
10.50 "День аиста".
11.10 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Генеральская внучка".
13.35 Д/ф "Бумеранг".
14.30 События.
14.45 "Деловая Москва".
15.10 "Петровка, 38".
15.30 Т/с "Одно дело на двоих".
16.30 "Политические убийства". 1 ч.
17.30 События.
17.50 "Петровка, 38".
18.15 М/ф "Как казаки олимпийцами стали", "Боцман и попугай".
18.45 Т/с "Времена не выбирают".
19.50 События.
19.55 "Коварные долги".
20.30 События.
21.05 Т/с "Генеральская внучка".
22.00 "Браво, артист!" Ролан Быков.

09.00 Вести-спорт.
09.15 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Рома".
11.15 Хоккей с мячом. Кубок России. Финал.
13.15 Вести-спорт.
13.30 "Путь Дракона".

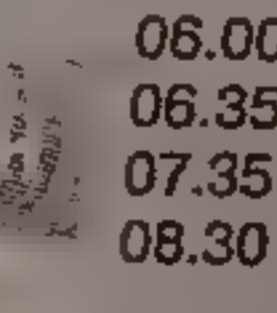
23.55 События.
00.30 Х/ф "Проверка на дорогах".
02.30 "Опасная зона".
03.00 Х/ф "Легкая жизнь".
04.55 Д/ф "Надежно охраняемые секреты".

 06.00 "Утро на Пятном".
09.30 Х/ф "Рокки 1".
10.30 "Сейчас".
10.40 Х/ф "Рокки 1".
11.55 "Моя планета".
13.30 "Сейчас".
13.40 Д/с "Самые опасные животные мира". "Северная Америка".
14.40 Д/с "Живая история".
"Отщепенцы. Анатолий Марченко".
15.35 Д/ф "Тайны блокадного города".
16.30 "Сейчас".
16.55 "Экстренный вызов 112".
17.00 "Открытая студия".
18.00 "Моя планета".
19.00 "Экстренный вызов 112".
19.30 "Сейчас".
20.00 Д/с "Борьба за выживание. Особенности люди".
21.05 Д/с "Живая история".
"Гавриил Попов. Человек нового времени".
22.00 "Экстренный вызов 112".
22.20 "Сейчас".
23.00 Х/ф "За пригоршню долларов".
00.55 "Ночь. Интеллект. Черниговская".
01.25 "Предпочтение".
01.40 Х/ф "Властелин мира".
03.25 Х/ф "Гото - остров любви".
05.05 Д/ф "Группа Queen - "Это настоящая жизнь?"

 04.35 Хоккей. ЦСКА - "Атлант" (Московская область).
06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Пинежский Пушкин".
07.45 "Мастер спорта".
08.00 "Хоккей России".
09.00 Вести-спорт.
09.15 Мини-футбол. "ВИЗ-Синара" (Екатеринбург) - "Дина" (Москва).
11.05 Хоккей. ЦСКА - "Атлант" (Московская область).
13.15 Вести-спорт.
13.25 "Точка отрыва".

13.55 Вести-спорт.
03.00 "Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ".
05.00 "Неизвестная планета".
"Оранжевые дороги Марокко". 2 ч.
05.25 Ночной музыкальный канал.

13.55 Вести-спорт.
03.00 "Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ".
05.00 "Неизвестная планета".
"Оранжевые дороги Марокко". 2 ч.
05.25 Ночной музыкальный канал.

 06.00 Т/с "Вовочка".
06.35 "Час суда".
07.35 "Званный ужин".
08.30 Т/с "Солдаты-12".
09.30 "24".
10.00 "В час пик".
11.00 "Час суда".
12.00 "Неизвестная планета".
"Оранжевые дороги Марокко". 2 ч.
12.30 "24".
13.00 "Званный ужин".
14.00 Х/ф "Ретроград".
16.00 "Пять историй": "Звездные кукловоды".
16.30 "24".
17.00 Т/с "Боец".
18.00 "В час пик".
19.00 "Выжить в мегаполисе".
19.30 "24".
20.00 Т/с "Слепой".
21.00 Т/с "Солдаты-12".
22.00 "Секретные истории": "Треугольник смерти".
23.00 "Вечер с Тиграном Кеосаяном".
23.30 "24" Итоговый выпуск.
00.00 "Актуальное чтение".
00.15 Х/ф "Под прицелом".
02.00 "Чрезвычайные истории": "Выжившие в катастрофах".
03.00 "Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ".
05.00 "Неизвестная планета".
"Китайские дороги к храму".
05.25 Ночной музыкальный канал.

13 ноября ПЯТНИЦА

05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Модный приговор".
11.20 "Контрольная закупка".
12.00 Новости.
12.20 "Детективы".
13.00 "Участок".
14.00 Другие новости.
14.20 "Понять. Простить".
15.00 Новости.
15.20 Т/с "Обручальное кольцо".
16.10 "Давай поженимся!".
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние Новости.
18.20 "Пусть говорят".
19.10 "След".
20.00 "Поле чудес".
21.00 "Время".
21.30 "Минута славы".
23.10 Х/ф "Проделки Норбита".
01.10 Х/ф "Музыкант".
02.50 Х/ф "Отбой".
04.40 Т/с "Акула".

05.00 "Доброе утро, Россия!".
09.05 "Мусульмане".
09.15 "Мой серебряный шар. Александр Домогаров".
Ведущий - Виталий Вульф.
10.10 "Бунт Икhtiандра. Александр Беляев".
11.00 Вести.
11.30 Местное время. Вести-Москва.
11.50 Елена Яковлева в телесериале "Каменская".
12.45 "Две стороны одной Анны". Телесериал.
13.40 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.40 "Улицы разбитых фонарей". Телесериал.
15.35 "Суд идет".
16.30 "Кулагин и партнеры".
17.00 Вести.
17.25 Местное время. Вести-Московская область.
17.50 Вести. Дежурная часть.
18.00 "Однажды будет любовь". Телесериал.
19.00 "Кармелита. Цыганская страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.

20.50 "Спокойной ночи, малыши!".
21.00 Премьера. "Юрмала-2009". Фестиваль юмористических программ.
22.55 Настоящее кино. Сергей Гармаш, Петр Зайченко, Артур Смольянинов, Алексей Горбунов, Нина Усатова, Татьяна Лютаева и Юлия Снигирь в фильме "Последний забой". 2006г.
00.50 Арнольд Шварценеггер в боевике "Возмещение ущерба" (США). 2002г.
03.00 Ночной сеанс. Пирс Броснан, Сальма Хайек, Вуди Харрельсон и Дон Чидл в фильме "После заката" (США). 2004г.

06.00 Т/с "Похищенный".
06.55 М/с "Смешарики".
07.00 М/с "Скуби и Скрэппи".
07.30 Т/с "Папины дочки".
08.00 Т/с "Ранетки".
09.00 ВОВРЕМЯ.
09.18 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
09.30 Т/с "Папины дочки".
10.00 Т/с "Маргоша".
11.00 Т/с "Моя прекрасная няня".
12.00 "Галилео".
12.30 Х/ф "Сердцеедки".
13.30 ВОВРЕМЯ.
13.48 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
14.00 М/с "Новые приключения человека-паука".
14.30 М/с "Люди в черном".
15.00 М/с "Приключения Джеки Чана".
15.30 Т/с "Сабрина - маленькая ведьма".
16.00 Х/ф "Волшебники из Вэйверли-Плэйс".
16.30 Т/с "Папины дочки".
17.30 "Галилео".
18.30 "Да шь молодежь!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
20.00 Т/с "Ранетки".
21.00 Х/ф "Терминатор - 3. Восстание машин".
23.00 "Да шь молодежь!".
23.30 "Видеобитва".
00.30 Х/ф "Октагон".
02.30 Х/ф "Остаться в живых". 1 с.
04.15 Д/ф "Пять способов спасти Землю".

06.00 "Сегодня утром".
08.35 "Повара и повара".
09.05 "Москва - Ялта - транзит".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Средний класс".
11.20 Чистосердечное признание.
12.00 Суд присяжных.
13.00 "Сегодня".
13.30 Т/с "Висяки".
15.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
16.00 "Сегодня".
16.30 Т/с "Возвращение Мухтара-2".
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня".
19.30 Следствие вели...
20.30 Чрезвычайное происшествие. Расследование.
20.50 "Цены. История всероссийского обмана".
23.20 "Женский взгляд".
00.05 Х/ф "Розы для Эльзы".
02.20 Х/ф "Чистилище".
04.15 Х/ф "Игры призраков".

06.00 "Необъяснимо, но факт".
07.00 "Такси".
07.35 М/с "Как говорит Джинджер".
08.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
08.30 "Cosmopolitan".
09.30 Т/с "Друзья".
10.00 Т/с "Сайнфелд".
10.30 Т/с "Счастливы вместе".
11.00 М/с "Эй, Арнольд".
11.30 М/с "Губка Боб Квадратные штаны".
12.00 М/с "Жизнь и приключения робота-подростка".
12.30 М/с "Рога и копыта: возвращение".
13.00 "Такси".
13.30 Т/с "Счастливы вместе".
14.00 "Саша + Маша".
14.30 "Битва экстрасенсов".
15.30 "Женская лига".
16.00 Х/ф "Очень эпическое кино".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
18.30 Т/с "Универ".
19.00 Т/с "Друзья".
19.30 Т/с "Любовь на районе".

16.00 ЗНАКОМСТВО В ДЕТАЛЯХ.

16.30 "6 кадров".
17.30 "Революция по-нашему!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
21.00 Х/ф "Война миров".

20.00 "Счастливы вместе".
20.30 "Женская лига".
21.00 Х/ф "Телепорт".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Наша Russia".
00.30 "Убойной ночи".
01.00 "Дом 2. После заката".
01.30 "Секс" с Анфисой Чеховой".
02.00 Х/ф "ТрансАмерика".
04.10 "Необъяснимо, но факт".
05.05 "Саша + Маша".

06.00 "Настроение".
08.30 Х/ф "Самолет уходит в 9".
10.25 Х/ф "1973. Война миров".
11.10 "Петровка, 38".
11.30 События.
11.45 Т/с "Генеральская внучка".
13.40 "Городская хищница" из цикла "Доказательства вины".
14.30 События.
14.45 "Деловая Москва".
15.10 "Петровка, 38".
15.30 Т/с "Одно дело на двоих".
16.30 "Политические убийства". 2 ч.
17.30 События.
17.50 "Петровка, 38".
18.15 М/ф "Сармико".
"Привет Мартышке".
18.45 Т/с "Времена не выбирают".
19.55 Реальные истории. "Детские тайны".
20.30 События.
21.05 Добрый вечер, Москва!
22.55 "Народ хочет знать".
00.00 События.
00.35 Х/ф "Шофер поневоле".
02.20 Х/ф "Осень".
04.10 Х/ф "Комедия давно минувших дней".

06.00 "Утро на Пятом".
09.30 Х/ф "За пригоршню долларов".
10.30 "Сейчас".
10.40 Х/ф "За пригоршню долларов".
11.35 "Моя планета".
13.30 "Сейчас".
13.40 Д/с "Самые опасные животные мира". "Африка".

13.00 "Клуб бывших жен".
14.00 "Cosmopolitan".
15.10 Х/ф "Телепорт".
17.00 Х/ф "Звездные войны: Эпизод 5 - Империя наносит ответный удар".
19.30 "Женская лига".

14.40 Д/с "Живая история".
"Начальник Чукотки".
15.35 Д/ф "Кремлевские асы".
16.30 "Сейчас".
16.55 "Экстренный вызов 112".
17.00 "Открытая студия".
18.00 "Моя планета".
19.00 "Экстренный вызов 112".
19.30 "Сейчас".
20.00 Д/с "Сумеречный город обезьян".
21.00 Х/ф "Пропажа свидетеля".
22.50 "После смерти".
23.45 Х/ф "Возвращение Максима".
01.45 Х/ф "Мелодия из подвала".
03.40 Д/с "История рока".
"Начало Рок-н-ролла".
05.00 Д/с "Ядерные секреты".

04.35 Хоккей. "Ак Барс" (Казань) - "Динамо" (Рига).
06.45 Вести-спорт.
07.00 "Зарядка с чемпионом".
07.10 М/ф "Братья Лю".
07.45 "Мастер спорта".
08.00 "Скоростной участок".
08.30 "Точка отрыва".
09.00 Вести-спорт.
09.15 Хоккей. "Авангард" (Омская область) - "Автомобилист" (Екатеринбург).
11.25 Хоккей. "Ак Барс" (Казань) - "Динамо" (Рига).
13.35 Вести-спорт.
13.45 Бильярд. Кремлевский турнир.
15.35 Футбол. Чемпионат мира. Юноши до 17 лет. 1/2 финала.
17.35 "Рыбалка с Радзишевским".
17.50 Вести-спорт.
18.00 "Футбол. Россия - Словения. Перед матчем".
19.25 Хоккей. "Атлант" (Московская область) - "Витязь" (Чехов).
Прямая трансляция.
21.45 Вести-спорт.
22.05 Вести-Спорт. Местное время.
22.10 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Рома".
00.10 "Точка отрыва".
00.40 Вести-спорт.

00.50 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
01.25 Бобслей. Кубок мира. Женщины. Прямая трансляция.
02.25 "Летопись спорта".
02.55 Бобслей. Кубок мира. Женщины. Прямая трансляция.

06.00 Т/с "Вовочка".
06.35 "Час суда".
07.35 "Званный ужин".
08.30 Т/с "Солдаты-12".
09.30 "24".
10.00 "В час пик".
11.00 "Час суда".
12.05 "Неизвестная планета": "Китайские дороги к храму".
12.30 "24".
13.00 "Званный ужин".
14.00 Х/ф "Под прицелом".
16.00 "Пять историй": "Киноистории. "Любовь в большом городе 2".
16.30 "24".
17.00 Т/с "Слепой".
18.00 "В час пик".
19.00 "Выжить в мегаполисе".
19.30 "24".
20.00 Т/с "Слепой".
21.00 Т/с "Солдаты-12".
22.00 "Военная тайна".
23.00 "В час пик".
Подробности.
23.30 "24" Итоговый выпуск.
00.00 "Голые и смешные".
00.30 "Звезда покера".
01.20 Кикбоксинг. "Чемпионат пяти континентов".
02.20 "Голые и смешные".
03.00 "Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ".
05.00 Т/с "Сверхъестественное".
05.40 Ночной музыкальный канал.

КИРПИЧ,ЩЕБЕНЬ,ПЕСОК,
ЗЕМЛЯ,ГЛИНА,ДРОВА

С ДОСТАВКОЙ

УСЛУГИ САМОСВАЛА

39-50-89-8-92-44-50-89-89

14 ноября СУББОТА

05.40 Х/ф "Королевская битва".
06.00 Новости.
06.15 Х/ф "Королевская битва".

11.20 "Национальный интерес". Ток-шоу Дмитрия Киселева.
12.20 "Комната смеха".
13.15 "Сенат".
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-

16.00 ЗНАКОМСТВО В ДЕТАЛЯХ.

16.30 "6 кадров".
17.30 "Революция по-нашему!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
21.00 Х/ф "Война миров".

13.00 "Клуб бывших жен".
14.00 "Cosmopolitan".
15.10 Х/ф "Телепорт".
17.00 Х/ф "Звездные войны: Эпизод 5 - Империя наносит ответный удар".
19.30 "Женская лига".

06.00 Д/с "Что знали древние".
06.55 Д/с "Спасти планету".
07.25 "Моя планета".

15.55 Футбол. ЧЕ - 2011
Отборочный турнир

Российская область.
18.00 Вести. Дежурная часть.
18.30 "Однажды будет любовь". Телесериал.
19.00 "Кармелита. Цыганская страсть". Телесериал.
20.00 Вести.
20.30 Местное время. Вести.

23.30 "Видеобитва".
00.30 X/ф "Октагон".
02.30 X/ф "Остаться в живых". 1 с.
04.15 Д/ф "Пять способов спасти Землю".

15.30 "Женская лига".
16.00 X/ф "Очень эпическое кино".
18.00 Т/с "Счастливы вместе".
18.30 Т/с "Универ".
19.00 Т/с "Друзья".
19.30 Т/с "Любовь на районе".

10.30 "Сейчас".
10.40 X/ф "За пригоршню долларов".
11.35 "Моя планета".
13.30 "Сейчас".
13.40 Д/с "Самые опасные животные мира". "Африка".

Местное время.
22.10 Футбол.
Чемпионат Италии.
"Интер" - "Рома".
00.10 "Точка отрыва".
00.40 Вести-спорт.

ЗЕМЛЯ, ГЛИНА, ДРОВА

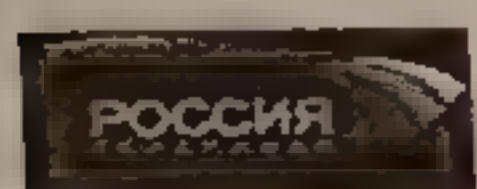
ДОСТАВКИ

УСЛУГИ САМОСВАЛА

39-50-89 8-927 229-56-93

14 ноября СУББОТА

7 05.40 X/ф "Королевская регата".
06.00 Новости.
06.10 X/ф "Королевская регата".
07.20 "Играй, гармонь любимая!"
08.10 "Чип и Дейл спешат на помощь". "Черный плащ".
08.50 "Умницы и умники".
09.40 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.10 "Смак".
10.50 "Моя родословная".
11.50 "Ералаш".
12.00 Новости.
12.10 Живой мир. "Ганг".
13.00 "Жизнь Бармалея".
14.10 X/ф "Айболит-66".
16.00 X/ф "Исчезновение".
17.50 "Кто хочет стать миллионером?"
18.50 Футбол. Сборная России - сборная Словении. Прямой эфир.
21.00 "Время".
21.15 "Розыгрыш".
23.00 "Вспомни, что будет".
00.00 "Остаться в живых".
00.50 X/ф "Война Роз".
03.00 X/ф "Звезда сцены".
04.20 "Четвертая жена".
05.10 "Детективы".



05.10 Анатолий Папанов, Галина Польских, Николай Трофимов и Валентин Смирнитский в комедии "Отцы и деды". 1982г.
06.45 "Вся Россия".
06.55 "Сельский час".
07.25 "Диалоги о животных".
08.00 Вести.
08.10 Местное время. Вести-Москва.
08.20 "Военная программа" Александра Сладкова.
08.45 "Субботник". Телеканал "Бибигон" представляет:
09.25 Олег Табаков, Марина Яковлева, Семен Фарада, Николай Караченцов и Татьяна Пельтцер в фильме-сказке "Раз, два - горе не беда!". 1988г.
11.00 Вести.
11.10 Местное время. Вести-Москва.

11.20 "Национальный интерес". Ток-шоу Дмитрия Киселева.
12.20 "Комната смеха".
13.15 "Сенат".
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.30 Премьера. "Крутой маршрут Игоря Крутого".
15.25 Премьера. "Ты и я".
16.20 "Субботний вечер".
18.15 Премьера. "Подари себе жизнь".
18.45 Сделано в России. Премьера. Андрей Мерзликин, Светлана Устинова, Ян Цапник, Инна Мирошниченко, Нина Антонова и Олег Масленников в фильме "Веское основание для убийства". 2009г.
20.00 Вести в субботу.
20.40 Сделано в России. Премьера. Андрей Мерзликин, Светлана Устинова, Ян Цапник, Инна Мирошниченко, Нина Антонова и Олег Масленников в фильме "Веское основание для убийства". Продолжение.
22.55 Александр Лазарев-мл., Татьяна Догилева, Мария Порошина, Евдокия Германова, Валерий Барinov, Евгения Дмитриева и Дарья Чаруша в фильме "Девочка". 2008г.
01.40 Николай Кейдж и Мег Райан в фильме "Город ангелов" (США - Германия). 1998г.
03.55 Ночной сеанс. Борис Щукин и Зоя Федорова в фильме "Летчики". 1935г.



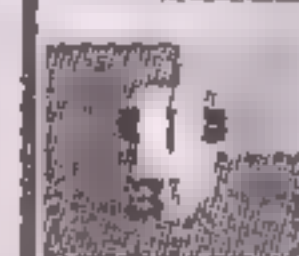
06.00 М/ф "Человек-паук".
07.25 М/ф "Рождественская переменка". "Чудо на третьей улице".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
09.00 X/ф "Короткое замыкание-2".
11.00 X/ф "Терминатор - 3. Восстание машин".
13.00 М/с "Ясон и герои Олимпа".
14.00 М/с "Земля до начала времен".
15.00 М/с "Король Лев. Тимон и Пумба".

16.00 ЗНАКОМСТВО В ДЕТАЛЯХ.
16.30 "6 кадров".
17.30 "Революция по-нашему!".
19.00 Т/с "Папины дочки".
21.00 X/ф "Война миров".
23.10 "Большой город".
00.10 X/ф "Игра".
02.50 X/ф "Остаться в живых". 2 с.
04.35 Т/с "Завтра наступит сегодня".
05.15 Музыка на СТС.

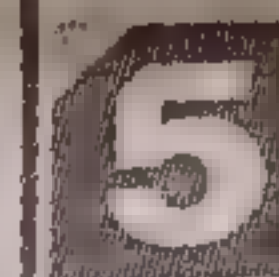


05.35 X/ф "Алмаз режет алмаз".
07.10 М/с "Бэтмен-2".
07.30 Сказки Баженова.
08.00 "Сегодня".
08.20 Лотерея "Золотой ключ".
08.50 "Без рецепта".
09.25 Смотр.
10.00 "Сегодня".
10.20 Главная дорога.
10.55 "Кулинарный поединок".
12.00 Квартирный вопрос.
13.00 "Сегодня".
13.25 Особо опасен!
14.05 "Советские биографии" Семен Буденный.
15.05 Своя игра.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Алтарь Победы". Битва за умы.
17.10 X/ф "Реквием для свидетеля".
19.00 "Сегодня".
19.15 X/ф "Реквием для свидетеля".
21.20 X/ф "Хеллбой-2: Золотая армия".
23.40 X/ф "V" значит вендетта".
02.15 X/ф "Мир по Гарпу".
16.00 М/с "Котопес".
06.30 М/с "Котопес".
07.00 М/с "Эй, Арнольд".
07.30 М/с "Как говорит Джинджер".
07.55 М/с "Как говорит Джинджер".
08.25 "Саша + Маша".
09.00 "Необъяснимо, но факт".
10.00 "Школа ремонта".
11.00 Д/ф "Спаси любовь".
12.00 "Comedy Woman".

13.00 "Клуб бывших жен".
14.00 "Cosmopolitan".
15.10 X/ф "Телепорт".
17.00 X/ф "Звездные войны: Эпизод 5 - Империя наносит ответный удар".
19.30 "Женская лига".
20.00 "Битва экстрасенсов".
21.00 Т/с "Барвиха".
22.00 "Комеди Клуб".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Убойная лига".
01.10 "Наша Russia".
01.40 "Убойной ночи".
02.15 "Дом 2. После заката".
02.45 "Секс" с Анфисой Чеховой".
03.15 "Дом 2. Про любовь".
04.00 "Необъяснимо, но факт".
05.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".
05.50 "Саша + Маша".



06.00 X/ф "Дачная поездка сержанта Цыбули".
07.30 "Марш-бросок".
08.00 "АБВГДейка".
08.30 "Православная энциклопедия".
09.00 "Смертельные битвы Первой Мировой войны". 1 ч.
09.45 М/ф "Сестрица Аленушка и братец Иванушка".
09.55 X/ф "Илья Муромец".
11.30 События.
11.45 "Репортер".
12.05 Нина Чусова в программе "Сто вопросов взрослому".
12.55 "Линия защиты".
13.40 "Городское собрание".
14.30 События.
14.45 X/ф "Петровка, 38".
16.25 "Найди Чудовище".
17.30 События.
17.45 "Петровка, 38".
18.00 "Народ хочет знать".
19.00 Т/с "Чисто английское убийство".
21.00 "Постскриптум".
22.10 X/ф "Широко шагая".
23.45 События.
00.05 X/ф "24 часа".
01.45 X/ф "Шкура".
03.15 X/ф "Непридуманная история".
05.00 М/ф "Сказание про Игорев поход".



06.00 Д/с "Что знали древние".
06.55 Д/с "Спаси планету".
07.25 М/с "Клевый МакКул".
08.00 М/ф "Свиристый Бамбр". "По следам Бамбра".
"Ловушка для Бамбра".
"Шайбу! Шайбу!"
08.50 X/ф "Недопесок Наполеон III".
10.00 X/ф "Давид и Вирсавия".
12.15 "Прогресс".
12.50 Д/ф "Кремлевские асы".
13.40 "Исторические хроники с Николаем Сванидзе".
14.35 "После смерти".
15.30 Д/с "Сумеречный город обезьян".
16.25 X/ф "Клиника".
18.30 "Сейчас".
18.50 Приключения "Вооружен и очень опасен".
20.50 X/ф "Сицилианская защита".
22.40 X/ф "Идиот".
01.05 X/ф "Восемь с половиной".
03.40 Д/ф "Группа Pink Floyd. Альбом "The Dark Side of the Moon".
04.35 Д/ф "Первобытная одиссея. Массай. Последний танец воина".
05.25 Д/с "Международный терроризм".



04.00 Баскетбол. НБА. "Нью-Орлеан" - "Портленд". Прямая трансляция.
06.45 Вести-спорт.
07.00 Хоккей. "Атлант" (Московская область) - "Витязь" (Чехов).
09.00 Вести-спорт.
09.10 Вести-Спорт. Местное время.
09.20 "Летопись спорта".
09.50 "Будь здоров!".
10.20 Бобслей. Кубок мира. Мужчины. Двойки.
11.20 "Футбол. Россия - Словения. Перед матчем".
12.45 Вести-спорт.
12.55 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Металлург" (Магнитогорск). Прямая трансляция.
15.10 Футбол. Обзор матчей чемпионата Италии.
15.40 Вести-спорт.

15.55 Футбол. ЧЕ - 2011. Отборочный турнир. Молодежные сборные. Молдавия - Россия. Прямая трансляция.
17.55 Баскетбол. Мужчины. УНИКС (Казань) - ЦСКА. Прямая трансляция.
19.45 Бобслей. Кубок мира. Мужчины. Двойки.
21.05 Вести-спорт.
21.25 Вести-Спорт. Местное время.
21.30 Баскетбол. НБА. "Нью-Орлеан" - "Портленд".
23.40 Футбол. ЧЕ - 2011. Отборочный турнир. Молодежные сборные. Молдавия - Россия.
01.40 Вести-спорт.
01.55 Бобслей. Кубок мира. Четверки. Прямая трансляция.
03.00 "Страна спортивная".
03.30 Баскетбол. НБА. "Кливленд" - "Юта". Прямая трансляция.

06.00 Т/с "Вовочка".
06.35 "Неизвестная планета": "Шаманы и шаманизм". 1 ч.

07.25 Т/с "Холостяки".
09.20 "Реальный спорт".
09.30 "Я - путешественник".
10.00 "Карданный вал".
10.30 "В час пик".
11.30 "Тор Gear. Русская версия".
12.30 "Популярная экономика".
13.00 "Военная тайна".
14.00 Т/с "Сверхъестественное".
15.35 "Пять историй": "Тайные знаки судьбы".
16.00 "Фантастические истории": "Внеземные технологии".
17.00 "Громкое дело": "Цена победы. Криминал в спорте".
18.00 "В час пик".
18.30 "Репортерские истории".
19.00 "Неделя".
20.00 X/ф "Сволочи".
22.00 X/ф "Сестры".
00.00 "Голые и смешные".
00.30 "Реальный спорт с мужским характером".
00.35 "Звезда покера".
01.20 Эротика "Извращенная страсть".
03.00 "Тайны вашей судьбы. Эзо ТВ".
05.00 Т/с "Сверхъестественное".
05.45 Ночной музыкальный канал.

15 ноября ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 06.00 Новости.
06.20 Х/ф "Дело 306".
07.50 "Служу Отчизне!"
08.20 "Кряк-бригада".
"Клуб Микки Мауса".
09.10 "Здоровье".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 "Пока все дома".
11.20 "Фазенда".
12.00 Новости.
12.20 Х/ф "Тутси".
14.10 "Золотая пара. Счастливы вместе".
14.40 Х/ф "На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди".
16.30 "Большие гонки".
18.00 "Ледниковый период".
21.00 Воскресное "Время".
22.00 "Мульт личности".
22.30 Х/ф "Сумерки".
00.40 Х/ф "Рикки Бобби, король дороги".
02.40 Х/ф "Войны неба и земли".
04.30 "Детективы".

РОССИЯ 05.35 Лев Пригунов, Николай Еременко-мл., Александр Галибин, Тамара Семина и Марина Дюжева в детективе "Трактир на Пятницкой". 1977г.
07.20 "Смехопанорама Евгения Петросяна".
07.50 "Сам себе режиссер".
08.40 "Утренняя почта". Телеканал "Бибигон" представляет:
09.15 Люк Уилсон в фильме "Крик совы" (США). 2006г.
11.00 Вести.
11.10 Местное время. Вести-Москва. Неделя в городе.
11.50 "Городок". Дайджест. Развлекательная программа.
12.20 "Сто к одному". Телеигра.
13.15 "Парламентский час".
14.00 Вести.
14.20 Местное время. Вести-Москва.
14.30 Вести. Дежурная часть.

15.00 "Честный детектив". Авторская программа Эдуарда Петрова.
15.30 Премьера. "Смеяться разрешается".
Юмористическая программа.
17.20 Премьера. "Лучшие годы нашей жизни".
19.10 Премьера-2009. Евгений Князев, Юрий Шлыков, Владимир Щербаков, Виктор Раков, Александр Клюквин, Алексей Петренко и Владимир Долинский в телесериале "Вольф Мессинг: Видевший сквозь время".
20.00 Вести недели.
21.00 Премьера-2009. Евгений Князев, Юрий Шлыков, Владимир Щербаков, Виктор Раков, Александр Клюквин, Алексей Петренко и Владимир Долинский в телесериале "Вольф Мессинг: Видевший сквозь время". Продолжение.
23.40 "Специальный корреспондент".
00.40 Мировое кино. Киану Ривз, Сандра Буллок и Кристофер Пламмер в фильме "Дом у озера" (США). 2006г.
02.45 Ночной сеанс. Каспер Ван Дьен в боевике "Охотник" (США). 2000г.

БАЛАКОВО 06.00 Х/ф "Грязная игра".
08.10 М/ф "Теремок".
08.20 М/с "Смешарики".
08.30 ПОЗДРАВЬ ПЕРВЫМ.
09.00 "Самый умный".
10.45 М/с "Том и Джерри".
11.00 "Галилео".
12.00 "Снимите это немедленно!".
13.00 "Одни дома".
13.30 "Неоплачиваемый отпуск".
14.00 М/с "Шоу Тома и Джерри".
14.30 М/с "Чудеса на виражах".
08.30 ГОСТЬ В СТУДИИ.
16.30 Х/ф "Война миров".
18.40 "6 кадров".
19.00 Т/с "Папины дочки".

20.00 "6 кадров".
21.00 Х/ф "Армагеддон".
23.50 "Да шь молодежь!".
00.50 Х/ф "Больше чем любовь".
02.50 Х/ф "Провал".
04.30 Т/с "Завтра наступит сегодня".
05.10 М/с "Космические охотники на дорков".
НТВ 05.00 Х/ф "Большой калибр".
06.45 М/с "Бэтмен-2".
07.25 "Дикий мир".
08.00 "Сегодня".
08.20 Лотерея "Русское лото".
08.45 Их нравы.
09.25 Едим дома.
10.00 "Сегодня".
10.20 Спасатели.
10.55 "Quattro ruote".
11.30 Борьба за собственность.
12.00 Дачный ответ.
13.00 "Сегодня".
13.25 Х/ф "Живая мишень".
15.05 Своя игра.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Кремлевская кухня".
17.10 Т/с "Супруги".
19.00 "Сегодня. Итоговая программа".
19.55 Чистосердечное признание.
20.25 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
20.55 "Сеанс с Кашпировским".
21.50 Т/с "Брачный контракт".
23.30 Авиаторы.
00.10 "Антитеррор".
01.10 Х/ф "Кровавая работа".
03.25 Особо опасен!
04.00 Х/ф "Интоксикация".

МУЗ 06.00 М/с "Котопес".
06.30 М/с "Котопес".
07.00 М/с "Как говорит Джинджер".
07.30 М/с "Как говорит Джинджер".
07.55 М/с "Как говорит Джинджер".
08.25 "Саша + Маша".

08.45 "Первая Национальная лотерея".
09.00 "Необъяснимо, но факт".
10.00 "Школа ремонта".
11.00 Д/ф "Жизнь после славы".
12.00 Д/ф "Замуж за звезду".
13.00 "Женская лига".
13.30 "Интуиция".
14.30 Х/ф "Звездные войны: Эпизод 5 - Империя наносит ответный удар".
17.00 Х/ф "Звездные войны: Эпизод 6 - Возвращение джедая".
19.30 "Женская лига".
20.00 "Битва экстрасенсов".
21.00 Т/с "Барвиха".
22.00 "Комеди Клуб".
23.00 "Дом 2. Город любви".
00.00 "Comedy Woman".
01.00 "Смех без правил".
02.05 "Убойной ночи".
02.40 "Дом 2. После заката".
03.10 "Дом 2. Про любовь".
04.00 "Необъяснимо, но факт".
05.00 "Запретная Зона с М. Пореченковым".

Л 05.30 Х/ф "Самолет уходит в 9".
07.20 "Дневник путешественника".
07.50 "Фактор жизни".
08.25 "Крестьянская застава".
09.00 "Смертельные битвы Первой Мировой войны". 2 ч.
09.45 "21 кабинет".
10.20 "Наши любимые животные".
10.55 Реальные истории. "Кинокурьезы".
11.30 События.
11.45 Х/ф "Шофер поневоле".
13.35 "Смех с доставкой на дом".
14.20 "Приглашает Борис Ноткин".
14.50 Московская неделя.
15.25 "Скандальная жизнь" с Ольгой Б. Я прививок не боюсь!
16.15 Д/ф "Василий Лановой. Есть такая профессия...".
17.00 Х/ф "Огарева, 6".
18.45 Праздничный концерт к Дню милиции.
21.00 "В центре событий".

22.00 Х/ф "Пуаро Агаты Кристи".
00.00 События.
00.20 Временно доступен. Геннадий Хазанов.
01.25 Х/ф "Доверься мужчине".
03.20 Х/ф "Зеленый фургон".
04.55 Д/ф "Бумеранг".

5 06.00 Д/с "Чудеса инженерии".
06.55 Д/с "Проект "Земля".
07.25 М/с "Клевый МакКул".
08.00 "Клуб знаменитых хулиганов".
08.45 М/ф "Последняя невеста Змея Горыныча".
"Баба Яга против".
09.25 Х/ф "Вооружен и очень опасен".
11.25 Х/ф "Сицилианская защита".
13.10 "В нашу гавань заходили корабли...".
14.15 "Личные вещи. Владимир Толстой".
15.00 "К доске".
15.50 "Встречи на Моховой. Светлана Дружинина".
16.40 Х/ф "Пропажа свидетеля".
18.30 "Главное".
19.35 Х/ф "Полосатый рейс".
21.20 Х/ф "Лорд Дракон".
23.30 "Опять о футболе".
00.40 Х/ф "Париж, я люблю тебя".
02.55 Д/ф "Джон Леннон. Альбом "Plastic Ono Band".
03.55 Х/ф "Мюриэль, или время возвращения".

6 06.10 "Летопись спорта".
06.45 Вести-спорт.
07.00 Хоккей. "Салават Юлаев" (Уфа) - "Металлург" (Магнитогорск).
09.00 Вести-спорт.
09.10 Вести-Спорт. Местное время.
09.20 "Страна спортивная".
09.45 Баскетбол. Мужчины. УНИКС (Казань) - ЦСКА.
11.40 Бобслей. Кубок мира. Четверки.
13.35 Вести-спорт.

13.45 "Самый сильный человек". Командный чемпионат мира по силовому экстриму.
14.35 "Футбол. Россия - Словения. После матча".
16.40 Вести-спорт.
16.55 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). Прямая трансляция.
19.15 Баскетбол. Мужчины. "Химки" (Московская область) - "Триумф" (Люберцы).
21.10 Вести-спорт.
21.30 Вести-Спорт. Местное время.
21.35 Футбол. Чемпионат мира. Юноши до 17 лет. Финал.
23.45 Бобслей. Кубок мира. Четверки.
00.30 Вести-спорт.
00.40 Баскетбол. Мужчины. "Химки" (Московская область) - "Триумф" (Люберцы).
02.35 Футбол. ЧЕ - 2011. Отборочный турнир. Молодежные сборные. Молдавия - Россия.

7 06.00 Т/с "Вовочка-2".
06.35 "Неизвестная планета": "Шаманы и шаманизм". 2 ч.
07.25 Т/с "Холостяки".
09.20 "В час пик".
09.50 Х/ф "Сестры".
11.30 "Шаги к успеху".
12.30 "24".
13.00 "Неделя".
14.00 "Репортерские истории".
14.30 "Частные истории".
15.30 "День Домино - 2009".
17.00 Х/ф "Сволочи".
19.00 "В час пик".
20.00 "Большая история": "Цинвал. Над пропастью во лжи".
22.00 "Фантастические истории": "Враждебный космос. Земля под прицелом".
23.00 "Top Gear. Русская версия".
00.00 "Голые и смешные".
00.30 "Мировой бокс с мужским характером".
01.00 Эротика "Голый секс".
02.35 "Голые и смешные".
03.05 Х/ф "Нижний город".
04.35 "Неизвестная планета": "Шаманы и шаманизм".
05.25 Ночной музыкальный канал.

ТВЗ СНОВА НА

СТРИМ
Вот это жизнь!

БАЛАКОВО

Москва.
14.30 Вести. Дежурная часть.

16.30 Х/ф "Война миров".
18.40 "6 кадров".
19.00 Т/с "Папины дочери".

Джинджер".
08.25 "Саша + Маша".

18.45 Праздник...
к Дню милиции.
21.00 "В центре событий".

13.35 Вести-спорт.

"Шаманы и шаманизм".
05.25 Ночной музыкальный
канал.

ТВ3 СНОВА НА



СТРИМ

Вот это жизнь!

БАЛАКОВО



телеканал ТВ3
**НАСТОЯЩИЙ
МИСТИЧЕСКИЙ**

ФАНТАСТИКА

САМЫЕ ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ НА ЗЕМЛЕ И В
МЕЖГАЛАКТИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

МИСТИКА

САМЫЕ ЗАГАДОЧНЫЕ
И ТАИНСТВЕННЫЕ СОБЫТИЯ И ЛЮДИ
В ДОКУМЕНТАЛЬНЫХ ФИЛЬМАХ И
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫХ ПРОГРАММАХ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

САМЫЕ УДИВИТЕЛЬНЫЕ
ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ НЕУТОМИМЫХ
ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ И ОХОТНИКОВ ЗА
ТАЙНАМИ

www.tv3russia.ru

ТЕЛЕКАНАЛ ТВ3 В БАЛАКОВО ПРЕДСТАВЛЕН В ПАКЕТАХ «МОДЕРН» И «РЕТРО» КАБЕЛЬНОГО ОПЕРАТОРА СТРИМ-ТВ

АНЕКДОТ ОТ...

ДЕПУТАТА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ДУМЫ, ДОКТОРА ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК,
ПРОФЕССОРА, ДЕКАНА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО - Г.Н. КОМКОВА



Считаю, что чувство юмора одно из главных условий взаимопонимания между людьми. Меня оно достаточно часто выручало и выручает, когда нужно как-то разрядить напряженную обстановку или дать передохнуть студентам на лекции. А шутки из КВН, реакция на них окружающих сразу помогают определить: в теме человек или нет, молод он душой или уже находится в возрасте брюзжания на молодых. Так что живите весело и радуйте окружающих своим заразительным смехом!

Галина Комкова

АНЕКДОТ ОТ...

ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. БАЛАКОВО ОЛЬГИ МАЗУНИНОЙ

Приходит новый глава администрации. Бывший новому дает три конверта со словами:
- Будет трудно, откроешь прочтешь. Открывать поочередно.
- Вот проходит время, Совет депутатов спрашивает за работу.
- Самостоятельная глава. Что делать?! И вспомнил про конверты.
Открыл один, а там написано: "ВАЛИ ВСЕ НА ПРЕДЫДУЩЕГО ГЛАВУ".
Глава начал оправдываться, что это все сделал бывший - он виноват, а я мало что поправил и переделал еще не успел. Депутаты успокоились и разошлись, обрадовался глава-пронесло.
Проходит время, снова Совет бунтует. Время идет, а жизнь тяжелеет. Испугался глава, вспомнил про конверты, открывает второй, а там: "ВАЛИ ВСЕ НА ОТСУТСТВИЕ ДЕНЕГ И ПОЛНОМОЧИЙ". И тут уже слушать ничего не хочет. Открывает последний конверт.

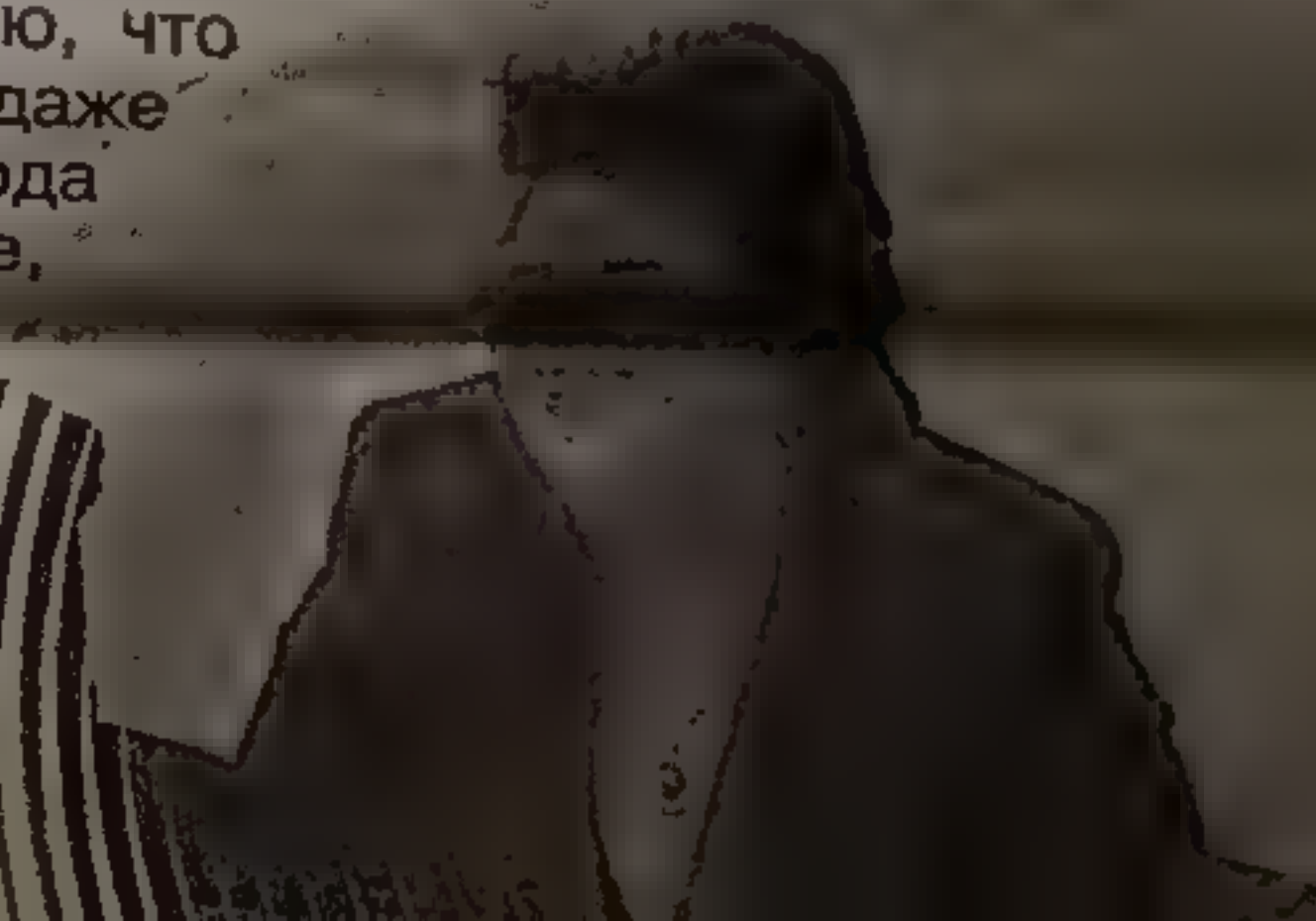
Встречаются два человека. Один рассказывает, что вчера видел очень красивый цветок, но забыл название. Пытается его вспомнить: «Могу ли я? Хочу ли я? А, вспомнил, магнолия!»

Сидят два олигарха и хвастаются, что у них есть много дорогих эксклюзивных вещей. Вдруг один говорит другому, что у него живет настоящий живой слон, которого ему специально доставили из Индии. Другому очень захотелось купить этого слона. После долгих уговоров, за большие деньги, его товарищ согласился продать ему слона. Через некоторое время они опять встречаются и новый владелец слона жалуется, что никакого жития от этого слона никому не стало - он переломал все деревья, дети боятся выйти на улицу, ест очень много - не успевают закупать для него продукты. «Да, - отвечает ему бывший владелец слона, - с таким настроением ты вряд ли кому-нибудь его продашь!»

Один хитрый человек поймал золотую рыбку, которая предложила выполнить три его заветных желания и отпустить ее на волю. «Хорошо, - согласился человек, - Вилла на берегу моря, миллион долларов и жена фотомодель, это раз!»

Поймал человек золотую рыбку, которая предложила выполнить его желание и отпустить ее на волю. «Чтоб у меня все было!» - загадал этот человек и выпустил рыбку в море. Рыбка отплыла подальше и сказала: «Мужик, у тебя уже все было!»

Анекдоты я очень люблю. Считаю, что без них жизнь пресна, а порой даже тяжела. Анекдот это своего рода душа народа, его мировоззрение, разрядка в трудных ситуациях, яркий образ и ... наша история. К сожалению, чем острее и веселее анекдот, тем менее всего он подлежит печати. Я благодарна Евдокии Ермолаевой, подарившей мне энциклопедию анекдотов настоящих, с «перчинкой».



АНЕКДОТЫ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ МО Е. БАЛАКОВО ОЛЬГИ МАЗУНИНОЙ

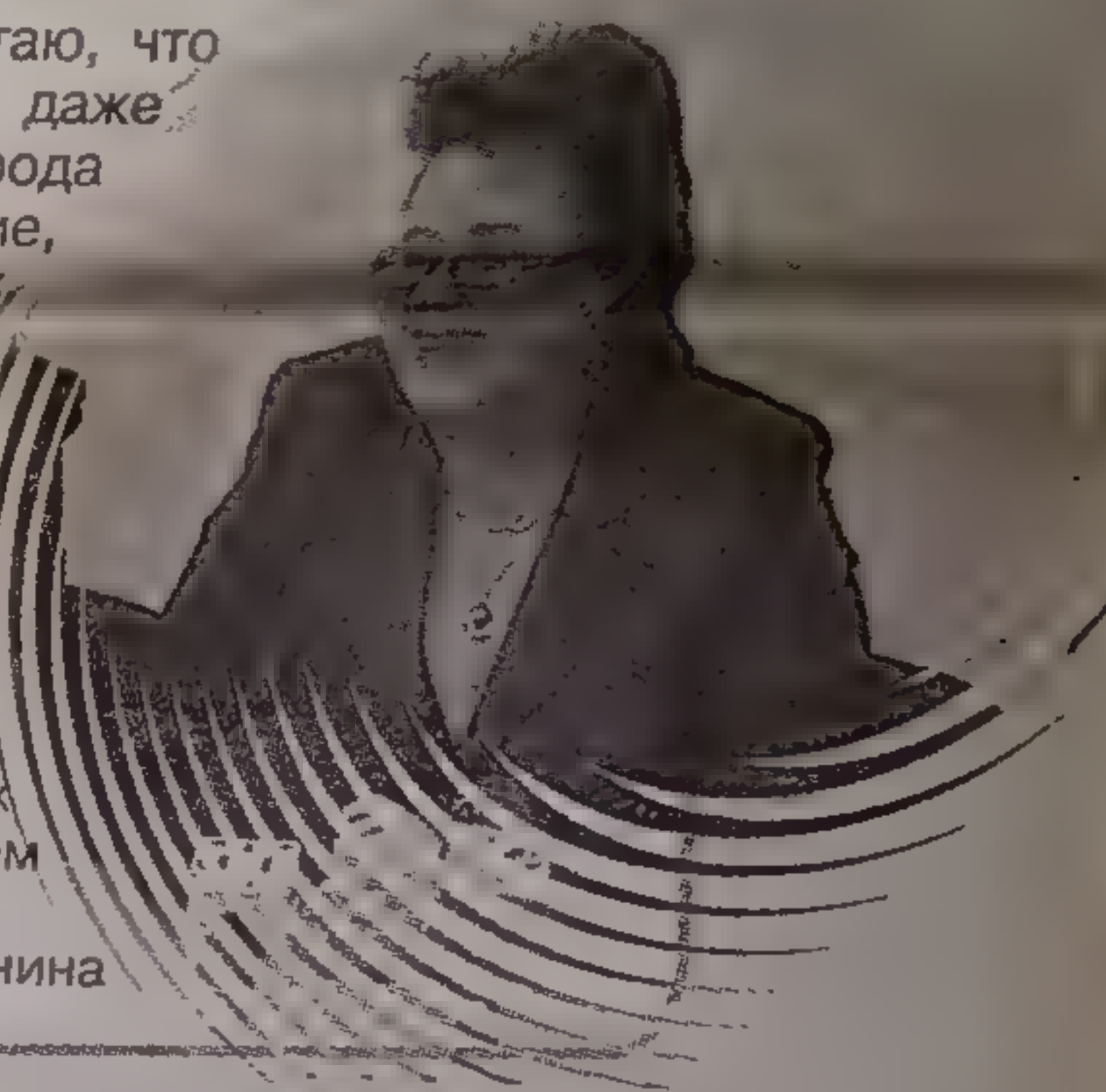
Приходит новый глава администрации. Бывший новому дает три конверта со словами:
 Будет трудно, откроешь прочтешь. Открывать поочередно.
 Вот проходит время, Совет депутатов спрашивает за работу.
 Заметался глава. Что делать?! И вспомнил про конверты.
 Открыл один, а там написано: "ВАЛИ ВСЕ НА ПРЕДЫДУЩЕГО ГЛАВУ".
 Глава начал оправдываться, что это все сделал бывший - он виноват, а я мало что поправил и переделал еще не успел. Депутаты успокоились и разошлись, обрадовался глава-пронесло.
 Проходит время, снова Совет бунтует. Время идет, а жизнь тяжелеет.
 Испугался глава, вспомнил про конверты, открывает второй, а там: "ВАЛИ ВСЕ НА ОТСУТСТВИЕ ДЕНЕГ И ПОЛНОМОЧИЙ". И поверили ему..
 Прошло время, Совет снова бунтует, уже слушать ничего не хочет.
 Испугался глава - что делать, вспомнил про последний конверт.
 Открыл, а там: "ГОТОВЬ ТРИ КОНВЕРТА"...

Директор новому водителю:
 Как ваша фамилия?
 Меня зовут Леша, а фамилия моя вам не понравится!
 Я к водителям только по фамилии обращаюсь!
 Моя фамилия Любимый.
 Ладно, Леша, поехали...

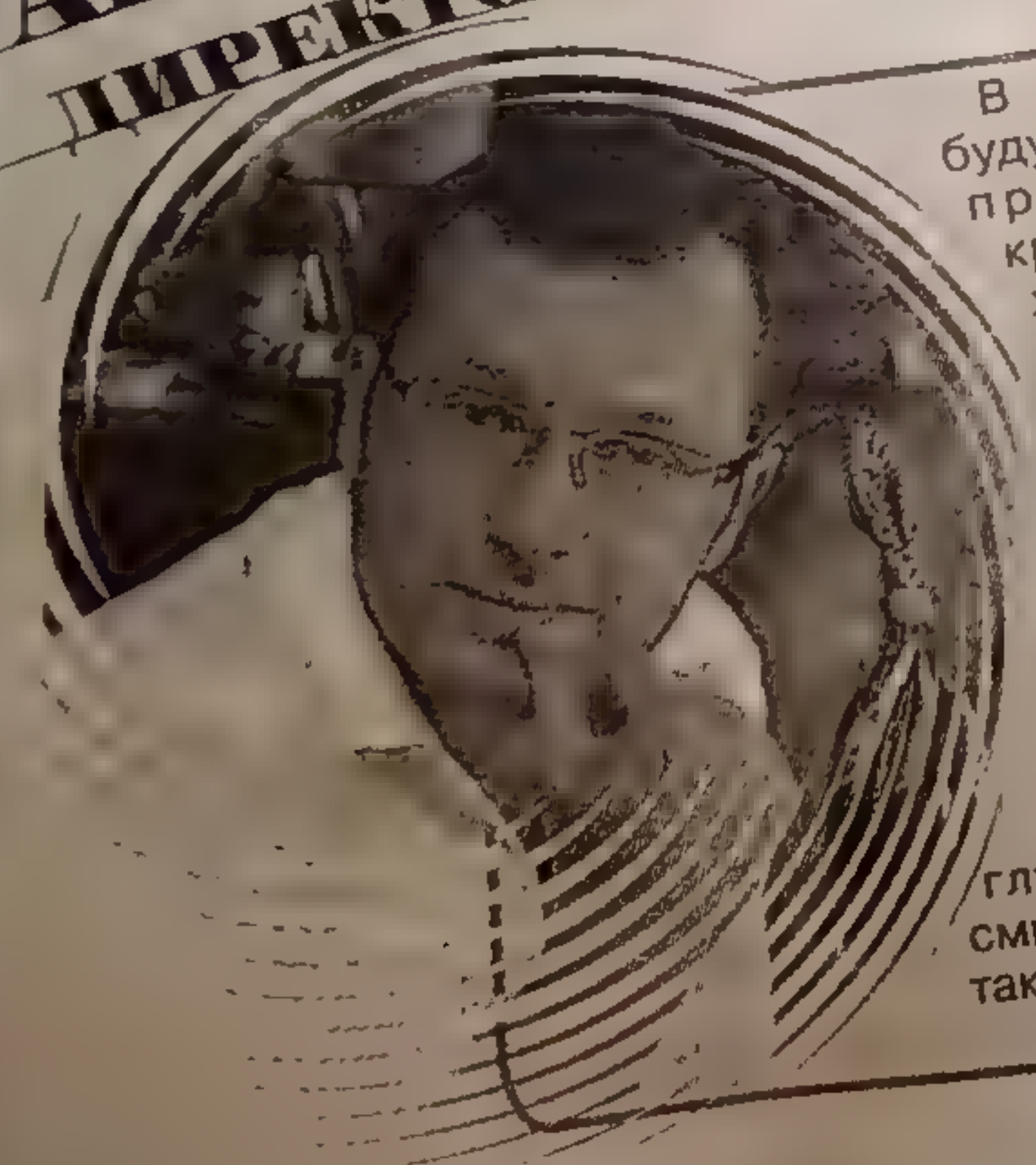
Ученые решили создать усредненный анекдот. Загрузили в компьютер все известные анекдоты, и он им выдал:
 Приезжает муж из командировки, а у жены на кухне сидят два еврея, один из них Брежнев, другой Чапаев.

Анекдоты я очень люблю. Считаю, что без них жизнь пресна, а порой даже тяжела. Анекдот - это своего рода душа народа, его мировоззрение, разрядка в трудных ситуациях, яркий образ и ... наша история.. К сожалению, чем острее и веселее анекдот, тем менее всего он подлежит печати. Я благодарна Евдокии Ермолаевой, подарившей мне энциклопедию анекдотов настоящих, с «перчинкой», где нет пропущенных слов. Читаю с удовольствием. И в компаниях люблю анекдоты рассказывать, тем более, когда они к месту.

Ольга Мазунина



АНЕКДОТ ОТ... ДИРЕКТОРА "ASD" СЕРГЕЯ ЧУМАКОВА



В своем вступлении буду, подобно нашему премьер-министру, краток. Собственно, жанр анекдота сам по себе формирует такой стиль изложения, ну вот например:
 - Любишь?
 - Люблю!
 - Женишься?
 - Нет..
 - СЛАЗЬ!!!
 Однако не всегда глубокий и смешной смысл укладывается в такую форму.
 Сергей Чумаков

Еврей опаздывает на оперу "Евгений Онегин", проходит по ногам на свое место, на него шикают, он рассаживается, заглядывает в либретто, начинает ерзать на месте и озабоченно оглядываться по сторонам. Наконец не выдерживает и спрашивает соседа справа:
 - Скажите, а Онегин еврей?
 - Нет, конечно, с чего вы взяли!
 Проходит минута, и опять:
 - Скажите, а Ольга еврейка?
 - Нет, вы мне мешаете!
 Еще через две минуты:
 - А Ленский еврей?
 - Да! Да! Он еврей!!!
 - Так вот что я вам скажу - его в конце убьют!!!

- Слушай, а ты что бы предпочел - один раз Машу или 2 раза Петю?
 - Ну, если честно, 2 раза Петю.
 - НЕУЖЕЛИ!!! И ты...???
 - Ну конечно, нет, просто Маша - это, конечно Маша, но 2 раза - это все-таки 2 раза!!!

И, наконец, немного наших отечественных реалий.
 Иностранцы выкупают АВТОВАЗ, обновляют производство, делают машину - получают "Жигули".
 Ладно, решают, что все дело в кадрах, - привозят иностранных рабочих и управленческий персонал с высокой культурой производства и управления, делают машину - получают "Жигули".
 ХОРОШО!!! Берут кредит, сносят бульдозером старые цеха, выстраивают новые с совершенной инфраструктурой, запускают новый проект, на выходе опять "ЖИГУЛИ"!!! Двое рабочих наблюдают эту суету, и один другому говорит: "А что я тебе говорил - это проклятое место!"

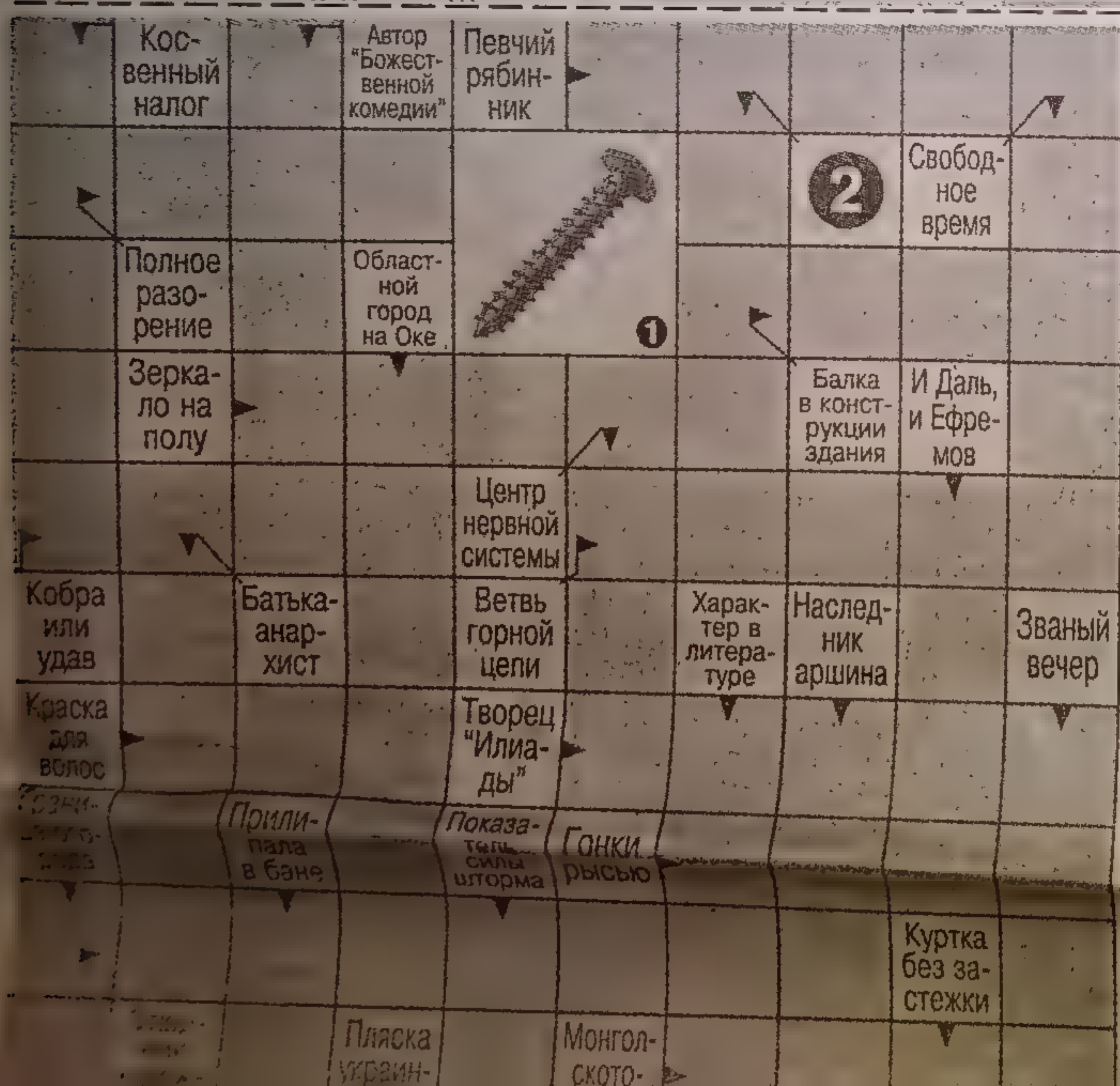
Услуги и предложения

АТЕЛЬЕ "КАРИНА"
Пошив и реставрация
всех видов женской и
мужской одежды в т.ч.
из кожи и меха.
Требуются портные
Ваши желания превратятся
в возможности.
Красноармейская, 32 т.: 44-22-20

**КУПЛЮ ИКОНУ
(старинную).
ДОРОГО.
тел: 68-28-66**

**ПРОДАЮТСЯ: ТЕЛЕГА, БЫЧКИ
МЯСНОЙ ПОРОДЫ, ВОЗРАСТ
ОТ 1 ДО 3 МЕСЯЦЕВ,
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО.
Тел: 8-960-101-83-45,
8-905-050-28-18.**

**ПРОДАМ 2-Х
КОМНАТНУЮ
КВАРТИРУ. 5/5,
МЯГКИЙ УГОЛОК,
ГОРКА.
Тел: 8-927-138-68-65.**



Погода
по данным gismeteo.ru

Спонсор прогноза погоды - Рекламное
Информационное Агентство "Облик"

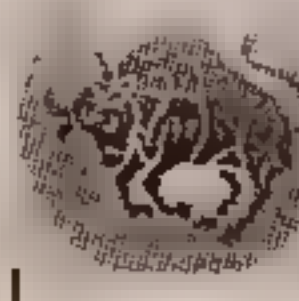
	3 ноября	4 ноября	5 ноября	6 ноября	7 ноября	8 ноября	9 ноября
Температура воздуха, С	-7 -4	-7 -5	-10 -6	-2 0	+3 -2	-2 +2	-1 -3
Осадки (в течение суток)	без осад- ков	без осад- ков	без осад- ков	снег	снег	без осад- ков	без осад- ков
Ветер, м/с	С-В 4	Сев 2	С-В 1	Ю-В 3	С-З 4	Сев 3	Ю-В 5

Гороскоп на неделю с 2 по 8 ноября



ОВЕН.

На этой неде-
ле вы под-
даетесь воз-
действию со стороны —
вас легко убедить и
привлечь на сторону
большинства. Но и
время для «сольных
выступлений» не самое
подходящее.



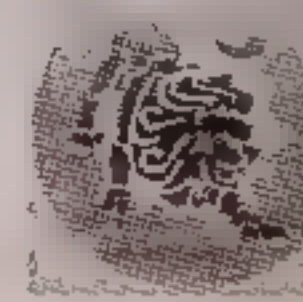
ТЕЛЕЦ.

На этой неделе
могут быть
слишком уве-
рены в себе (и это может
привести к ошибкам в
работе), нетерпимы (что
испортит отношения с
близкими) и ревнивы,
впрочем, не без основа-
ний.



БЛИЗНЕЦЫ.

Пришло время
перевести
количество в
качество. Зачем вам
общаться с теми, кого в
душе презираете, или
строить обилие планов,
которые...



ЛЕВ.

Помните, как в
детстве мама
советовала вам
дружить со своими ро-
весниками или с теми,
кто принадлежит к ваше-
му кругу? В чем-то она
была права, и, возможно,
вам предстоит в этом
убедиться.



ДЕВА.

Проведут неде-
лю под знаком
везения. Вы
можете рассчитывать на
помощь друзей или
коллег, но вообще-то у
вас достаточно своих
ресурсов.



ВЕСЫ.

В ближайшие
дни будут
настроены
негативно. Поэтому даже
когда ваш прогноз не
реализуется полностью,
ощущение того, что все...



СТРЕЛЕЦ.

События этой
недели будут
напоминать вам
бушующее море, и для того,
чтобы удержаться на плаву,
вам потребуются якорь-то,
что не позволит унести в
неизвестном направлении.



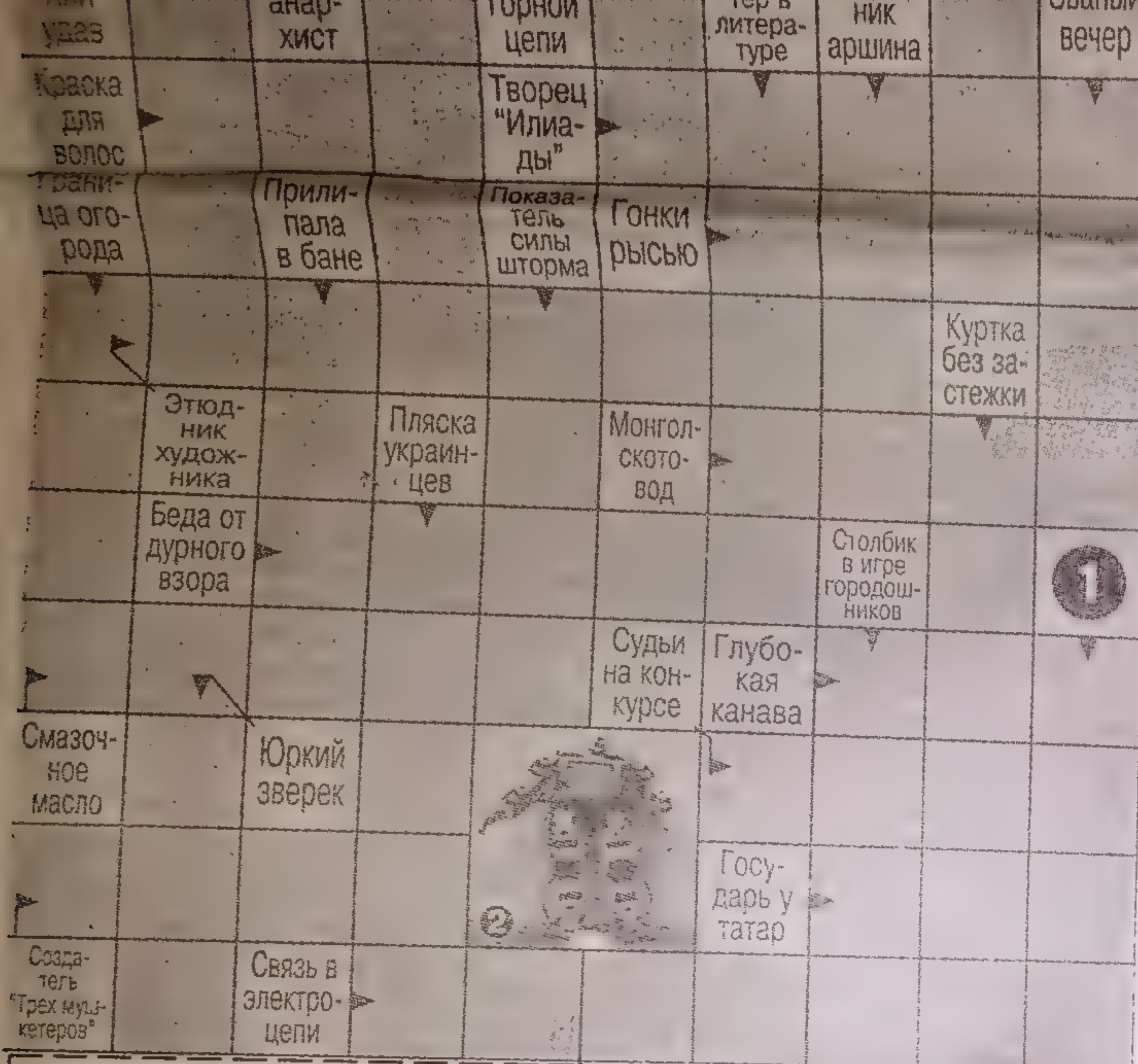
КОЗЕРОГ.

Наступает
период поиска
себя. И каким бы
эксцентричным ни считали
ваше поведение окружаю-
щие, помните, что те, кто
опережает время, и
создают моду.

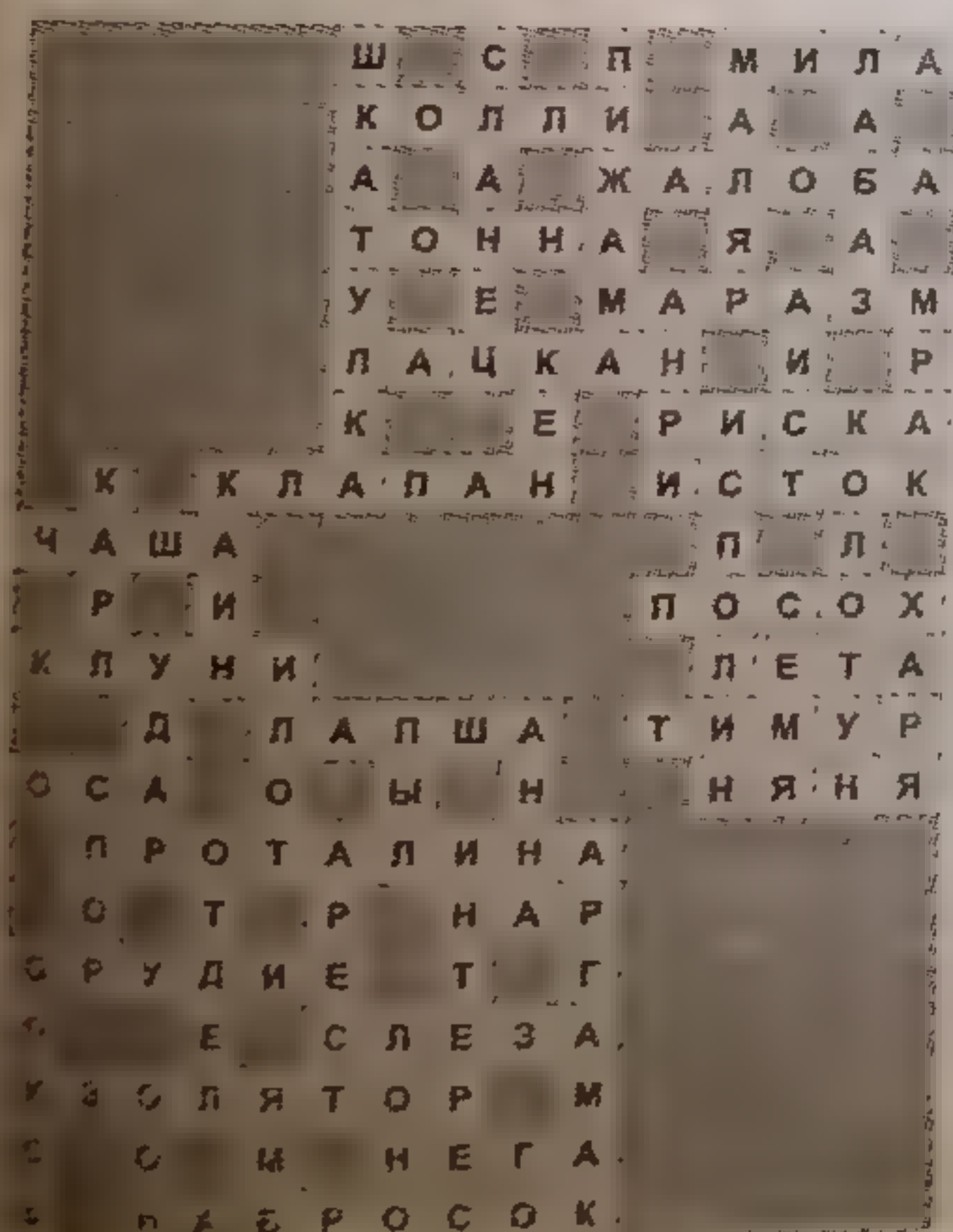


ВОДОЛЕЙ.

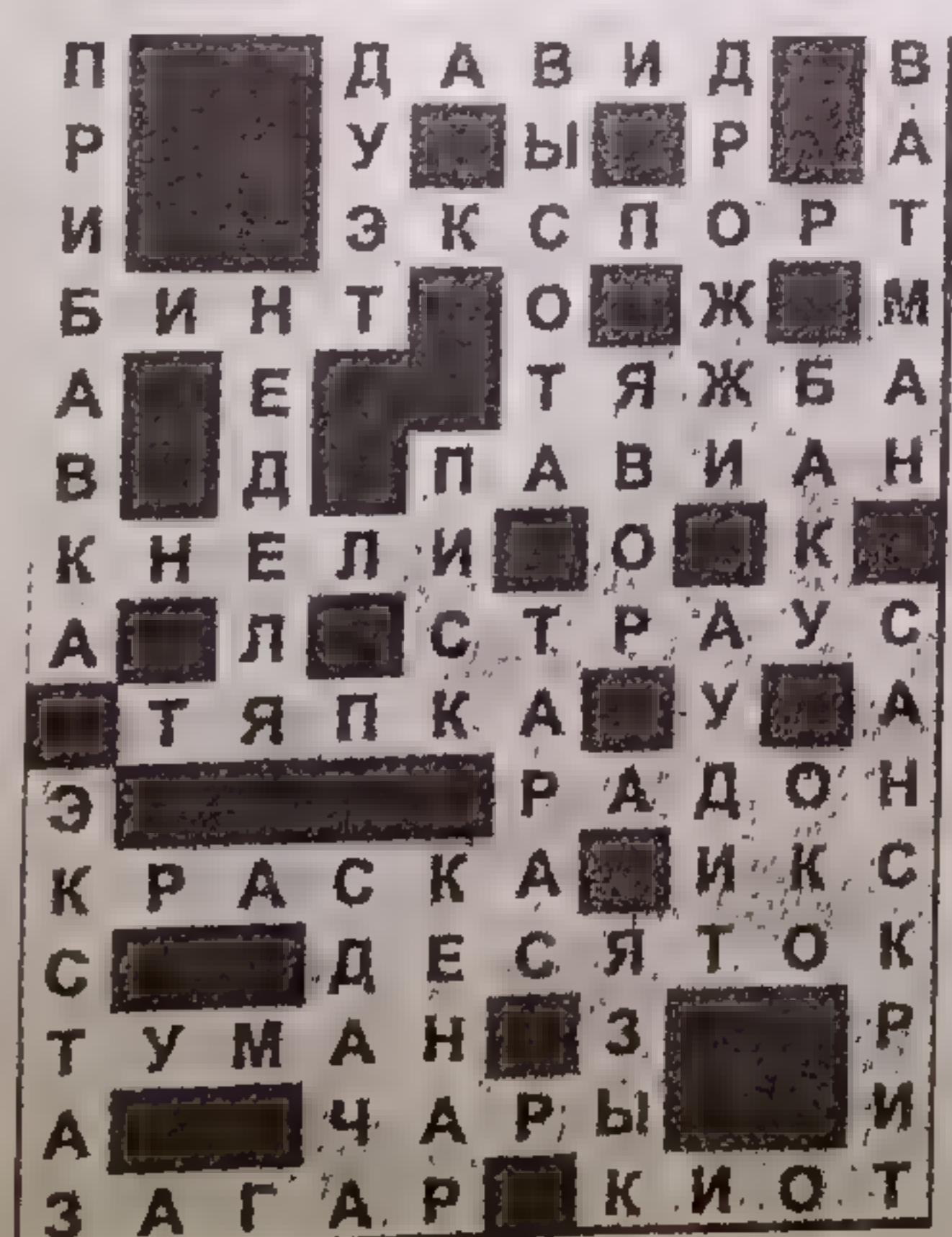
На этой неделе
управлять
происходящим
вам не получится. Дома
всем будет руководить
ваша половина, вам же...



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ № 41 (211) ГАЗЕТЫ «ПАРУС»



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ № 42 (212) ГАЗЕТЫ «ПАРУС»



испортил отношения с близкими) и ревнивы, впрочем, не без основа- ний.

БЛИЗНЕЦЫ.

Пришло время перевести количество в качество. Зачем вам общаться с теми, кого в душе презираете, или строить обилие планов, которые никогда не реализуете? Станьте реалистами.

РАК.

Звезды обе- щают финан- совые успехи: не зря вы так выклады- вались последние месяцы. Своим детям на этой неделе вы можете послужить примером — как хорошим, так и не очень.

ваши достатки своих ресурсов.

ВЕСЫ.

В ближайшие дни будут настроены негативно. Поэтому даже когда ваш прогноз не реализуется полностью, ощущение того, что все на нуле, останется. Придется делать хорошую мину при плохой игре.

СКОРПИОН.

Ваш девиз на этой неделе: «Мудрым может быть каждый!» Это не зависит ни от возраста, ни от опыта. Попробуйте вести себя ответственно, последовательно, а главное, дальновидно.

опережает время, и создают моду.

ВОДОЛЕЙ.

На этой неделе управлять происходящим у вас не получится. Дома всем будет руководить ваша половина, вам же придется только подстраиваться.

РЫБЫ.

На этой неделе придется расплачиваться за то плохое, что совершили. Все выльется или в болезнь, или в аналогичную ситуацию, но уже по отношению к вам. Не нервничайте, и все будет преодолимо.

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕГО

В телекомпании "СТС-Балаково" стартовал второй сезон проекта "Погода от народа". Фотографии конкурсантов выставлены на сайтах www.ctc-balakovo.ru и www.gazeta-parus.ru. Знакомьтесь и смотрите на т/к "СТС-Балаково" информационную программу "Вовремя", где по очереди каждый участник проекта попробует свои силы в роли ведущего прогноза погоды. Лучший конкурсант-ведущий получит шанс остаться в профессии телеведущего. Кто станет ЛУЧШИМ - решите вы: телезрители "СТС-Балаково" - sms-голосованием и читатели газеты "Парус" - купон-

голосованием. Судьба конкурсантов в ваших руках!

Погода от народа

КУПОН ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ

Подключайтесь к выбору победителя!
Укажите номер наиболее понравившегося конкурсанта
1 место № _____
Ваши данные Ф.И.О. _____
Адрес и телефон _____

Отправьте или принесите купон по адресу: г. Балаково, наб. Леонова, д. 58, офис 1-2, РИА "Облик"

Областная еженедельная газета «Парус – для меня, для тебя, для нас» зарегистрирована 18 марта 2003 года, перерегистрирована от 29 июля 2008 года Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Саратовской области. Св-во ПИ № ТУ 64-00014. Учредитель ООО «РИА «Облик». Главный редактор Москвичева С.И. Адрес редакции: г. Балаково, набережная Леонова, 58, офис 1,2. Тел. Рекламного отдела (88453)32-05-32. Информационного отдела (8453) 32-05-31. Электронный адрес: www.gazeta-parus.ru. Общий тираж 10015. Отпечатано ОАО «РИК Полиграфия Поволжья». Адрес типографии: 410012, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Заказ 6166. Цена свободная. Подписной индекс 78657. Номер подписан 2.11.2009г. Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактически – в 16.00. РР Материал на правах рекламы. За достоверность рекламных сведений несет ответственность рекламодатель.

ВЛАДИМИР СТЕРЖАКОВ ПОРАБОТНУ ТИДОМ

На днях съемочной группе сериала «Маргоша» пришлось немного потесниться: в павильон, где идет работа над двух классов одной из



сериалом, приехали ученики московских школ. Организатором этой экскурсии был Владимир Стержаков (Борис Наумич). Его сын Денис учится в четвертом классе, и его друзья обожают канал СТС и сериал «Маргоша». Денис решил воспользоваться родственными связями и порадовать своих одноклассников визитом на съемочную площадку. После разговора с сыном Владимир переговорил со съемочной группой, и был выбран день для посещения площадки. Стержаков после одной из сцен, улыбаясь, сообщил: «Друзья, сейчас к нам на площадку придут 10-летние дети, поэтому прошу быть аккуратнее в выражениях!». И через несколько минут вернулся с целой толпой детей. В течение всего обеденного перерыва актер показывал павильон и интерьеры, где идут съемки, а потом ребята

фотографировались и брали автографы у актеров.

ЛИЗА БОЯРСКАЯ РАЗВИВА СЕРЬЕЗНО АКТЕРУ

Молодая актриса Лиза Боярская может похвастаться не только яркими ролями, но и коллоквиальной...

ПОДРОБНОСТИ СКАНДАЛЬНОЙ БИОГРАФИИ ДЖОЛИ

Биограф Эндрю Мортон написал разоблачительную биографию американской актрисы Анджелины Джоли. В своей книге автор утверждает, что у Джоли был роман с любовником матери.

Он утверждает, что в 16-летнем возрасте Анджелина Джоли увела любовника у собственной матери - актрисы Марселин Бертран, пишет New York Daily News.

Мортон пишет: «Марселин жила с мужчиной, в которого была очень влюблена, но Энджи спала с ним, когда ей было 16 лет и она еще ходила в школу. Когда мама узнала об этом, она быстро порвала со своим бойфрендом. Энджи рассказала это своему брату Джеймсу спустя несколько недель после случившегося, даже он отвернулся от нее. А он был, пожалуй, единственный человек в ее жизни, который любил ее и всегда верил».

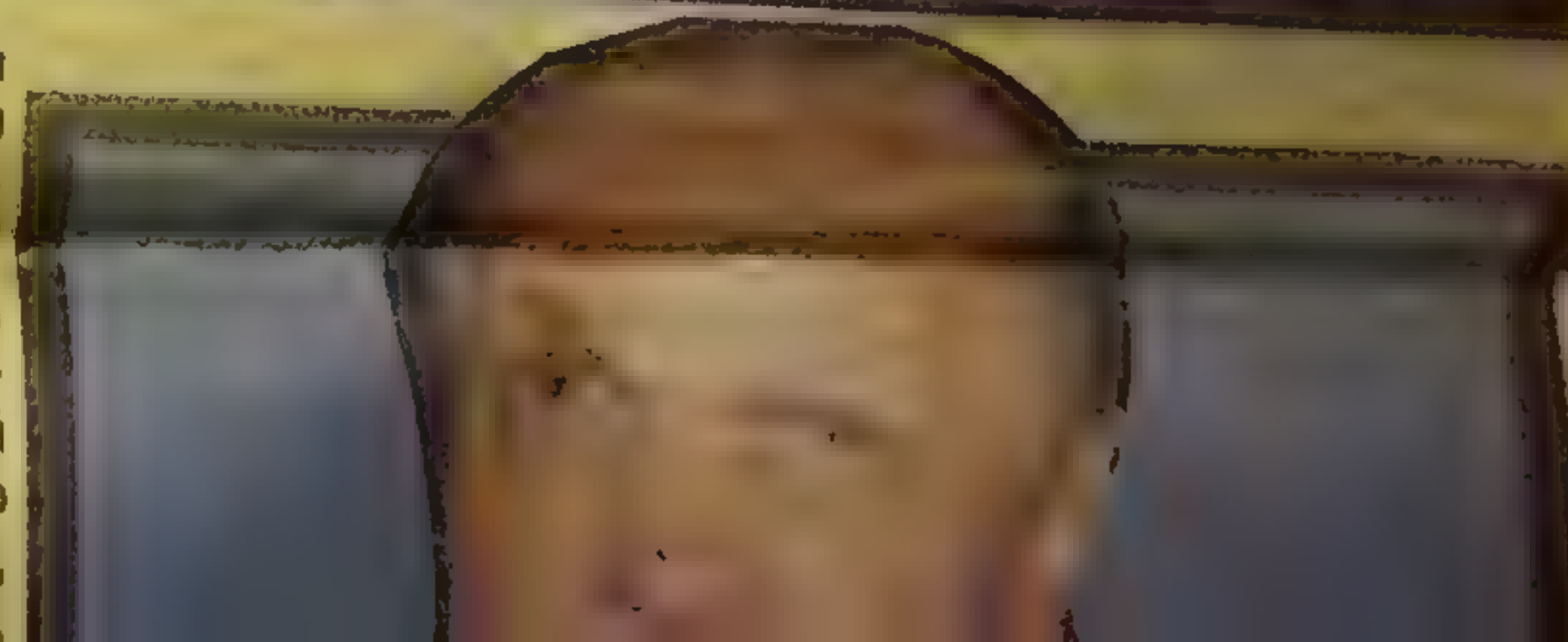
Как известно, мать Джоли умерла от рака в 2007 году в возрасте 56 лет.

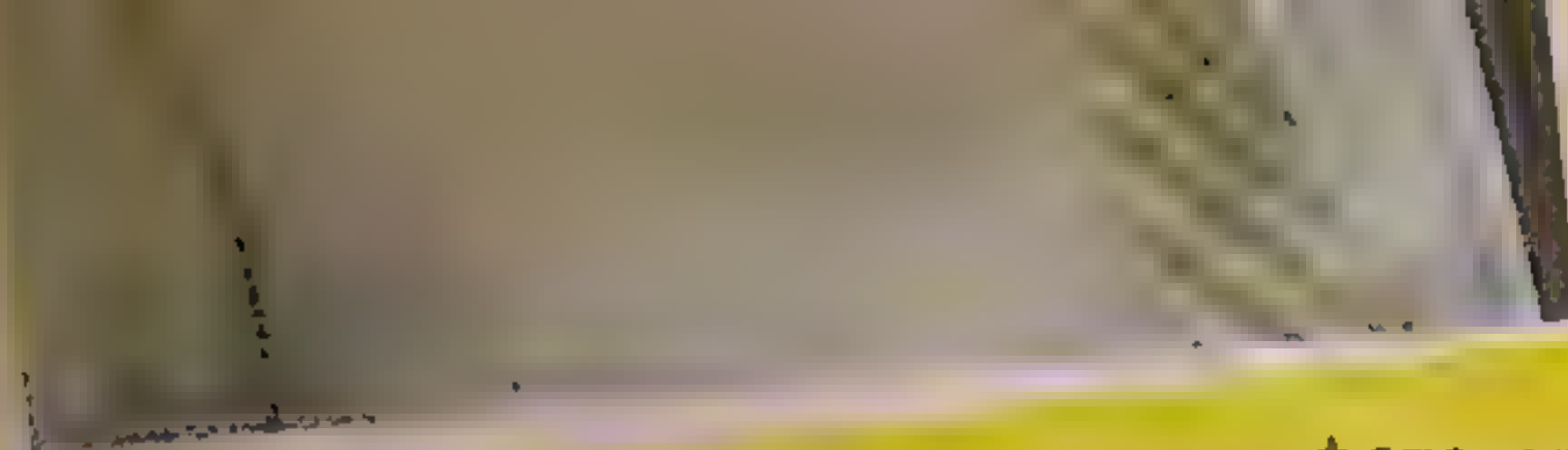
[Http://www.dni.ru](http://www.dni.ru)



НЕОЖИДАННО УМЕР ИЗВЕСТНЫЙ ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

24 октября скончался известный шоумен Владимир Тищенко, более известный под псевдонимом Шкет. По предварительной информации, у 49-летнего артиста, чей рост составлял всего 118 сантиметров, остановилось сердце.



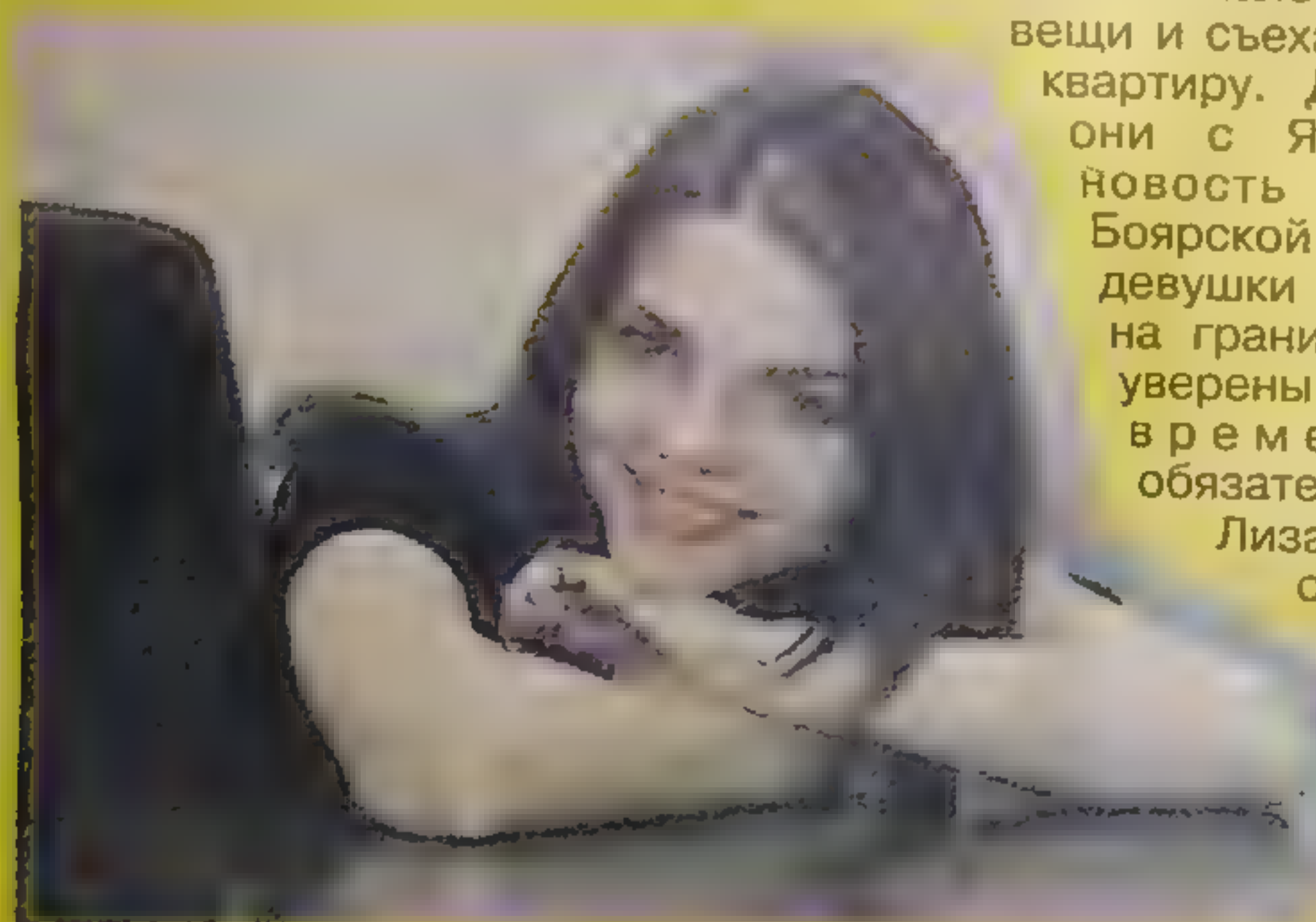


течение всего
обеденного перерыва
актер показывал
павильон и интерьеры,
где идут съемки, а
потом ребята
фотографировались и брали
автографы у актеров.

ЛИЗА БОЯРСКАЯ РАЗБИЛА СЕМЬЮ АКТЕРА

Молодая актриса Лиза Боярская может похвастаться не только яркими долями, но и коллекцией разбитых сердец своих коллег. Последнее ее увлечение женатый актер Максим Матвеев, звезда фильма "Стиляги". На недавней вечеринке, посвященной телевизионной премьере сериала, Лиза представила актерской тусовке свою новую любовь - 27-летнего Максима Матвеева, который весь вечер целовался с возлюбленной перед объективами папарацци. Но, как известно, Максим женат на театральной актрисе Яне Сексте, которая работает в "Табакерке".

Роман Лизы и Максима, предположительно, начался в августе этого года. Они вместе работали на съемках фильма "Не скажу" в Киеве. "История очень своеобразная, - рассказывала Лиза о съемках в новом проекте. - В течение всего фильма будет только два действующих лица: Он и Она... Я давно хотела поработать вместе с Максимом Матвеевым". В начале октября Максим собрал



вещи и съехал от жены на съемную квартиру. Другам сообщил, что они с Яной расстались. Яну новость о романе мужа с Боярской шокировала. Друзья девушки рассказывают, что она на грани нервного срыва. Они уверены, что роман с Лизой это временно и Максим обязательно вернется к Яне.

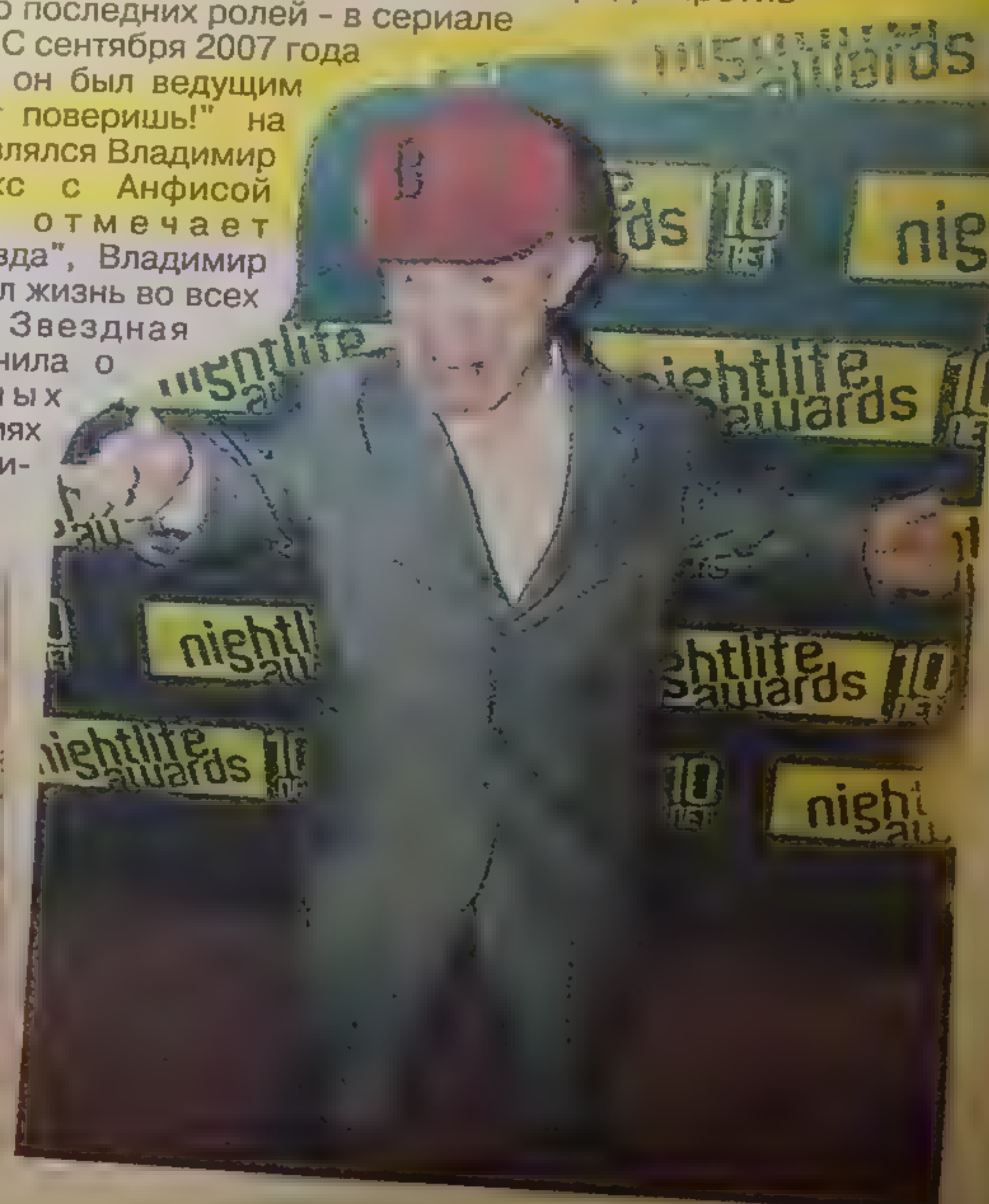
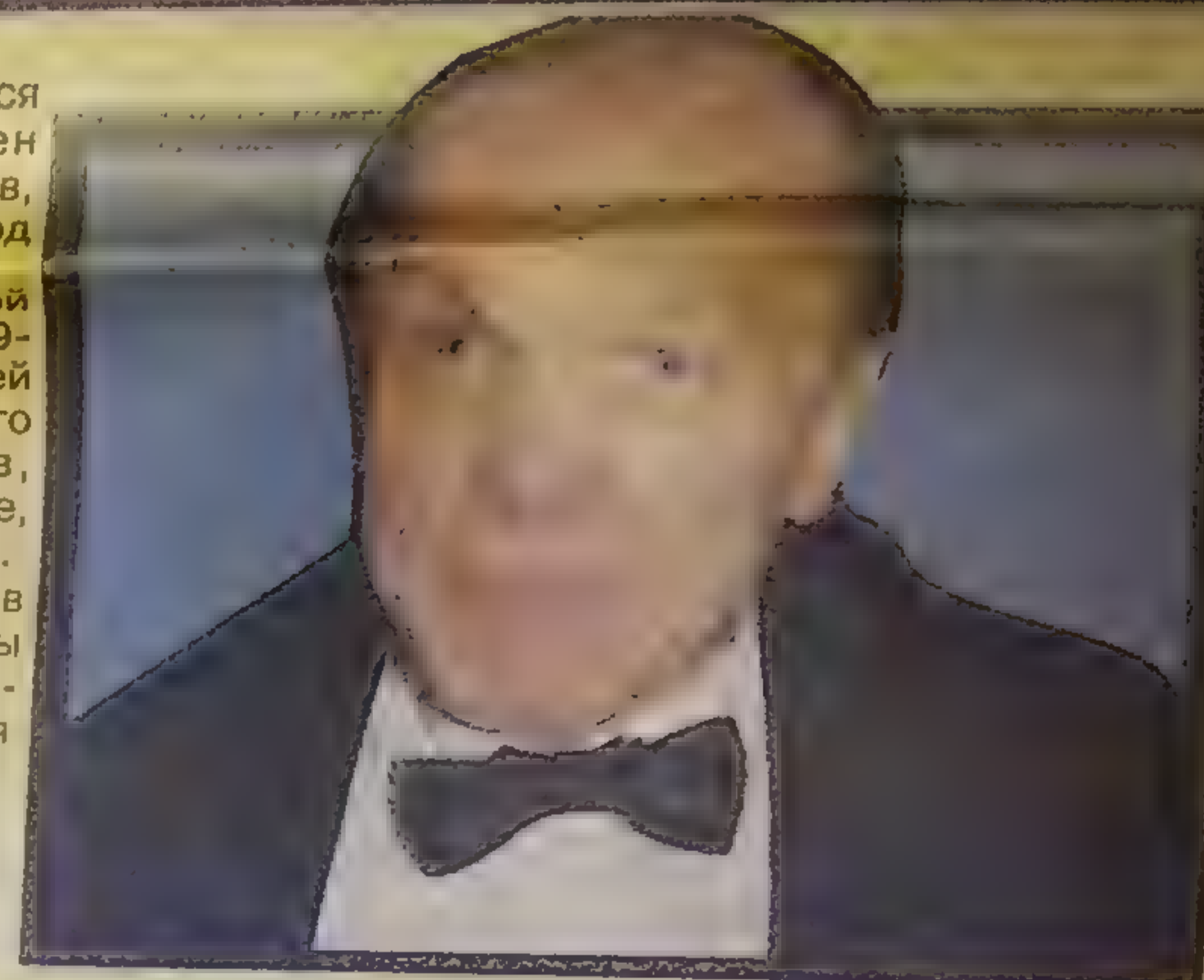
Лиза и Максим уже не скрывают от посторонних своих отношений, но комментировать их отказываются. Говорят, впервые в жизни Боярской ее папа не

гневается при упоминании имени ее воздыхателя, пишет "Комсомольская правда". Еще во время учебы в институте Лиза Боярская была влюблена в актера Даниила Козловского. Но эти отношения закончились по воле строгого отца девушки, который заявил, что ему не нравится выбор дочери. Затем Лиза увлеклась актером Сергеем Чонишвили. Друзья полагали, что все движется к свадьбе, но в ситуацию вновь вмешался отец актрисы. В прошлом году закрутился роман Боярской и актера Новосибирского театра Павла Полякова. Он надеялся связать судьбу с Боярской, ушел из Новосибирского драмтеатра, собираясь перебраться в Питер, но, пока раздумывал, Лиза уже потеряла всякий интерес к нему.

<http://www.dni.ru>

НЕОЖИДАННО УМЕР ИЗВЕСТНЫЙ ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

24 октября скончался известный шоумен Владимир Тишенков, более известный под псевдонимом Шкет. По предварительной информации, у 49-летнего артиста, чей рост составлял всего 118 сантиметров, остановилось сердце, сообщают "Вести.ру". Владимир Тишенков начинал с работы шоуменом в рок-группе "Коррозия Металла" в 1991 году. С 1994 года он стал вести шоу-программы в ночных клубах столицы. Много снимался в кино и гастролировал. В его фильмографии - "Убить дракона", "Танцы дворцовых переворотов", "Корабль двойников", "Солдаты-2", "Сыщики-4", "Виола Тараканова", "Восток против Заряда, Заряд против Востока". Одна из его последних ролей - в сериале "Экстренный вызов". С сентября 2007 года по настоящее время он был ведущим программы "Ты не поверишь!" на телеканале НТВ. Появлялся Владимир и в проекте "Секс с Анфисой Чеховой". Как отмечает "Комсомольская правда", Владимир Тишенков очень любил жизнь во всех ее проявлениях. Звездная тусовка всегда судачила о его бесчисленных любовных приключениях с известными женщинами.



МАГАЗИН-САЛОН

"У Кеюши"

ШТОРЫ • ПОРТЬЕРЫ • ПОКРЫВАЛА

Пошив по индивидуальным заказам

30 лет Победы, 29 "а" (8а мкр-он) 68-10-56

Рынок 4б мкр-на 68-41-39 Рынок "Мадонна" 68-14-56

г. Пугачев 8-927-279-93-97

ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ(Продолжение.
Начало в № «ОБ»
от 29.08.92 г.)Подготовка сырья
для приготовления
вина

Сбор, мойка и дробление плодов для приготовления вина ничем не отличаются от этих процессов при получении соков.

Подготовка мезги. Способ обработки мезги для приготовления вина зависит от консистенции сока.

Первый способ. В мезгу таких плодов, у которых консистенция сока жидкая (вишня, белая и красная смородина), немедленно после дробления добавляют воду в количестве 200—300 г на 1 кг мезги. Мезгу перемешивают с водой и тотчас прессуют для извлечения сока. Количество воды, внесенной в мезгу, записывают.

Второй способ. Мезгу таких плодов, у которых консистенция сока густая (черная смородина, крыжовник, малина, черника, сливы), для облегчения прессования и более полного извлечения ароматических и красящих веществ нагревают перед прессованием в эмалированном тазу при температуре 60 градусов в течение 30 минут. В таз предварительно наливают подогретую до 70 градусов воду (300 г воды на 1 кг мезги). После нагревания мезгу в горячем состоянии прессуют. Количество воды, внесенной в мезгу, записывают.

Третий способ. Одним из лучших способов подготовки мезги является подбраживание ее перед прессованием. В этом случае подогреть мезгу, за исключением мезги из айвы японской, не нужно. Можно подбраживать мезгу любых ягод, но главным образом необходимо подбраживать

мезгу черной смородины, айвы, крыжовника, черники, яблок, слив и т. д. Мезгу айвы японской перед подбраживанием рекомендует подогреть с водой до 60 градусов, а затем остудить до 24 градусов.

Раздробленную мезгу выливают в соответствующую по емкости посуду: эмалированное ведро, стеклянный баллон с широким горлом, дубовую кадку. Туда же добавляют воду, подогретую до 24 градусов из расчета 250 г воды на 1 кг мезги и четырехдневную закваску винных дрожжей. Количество внесенной воды записывают. Посуда должна быть заполнена мезгой на 3/4 объема. Мезгу перемешивают.

Посуду покрывают чистым полотенцем и оставляют для брожения в помещении с температурой около 20—22 градусов. На другой день должна начаться брожение. Мезга будет подниматься, выделяющейся углекислотой кверху, образуя над суслом шапку. Поднявшуюся шапку мезги необходимо несколько раз в сутки перемешивать. Если этого не делать, мезга может закиснуть и все вино превратится в уксус. Через 2—3 дня мезгу прессуют.

Несмотря на то, что этот прием сложен и требует большого внимания, он значительно повышает качество вина. Во время брожения мезги спиртом, образующимся при разложении сахара, извлекаются находящиеся в кожице и около нее красящие и ароматические веще-

ства.

Таким образом, вино, приготовленное на сброженной мезге, намного ароматичнее, более интенсивно окрашено и экстрактивно, чем исходное сусло.

Четвертый способ. Применим только для рябины. Мезгу рябины под прессованием настаивают с водой в течение суток при температуре 10—12 градусов. Высушенную рябину настаивают 3—4 дня. Для сухой рябины воды нужно брать в 3 раза больше, чем для свежей. Количество вносимой воды записывают.

Прессование. Если прессование проводилось на пресе в несколько приемов, то вытекающий сок всех фракций различен. Вначале из-под преса без нажима вытекает сок-самотек, после нажима — сок первого давления, затем мезгу вынимают, добавляют в нее немного воды, перемешивают, снова отжимают и получают сок второго давления. Сок второго давления содержит меньше сахара и кислот, чем первого, но в нем много ароматических веществ. Для приготовления вина следует использовать соки всех фракций вместе. Сок с водой из-под преса уже носит название сусло. За неимением преса для приготовления вина, так же как и при производстве соков, сок можно извлекать и руками через мешочек. Можно отжимать мезгу и на любом приборе, (соковыжималке и т. д.), но качество вина будет хуже.

дрожжей в сусло вносят хлористый аммоний (0,3 г на 1 л сусла). Содержимое посуды путем раскачивания тщательно перемешивают до полного растворения сахара. Затем посуду с суслом закрывают ватной пробкой, наклеивают табличку и ставят в помещение с температурой 20—22 градуса. На табличке указывают дату, когда сусло поставлено на брожение, культуру и сорт, количество сусла из-под преса (в л), количество воды, внесенной дополнительно на всю партию, количество сахара на всю партию — до брожения и в период брожения, количество дрожжей закваски, если ее не вносили в мезгу. Остальной сахар примерно равными долями вносят на 4-й, 7-й и 10-й день брожения, растворяя в небольшом количестве отлитого в кастрюльку броющего вина.

Чтобы сохранить в вине аромат и предупредить возможные процессы окисления, чрезвычайно ухудшающие вкус вина, необходимо его доливать. Очень важно во время доливок следить, чтобы вино, используемое на доливку, было совершенно здоровым. Если баллон со здоровым вином долить хотя бы небольшим количеством больного вина, то все вино заболит. Вино для доливок следует хранить в небольшой посуде. Чтобы всегда было вино для доливок, необходимо ставить сусло на брожение не менее чем в двух баллонах. Один из баллонов должен быть гораздо меньше, чтобы вино из него использовать для доливок. После окончания бурного брожения брожение идет тихо.

В этот период баллон доливают до верха, а из меньшего баллона вино переливают в еще меньшую тару до горлышка. Ватную пробку заменяют водяным затвором. Для его изготовления стеклянную изогнутую трубку вставляют одним концом в шпунт, а другим в стакан со слабой сернистой водой, кислотой или прокипяченной водой.

Тихое брожение продолжается обычно 3—4 недели. Окончание брожения определяется отсутствием сахара на вкус. В это же время вино начинает осветляться. На дне посуды образуется осадок. Вино надо отделить от этого осадка, не замутив. Для этого бутыл с вином ставят на табуретку, а пустую посуду — на пол. Затем в вино погружают резиновый шланг так, чтобы он был на 3 см выше дрожжевого осадка. С другой стороны этой трубки вытягивают ртом прозрачное вино и, когда оно начнет течь, опускают конец шланга в стоящую ниже бутыл. Оставшийся дрожжевой осадок переливают в меньшую бутылку, дают ему еще раз отстояться, после чего таким же способом сливают прозрачное вино. Гущу фильтруют через матерчатый фильтр.

Снятым с осадка вином наполняют чистые баллоны до горлышка, укупоривают пробками и ставят в холодное помещение для отстоя. Через месяц вино снова снимают с осадка, так же как в первый раз.

Такое вино называется виноматериалом. Оно не выдержано по кондициям сахара, а потому негармонично. Чтобы придать виноматериалу мягкость, полноту

вкуса и сладость, в него добавляют сахар: для ликерных вин 200 г на 10 л, для десертных — от 100 до 160 на 1 л. Сахар вносят в виде сиропа, растворяя его при подогревании в небольшом количестве отлитого вина. Готовое сладкое десертное вино наливают в баллоны на 3 см ниже края баллона или разливают по бутылкам также на 3 см ниже края бутылки, плотно закупоривают пробками и, если пробки корковые, заливают смолой. На бутылки наклеивают этикетки с названием вина и года его изготовления.

Десертное вино напиток прочный. Правильно приготовленное, оно не подвержено уксусному скисанию, не плесневеет при любой температуре хранения. Но при хранении в условиях температуры выше 15 градусов в неполно залитой посуде мутнеет, буреет, окисляется и приобретает очень неприятный вкус, поэтому посуду вином надо наливать полно. Вина из разных культур приобретают максимально хороший вкус при разных сроках выдержки. Так, вина, из белой, красной и черной смородины, малины, вишни готовы к употреблению через 2—3 месяца. Вино из крыжовника, земляники становится гармоничнее, мягче по вкусу через полгода, а вина из земляники, пораженной серой гнилью, и из рябины приобретают лучший вкус через год. Хранить их рекомендуют в плотно укупоренной посуде при температуре 15 градусов и ниже.

(Продолжение
в следующем номере)

Десертное вино

Сладкий перец — впрок

Богат витаминами сладкий перец. По содержанию

Конференция коммунистов

форме носе

уж трудно

и они могут хорошо ра-
таться.
Надо, чтобы он
и сказал свое
Мы должны по-
Советы, ста-

по-
отся
ные
ти-
на-
них
бо-
лее
три-

отпечатана офсетным
Тираж 25850

ним из лучших...
подготовки мезги является
ее перед
прессованием. В этом случае
подогреть мезгу, за ис-
ключением мезги из айвы
японской, не нужно. Можно
подбраживать мезгу любых
ягод, но главным образом
необходимо подбраживать

прием сложен и требует
большого внимания, он зна-
чительно повышает качество
вина. Во время брожения
мезги спиртом, образующим
ся при разложении сахара,
италкаются находящиеся в
кожице и около нее крася-
щие и ароматические веще-

приготовления вина, так же
как и при производстве го-
ков, сок можно италкать
и руками через мелочен.
Можно отжимать мезгу
и на любом приборе, (со-
ковыжималке и т. д.), но
качество вина будет хуже

заваривать бурного броже-
ния брожения идет тихо
термалу мезжесть, погноту

Десертное вино

Вино, приготовленное из
натурального сока, непрож-
ное, кислое и неуксусное.
Для уменьшения кислотно-
сти и увеличения сахаристо-
сти сок необходимо разба-
вить водой и добавить к
нему сахар. Сахар необ-

ходим также для получения
спирта в вине.
После отжатия мезги ко-
личество суслу измеряют и
подсчитывают выход чистого
сока (вычитая количество
воды, прибавленной до и во
время прессования).

Для исправления суслу в
него немедленно после
прессования добавляют воду
и сахар.
Количество сахара и воды,
добавляемых к 1 л чистого
сока (в г)

Культура	До брожения		Сахар в период брожения		
	вода	сахар	на 4-й день	на 7-й день	на 10-й день
Яблоня культурная	—	100	30	30	30
Яблоня дикая	300	200	50	50	50
Ранетки и китайки	500	200	50	50	50
Рябина черноплодная	300	100	40	40	40
Рябина моравская	800	350	50	50	50
Крыжовник	1200	400	80	70	70
Смородина черная,	1800	580	90	90	90
белая, красная	1200	490	60	50	50
Малина	700	290	60	60	60
Земляника	300	260	40	40	40
Вишня красная,	500	240	50	50	50
черная сладкая	270	160	40	40	40

В этой таблице указано
количество сахара и воды,
которые необходимо доба-
вить к 1 л чистого сока
для получения десертного
вина приблизительно с 16%

спирта и около 0,8% кис-
лоты.
Лицам, которые предпочи-
тают более экстрактивные и
кислые вина (около 0,9% ки-
слоты) к суслу надо до-

бавлять другое количество
воды и сахара. Крепость
вина в этом случае будет та
же.

Культура	До брожения		Сахар в период брожения		
	вода	сахар	на 4-й день	на 7-й день	на 10-й день
Яблоня культурная	100	150	30	30	20
Яблоня дикая	500	270	40	40	40
Ранетки и китайки	640	260	40	40	40
Айва японская	3200	830	150	150	150
Рябина черноплодная	400	230	40	40	40
Рябина нежинская	1050	370	60	60	60
Крыжовник	1460	470	70	70	70
Малина	940	350	60	60	60
Смородина черная,	2200	630	100	100	100
белая, красная	1450	490	70	70	70
Земляника	500	280	40	40	40
Вишня черная сладкая,	430	230	30	30	30
красная	740	300	50	50	50
Облепиха	1630	510	100	100	100
Ревень	580	320	60	60	60

Сливовый сок имеет раз-
личную кислотность, по-
этому его разбавляют во-
дой по вкусу, а сахара
для брожения добавляют
200 г на 1 л суслу (смеси
сока и воды) и по 20 г на
1 л суслу на 5-й и 10-й день
брожения.

В сусле, исправленном во-
дой и сахаром, измеряют
температуру. Если темпера-
тура низкая, то сусле подог-
ревают до 22 градусов.
Затем его разливают в стек-
лянные бутылки или дере-
вянные (хорошо пропарен-
ные бочонки, наполняя их

на 3/4. Если сусле не под-
вергалось брожению вместе
с мезгой, то к нему необ-
ходимо добавить закваску
дрожжей в количестве 3%
от поставленного на броже-
ние суслу. В сусле из сбро-
женной мезги закваску не
добавляют. Для питания

Сладкий перец — впрок

Богат витаминами сладкий перец. По содержанию
витамина «С» он не уступает, например, черной смо-
родине, а при консервировании сохраняет его до 75 про-
центов. Сегодня мы даем рецепты заготовки перца на
зиму.

ПЕРЕЦ САЛАТНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Для консервирования ис-
пользуются зрелые плоды,
плотные, одинаковой окрас-
ки. Плоды моют, очищают
от семенников. Затем их
бланшируют в кипящей во-
де 5—9 минут, сливают во-
ду, укладывают в подготов-
ленные банки и заливают ки-
пящей заливкой, состоящей
из 150 граммов воды, 15
граммов столовой соли и
двух столовых ложек пяти-
процентного столового ук-
суса. Это норма на одну
банку емкостью 1 литр.
Банки накрывают крышками,
укладывают в кастрюли и
стерилизуют.

После стерилизации банки
немедленно укупоривают.

ПЕРЕЦ САЛАТНЫЙ МАРИНОВАННЫЙ

Плоды моют, удаляют се-
менники, бланшируют в ки-
пящей воде 2—5 минут.
Укладывают горячими в под-
готовленные банки и зали-
вают кипящим маринадом.
Для приготовления марина-
да на 1 литр воды добав-
ляют от 0,5 до 1 стакана
пятипроцентного уксуса, од-
ну столовую ложку соли
и кипятят в течение 1 ми-
нуты. В качестве приправы
на одну поллитровую бан-
ку добавляют 1 лавровый
лист и 2 горошины души-
стого перца. Банки, напол-
ненные перцем, заливают
горячим маринадом, свер-
хувливают одну столовую
ложку прокаленного и ок-
лажденного до 70 градусов
масла. Залитые банки накрыв-
ают подготовленными кры-

шками, стерилизуют.

Заготовка используется
как гарнир к мясным и рыб-
ным блюдам.

ПЕРЕЦ ПЕЧЕНЫЙ

Плоды должны быть зре-
лыми, мясистыми, плотными,
зеленой, красной или жел-
той окраски, сладкими на
вкус. Промыв в холодной
воде, их натирают подсол-
нечным маслом, затем пе-
кут в духовке со всех сто-
рон, в горячем состоянии
очищают от кожицы, семен-
ников и немедленно уклады-
вают в подготовленные бан-
ки. В банки емкостью 1 литр
добавляют 15 граммов соли,
вливают 3 столовые
ложки пятипроцентного ук-
суса. Накрывают банки
крышками, укладывают в ка-
стрюлю с подогретой до
50 градусов водой и стерили-
зуют. После стерилиза-
ции укупоривают, охлажда-
ют. Перец печеный исполь-
зуется для приготовления
салатов.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (заготовка на зиму)

В состав консервов входят:
перец сладкий, томаты кра-
сные, лук, морковь, белый
корень, зелень петрушки,
масло подсолнечное, соль,
сахар, уксус, молотый перец
душистый, лавровый лист.
Свежие плоды моют, об-
резают плодоножку, удаля-
ют семенники и бланширу-
ют в кипящей воде в тече-
ние двух минут, а затем
охлаждают. 250 граммов лу-
ка нарезают кусочками или
пластинками и обжаривают
в 100 граммах подсолнеч-



ного масла до золотисто-
го цвета. 300 граммов мор-
кови и 30 граммов бело-
го корня моют, нарезают
в стружку, укладывают в ка-
стрюлю, добавляют 50 грам-
мов подсолнечного масла и
при помешивании тушат на
огне до полуготовности. 10
граммов зелени петрушки
нарезают кусочками. Тома-
ты моют, протирают на тер-
ке с удалением кожицы.
Протертые томаты сливают
в кастрюлю и кипятят в
течение 15 минут, затем
добавляют 2 чайные ложки
соли, 1,5—2 столовые ложки
сахара, 2 ложки столового
уксуса, после чего кипятят
еще в течение 10 минут.
В подготовленные банки вли-
вают прокаленное и охлаж-
денное до 70 градусов под-
солнечное масло (в поллит-
ровые банки одну столовую
ложку и две в банки ем-
костью 1 литр).
Обжаренный лук, тушеные
морковь, белый корень сме-
шивают с зеленью, добав-
ляют чайную ложку соли.
Полученным фаршем при
температуре 70—50 граду-
сов фаршируют плоды, ук-
ладывают в подготовленные
банки и заливают горячей
томатной заливкой.

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

Маша Распутина: «Я родилась в Сибири с упрямой душой...»

«Эта неожиданная Распутина», — заметил кто-то между прочим. Не знаю, что имелось в виду: то ли внезапность ее появления в мире сегодняшней эстрады, то ли что-то еще. Во всяком случае «неожиданность» Распутиной не оставили без внимания ни пресса, ни слушатели.



— Маша, строчка «Я родилась в Сибири» автобиографична?

— Да. Это не просто выдумка, а песня, написанная с моей подачи Леонидом Петровичем Дербеневым. Однажды у него на даче, кажется, это было на следующий день после встречи Нового года, я чистила рыбу и он увидев, как я это делаю, заметил: «Рыба чистится не так». «Как не так? До я же в Сибири родилась!» «А тебе, случайно, не били?» — смеясь, спросил он. «Били» — дерзко отпарировала я. И сразу у него родились слова и возник образ — «Я родилась в Сибири с упрямой душой». И, как

волчьей стаей. Это верная оценка!

— Знаешь, я сама-то недавно вошла в этот мир — года три тому назад. Когда я была еще ребенком и мои грезы были устремлены в мир кино, музыки, театра, мне казалось, что там благородные, красивые, порядочные отношения между людьми. Увы, все оказалось несколько иначе. Не знаю, может быть, раньше отношения между артистами и были другими. Во всяком случае те, кого сегодня называют ветеранами эстрады, более доброжелательны по отношению друг к другу. Я могу назвать Иосифа Кобзона, Эдиту Пьеху, Льва Лещен-

ко: «Здравствуй, Маша! Ты сегодня замечательно пела. Молодец!». А вот певцы моего поколения — они как волчата между собой. Я не знаю, отчего так. Или жизнь трудная, или время такое угрюмое. А может быть, нас эта проклятая система сделала злыми, неискренними, завистливыми? Хотя, как я знаю, самое лучшее — это никому никогда не завидовать, а идти своим путем, делать все согласно своим способностям, своим потребностям, своей природе.

— У тебя есть какие-то свои принципы выживания?

— Принципы? А что это? Я человек беспринципный и не люблю какие-то там идеи. И очень боюсь идейных людей. Я называю их идейными пиратами. Человек должен быть человеком. Радоваться земле, солнцу, цветам, деревьям.

— А как ты относишься к тому, что в последнее время многие увлеклись «рассекречиванием» твоего имени, решили «уличить» тебя в том, что ты не Маша Распутина, а Алла Агеева.

— Да никак не отношусь. У нас, понимаешь, страна непредсказуемо отчаянная. Любят у нас видеть во всем что-то темное. Хотя я не люблю рассказывать о себе все. Артист должен оставаться для зрителя и читателя загадкой. Иначе он станет просто неинтересен. Распутин — это фамилия моего деда. Ну, во-первых, одна Алла на эстраде уже есть, а, во-вторых, Алла Распутина... Согласитесь это не звучит. Я выбрала имя Маша — исконно русское имя. У нас многие певцы выступают под сценическими именами. По-моему, это нормально.

И потом, когда ты вступишь в эстраду, ты будешь. Я уже сейчас вижу, что она способная девочка. Мне бы очень хотелось, чтобы моя дочь была крепкой. Потому что то будущее, которое грядет на нас, оно ужасно и страшно. Экология, войны. А в нашей стране вообще непонятно, что творится. И поэтому за детей очень страшно. Я хочу, чтобы дочка занималась спортом и была физически здоровым человеком. А искусство? На Западе звезды не вымываются так, как мы. Мы же от своей нищеты вынуждены работать на пределе. Все говорят: о, у нее деньги, машина! А кто считает наши расходы? Сейчас, к примеру, чтобы снять видеоклип, нужно заплатить более трехсот тысяч рублей. У меня в коллективе двадцать человек, и каждый должен получать достойную нашей жизни зарплату. За запись одной песни на частной студии я плачу более десяти тысяч рублей. А рекламу заказать?! А плакаты?! Ведь никто же ни черта мне не помогает! Ни Министерство культуры, никто! Мы сами вертимся, как можем. А потом, быть популярным при нашей системе — очень неблагодарное дело. Сколько раз меня шмонали на досмотре в аэропортах, сколько я сталкивалась с хамоватыми швейцарами в гостиницах...

— У тебя много друзей? Друзей? Смотря каких. Настоящих мало. В основном мои друзья те, с кем я вместе работаю.

— Ты можешь сказать, что с тобой будет через десять лет?

— Никогда ничего не загадываю на будущее. И никогда не живу иллюзиями. Десятилетий я себе не отмерила. Что будет, будет.

Балаковская
центральная районная больница
(больничный городок)

ПРЕДЛАГАЕТ

НАСЕЛЕНИЮ ПЛАТНЫЕ
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Консультативный прием больных, обследование на современном оборудовании, стационарное лечение проводят высококвалифицированные специалисты — врачи высшей и 1-й категории, заведующие отделениями, руководители межрайонных центров и главные специалисты города (Калинин С. А., Шевцов В. И., Фисун М. М., Осотов В. М., Быков А. В., Немудрова Г. Н., Кизим В. В., Арзамаскова Л. И., Воронина Т. А., Томилиная Т. М., Бордунова Н. П., Панкова Г. Н., Михрячева Т. Д., Сапожников Л. П., Панков А. В., Ковалев А. Я., Раевнина В. П., Шалавин В. Л.).

Больница предлагает
медицинскую помощь по:

— общей хирургии (травматология и сосудистой тел. 4-15-18; детской 4-48-31), торакальной хирургии тел. 4-49-53, травматологии и ортопедии тел. 4-49-32, урологии и нефрологии тел. 4-49-52, гинекологии тел. 4-25-17, ЛОР тел. 4-12-62 и глазным болезням тел. 4-43-86;

— терапии (эндокринология тел. 4-43-65, кардиология тел. 4-49-25, ревматология и гастроэнтерология тел. 4-51-50, пульмонология тел. 4-51-50);

— неврология тел. 4-03-40.
Независимо от места жительства, места работы, социального положения, возраста к вашим услугам классические и нетрадиционные, современные методы диагностики и лечения различных заболеваний, медикаментозно и оперативно;

— лабораторные (клинические и биохимические) исследования на импортном оборудовании тел. 4-31-19;

— лазеротерапия при заболеваниях сердца, сосудов, суставов, периферической нервной системы;

— иглорефлексотерапия;

— рентгенологические исследования с применением эндоскопии при заболеваниях желудка, кишечника;

— рентгено-контрастное исследование при болезнях мочеполовой системы;

— ультразвуковое исследование (УЗИ) сердца, печени, щитовидной железы, поджелудочной, почек, при гинекологических заболеваниях и беременности тел. 4-31-01;

— функциональное исследование сердечно-сосудистой системы;

— пластические и косметические операции в отделениях ЛОР, глазном и гинекологическом;

— прерывание беременности в различных сроках.

НАШ АДРЕС: ул. Академика Жуко, больничный городок, центральная районная больница, тел. 4-48-30, 4-48-52.
Возможна безналичная оплата за счет средств промышленных предприятий и организаций.

дом Петровичем Дербеневым. Однажды у него на даче, кажется, это было на следующий день после встречи Нового года, я чистила рыбу и он увидел, как я это делаю, заметил: «Рыба чистится не так. Как не так? Да я же в Сибири родилась!» «А тебяз, случайно, не били?» — дерзко отпарировала я. И сразу у него родились слова и возник образ — «Я родилась в Сибири с упрямой душой, и, как меня ни били, я выросла большой».

— А в Сибири — из каких мест?

— Кемеровская область, деревня Уроп. Это в Западной Сибири.

— Мир сегодняшней эстрады часто сравнивают с

когда я была еще ребенком и мои грезы были устремлены в мир кино, музыки, театра, мне казалось, что там благородные, красивые, порядочные отношения между людьми. Увы, все оказалось несколько иначе. Не знаю, может быть, раньше отношения между артистами и были другими. Во всяком случае, того, кого сегодня называют ветеранами эстрады, более доброжелательны по отношению друг к другу. Я могу назвать Иосифа Кобзона, Эдиту Пьеху, Льва Лещенко, Валентину Толкунову — ведь это очень культурные и хорошо воспитанные люди. Когда я ближе познакомилась с ними, то была поражена благородством их отношений. Например, они не считают зазорным первыми подойти и сказать

у нас, понимаешь, страна непредсказуемо отчаянная. Любят у нас видеть во всем что-то темное. Хотя я на люблю рассказывать о себе все. Артист должен оставаться для зрителя и читателя загадкой. Иначе он станет просто неинтересен. Распутин — это фамилия моего деда. Ну, во-первых, одна Алла на эстраде уже есть, а во-вторых, Алла Распутина... Согласитесь это не звучит. Я выбрала имя Маша — исконно русское имя. У нас многие повцы выступают под сценическими именами. По-моему, это нормально. И потом, когда ты находишь в мир искусства, тебе просто хочется уйти от той старой жизни, перевоплотиться.

— Маша, ты бы хотела, чтобы твоя дочка повторила твой путь?

— Я не знаю, какой она

ишней системе — очень интересная система — очень благодарное дело. Сколько раз меня шмонали на досмотре в аэропортах, сколько я сталкивалась с хамоватыми швейцерами в гостиницах...

— У тебя много друзей?

— Друзей? Смотря каких. Настоящих мало. В основном мои друзья те, с кем я вместе работаю.

— Ты можешь сказать, что с тобой будет через десять лет?

— Никогда ничего не загадываю на будущее. И никогда не живу иллюзиями. Десятилетий я себе не отмерила. Что будет, то и будет, все мы под Богом ходим.

Беседу вел
Маргарита ЗИАНГИРОВА.
(Агентство «Анис» специально для «ОБ»)

КОРОТКО О РАЗНОМ

ХРАНИ ЛОЖКУ ЗА ГОЛЕНИЩЕМ

Во многих кафе и столовых города исчезли алюминиевые вилки и ложки. А на заводах их выпуск уже «сворачивается». Производство этого металла очень энергоемко, и при повышении цен на энергоносители алюминий стал обходиться дороже стали. Остается ходить в заведения общепита со своими столовыми приборами.

ДАМЫ ПРЕВОСХОДЯТ КАВАЛЕРОВ

Женщин сейчас в охрану брать запретили. А зря. В 114-м отряде ВОХР ГЭС женщины несут службу не хуже мужчин. При случае могут умело воспользоваться оружием. Многие браконьеры знают это не по

наслышке.

ЕДУТ НОВОСЕЛЫ

Сдан новый 140-квартирный дом по Саратовскому шоссе. Жильцами его стали учителя, химики, энергетики. А 17 квартир отдано работникам российско-итальянского предприятия «Басайри».

ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ

На базе ПТУ-38 создается спортивно-оздоровительный центр для подростков. Уже закуплено несколько тренажеров. Так что пацанам 46 микрорайона будет где «накачивать» мышцы.

ВАШ ВАУЧЕР

В стране и в нашем городе много людей способных, но, увы, безденежных; много тех, кто не знает, как распорядиться свалившимся на него «счастьем» в виде ваучера. Может быть, есть смысл выяснить пожелания людей путем предлагаемого опроса?

Итак, возмю на себя обязательства по координа-

ции и объединению лиц, желающих воплотить свои идеи в области передовых технологий и организации производства по выпуску продукции (товаров) с высокими потребительскими свойствами и лиц, желающих вложить в данное производство средства в виде приватизационных чеков и иных

средств.

Требуется первоначальная информация:

а) об идеях создания рентабельного производства (проект) с описанием предполагаемой к выпуску продукции;

б) о желающих вложить средства в работающее производство, не входящее в

государственный сектор.

С предложениями и намерениями обращаться по адресу: 413800, г. Балаково-23, (п/о № 23), аб. ящик № 41, Милованову Константину Алексеевичу.

К. МИЛОВАНОВ.
Р. С. Обещаю держать редакцию в курсе событий по данному вопросу.

Подумаем вместе

ГРАЖДАНАМ И ОРГАНИЗАЦИЯМ ГОРОДА И РАЙОНА!

За наличный и безналичный расчет,

недорого

фирма «КОНПО»

принимает заказы на изготовление бревенчатых срубов для дома и бани.

Обращаться по тел. 9-13-80 с 15 до 18 час.

М Е Н Я Ю

М Е Н Я Ю 2-комнатную кооперативную квартиру (30 кв. м, 2-й этаж, два балкона, санузел раздельный) в г. Баку на равноценную в г. Балаково или продам. Обращаться: тел. 2-44-94 после 18-00.

М Е Н Я Ю 2-комнатную квартиру (30 кв. м, 9-й этаж) в г. Баку (п. Ахмедлы) на любую квартиру в г. Балакове. Обращаться по тел. 2-44-94 после 18-00.

Муниципальное предприятие

«ШАНС»,

бывшее ателье № 5

(ул. Коммунистическая, 125)

приглашает всех желающих произвести следующие услуги:

раскрой, пошив и ремонт одежды;

пошив автомобильных чехлов;

мелкий ремонт обуви.

Расценки минимальные. Обращаться по тел. 4-15-80.

Арендное предприятие

«СПЕЦСТРОЙМОНТАЖ»

ПРЕДЛАГАЕТ

за наличный и безналичный расчет котлы газовые ТВ-23. Цена договорная.

А также сдает в аренду здание на территории: район Доза, промзона, площадь 200 кв. м.

Наш адрес: г. Балаково, промзона, р-н ДОЗа. Проезд автобусом № 5. Телефоны 94-16-69 и 4-02-31.

ОРГАНИЗАЦИЯ

принимает

ПРОМЫШЛЕННЫЕ И БЫТОВЫЕ ОТХОДЫ МЕДИ, А ТАКЖЕ ПРИШЕДШИЕ В НЕГОДНОСТЬ БЫТОВЫЕ ПРИБОРЫ ИЗ МЕДИ. ОПЛАТА ПРОИЗВОДИТСЯ НА ПУНКТЕ ПРИЕМА НАЛИЧНЫМИ И ТОВАРАМИ НАРОДНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ.

АДРЕС ПУНКТА ПРИЕМА: Старый рынок, ул. Чернышевского, 42.

1-я серия.
22.00 «Момент истины»
С. Федоров отвечает на вопросы А. Караулова.
22.55 Реклама.
23.00 Вести. Астрологический прогноз.
23.20 Из зала Конституционного суда России.
23.50 Манера.
0.20 Рок-кафе.

ВТОРНИК

15 СЕНТЯБРЯ

Канал «Останкино»

5.55, 8.45, 18.20, 21.35 — программа передач.
6.00 Новости.
6.20 Гимнастика.
6.30 «Утро».
8.50 «Капризный Мурад».
Мультфильм.
9.00 Новости.

9.20 «Богатые тоже плачут». Художественный телефильм.
10.05 «В мире животных».
10.45 «Ассоциация детского телевидения». «Хочу стать звездой».
11.25 «Футбольное обозрение».
12.00 Новости.
12.20 «Дождь в чужом городе». Художественный телефильм 1-я серия.
13.20 «Обуза». Художественный фильм.

ЛЮБОПЫТНО

судьбу по форме носа

это не так уж трудно — считает
физиогномист Геннадий АКОПЯН

Каждый из нас в какой-то степени физиогномист, но на подсознательном уровне. «Точность попадания» зависит от познаний наблюдателя. Но для меня, специалиста, важно найти физиологическое обоснование того или иного признака. Только тогда он для меня начинает работать. Например, ребенок с открытым ртом. Как правило, это говорит о том, что его умственное развитие не очень отстает от нормы и развивается. Существует физиологическое обоснование того, что у ребенка открыт рот. Аденоиды, носовые ходы закрыты, что создает постоянную интоксикацию лобной зоны и затрудняет мышление.

Другой пример, блеск глаз. Оказывается, это информативный признак для человека противоположного пола. Человек с блеском в глазах считается сексапильным. С точки зрения науки это объясняется просто — накопление гормонов в крови. Для женщин — это период оптимального воспроизводства (что, как правило, и фиксируется мужчиной). Одно из доказательств — в Древнем Египте женщины пытались создать пошленную привлекательность, заставляя себя блеснуть глазами. И сейчас в этом предостережение.

Есть даже набор тестов, в одном из которых человеку показывают несколько портретов лиц противоположного пола, среди них и лицо с блеском в глазах. Как правило, именно оно и выбирается тестируемым. Кстати, совершенно справедливо считается, что человек с острым (с тонким) носом как правило, гиперсексуал. Существует даже специальное название этой тонкой косточки. Производятся опыты с женщинами, в которых удаляется такая кость, в результате женщины становятся к сексу.

Физиогномика и физиология тесно связаны. И моя задача как физиогномиста заключается в том, чтобы искать эти признаки и переводить их в науку. Иногда смешивают учение Ломброзо с физиогномикой. На чем оно потерпело поражение? На выдающейся вперед челюсти. Кстати, большинство членов американского сената можно было бы таким образом заложить в убитцы. В физиогномике нельзя вносить мораль. А Ломброзо именно это и пытался сделать. В сущности ведь речь идет о том, что выдающаяся челюсть свидетельствует о сильной нервной системе, о решительности. И только. Другое дело, что обладатель такой челюсти может быть членом сената, а может быть и

убийцей... Тут надо дифференцировать. Не забывайте, что физиогномика — наука, подсаживающая лишь вариант общей оценки, которая потом, при общении, уточняется и изменяется. Поэтому основы «правильной» физиогномики важно знать всем. Однажды в спортивном лагере ко мне подошла молодая пара и попросила дать им психологическую оценку. Они только что повстречались, любовь с первого взгляда.

Но я сразу увидел, что они не оптимальны: паразитична, а он не садистичен. Она ищет человека сильного, а он не очень духовно силен, хотя вначале и создал такой имидж. Они встречались полтора года, и, казалось бы, все нормально. А потом этот парень нашел меня: «Вы были поавы. Как ее вернуть? Я уже вены резал. Помогите!» Он рассказал их историю — там были четко представлены все моменты, которые бросились мне в глаза во время нашей первой встречи. Когда у них появились некоторые сложности и он повел себя как слабый человек, девушка его оттолкнула. Он же вместо того, чтобы хлопнуть дверью, уйти и ждать, когда она его позвонит, начал умолять не бросать его. Это лишь усугубило ситуацию. Они, к сожалению, были одной направленности, и это было сразу видно по их внешности, т. к. оба были яркими представителями своего типа.

Близкие разработки есть и в области психоанализа. Недавно мы начали применять тест Сонди. С его помощью как бы вытягиваются на поверхность глубинные структуры человека. Тестируемому предлагается набор фотографий. Из них он должен выбрать наиболее симпатичные и наиболее отталкивающие лица. Выбирает он, конечно, из того, что есть (а там подобранные портреты садистов, маньяков, убийц). Если при отборе повторяется одна и та же акцентация, то — по Сонди — этот человек предрасположен к выбранному им типу. Вообще подсознание — страшная вещь. Сонди считает, что его тест работает на отбор по близости внутреннего содержания. Однажды я тестировал женщину — там было полное отрицание противоположного пола и принятие своего. Я ей сказал: «Близко к лесбиянке». И четко попал в цель.

Физиогномика позволяет не только называть общие принципы, но и делать оценки. Возникает очень неразрешимая картина. Например, один из показателей активного человека — расстояние между глазами. Требуется 0,36, а у большинства — 0,42 и выше. Вырубили у нас ярких людей. А у неярких, естественно рождаются неяркие дети. Тем более что столько лет социальное устройство страны этому всячески способствовало. Мне кажется, до сих пор основная борьба у нас идет не между правыми и левыми, а между личностью и серой массой. Пока серость съедает личность.

Записала Е. СКВОРЦОВА.

В партиях и движениях
Конференция коммунистов[Окончание.
Начало на 2-й стр.]

молствует. Надо, чтобы он заговорил и сказал свое слово.

Мы должны поддерживать Советы, съезд.

Из выступления
В. КИСТЕНЕВА:

— Что нам делать? Если будем заниматься только критикой (лучше бы самокритикой), ничего не получится. Наши балаковские коммунисты первыми в области подняли голову. Но остановились в развитии деятельности. 21 января к памятнику Ленину пришли люди, но мало. А могло быть больше. Думаю, что этому мешало противостояние партийных лидеров...

...К вопросу о тактике. Неважно, как будет называться партия, главное — эффективность ее работы. Думаю, что надо создать общий комитет всех коммунистов.

О референдуме. Если мы отстоим Советы, то борьба на этом не закончится. Вспомним, как было с референдумом о сохранении СССР: хотя проголосовали «за», президент это проигнорировал. Так что нужна бдительность.

Из выступления
В. БЕСШТАНОВА:[второй секретарь
объединенной организации РКРП]:

— Чем плоха РКРП? Тем, что ее лидеры день и ночь стоят на баррикадах? Кто создает комитет Российской Федерации? Кто ее предал. Я согласен, что объединяться, но на платформе РКРП. Не дайте себя обмануть — к власти в партии идут не коммунисты, а социал-демократы.

Из выступления
С. СИМАНЬКО:

Надо отдать должное РКРП. В первое время она была крышей для комму-

и они могут хорошо распотать.

Из выступления
В. СОЛОМОНОВА:

— Какая цель нашей деятельности? Надо выработать такое законодательство, которое охраняло бы интересы большинства. Мы должны подчиняться все от рабочего до президента. Такие законы, которые приводят к нищете, нам не надо. Думаю, что задача коммунистов — разъяснить это людям.

Из выступления
С. ЗАКОННИКОВА:

— Я прошел войну от Сталинграда до Берлина. В партию вступил на фронте. Мы победили, и в этом большая заслуга коммунистов. ...Как сельский житель скажу: если вы нас, сельчан, оставите, что будете есть? Все забыли про село. Почему городские коммунисты мало с нами работают? Считаю, что всем надо объединиться.

Партийная конференция приняла постановление, в котором отражена воля коммунистов: возродить деятельность объединенной партийной организации компартии Российской Федерации в составе КПСС города Балакова и Балаковского района. Основные направления деятельности: укрепление, развитие организаций, консолидация здоровых сил, подготовка референдуму, а также борьба за досрочное проведение выборов и выдвижение своих кандидатов. ...рождение завоеваний социализма, СССР, продолжение экономического, политического и социального кризиса в стране.

Объединенному комитету поручено обратиться к администрациям города и района с просьбой о предоставлении помещения для работы комитета.

Многоликий грипп

БЫДЬТЕ

ЗДОРОВЫ

...поликлинику вы можете нять раствор хлорамина (или хлорной воды).

выбрасывать

лицо в нашу лучшую одежду
целиком, в презид.

ика
ужа

При дозировке...
...и с содой, прогущи-
...те.

● Наш дом

Каждый метр — с пользой

Представьте себе вполне обидную ситуацию: упрямившись с домашними делами, вы сели на диван, взяли в руки книгу или включили телевизор, но... почему-то вам неуютно, вас все раздражает. Может быть, усталость? Не исключено. Но возможна и другая причина: утомляет привычный интерьер. Если это так, не теряйте времени, займитесь переустройством квартиры. Думаю, вы вскоре убедитесь: настроение улучшится заметно.

Допустим, у вас тесно, квартира малогабаритная или вообще всего одна комната в коммунальной квартире. Попробуйте увеличить эту комнату зрительно: поновому расположить мебель и цветы, книжные полки и спальные места. Вначале пристроим книги и вещи, которыми пользуемся редко, и посмотрим, сколько места пропадает под потолком, особенно если он высокий. Заполните это пространство по периметру подвесными полками или разверните шкаф перпендикулярно боковой стенке, а сверху поставьте полки. Такое передвижение не только освободит место, но и разделит комнату как бы на два пространства. При этом у окна лучше поставить письменный стол или швейную машину, а кровать задвинуть в угол за шкаф.

Еще один способ сделать комнату просторнее: поднять на 1,5—2 метра над полом детские кроватки, да и взрослые спальные места, как в вагоне поезда. И закрепить между собой рамами из деревянных брусков. Лестница для подъема или раздвижная стремянка много места не займет, зато появится под кроватями.

Чередко встречаются комнаты с высотой потолка 2 м и выше. Соорудите в таком помещении антресоли вместо кроватей, и оно увеличится почти вдвое. Ограждение можно сделать из книжных или других полок. Незатейливая лестница, 2—3 дополнительных светильника — и стилизованная ман-

Возможны и другие варианты. Но в любом случае высокая мебель, сдвинутая в середину комнаты, разбивает ее на несколько удобных пространств. Их можно по-разному осветить, оклеить обоями, окрасить...

Теперь перед вами встает другая проблема — каждому уголку в квартире надо придумать свое назначение и создать в нем интерьер, наполняющий дом теплом и уют. Если квартира просторная, задача решается просто: кухню и гостиную обычно приближают к входу, а спальню, требующую тишины, отделяют дверью.

В однокомнатной квартире общая комната включает зону отдыха, место для работы, детский уголок, а ночью служит спальней. Октачиваемся на зоне отдыха. Она занимает большую часть. Разместите здесь диван, кресла, журнальный столик, телевизор.

Если есть отдельная комната для сна, не перегружайте ее мебелью. Достаточно кроватей, платяного шкафа и туалетного столика. В спальне родителей можно оборудовать и детский уголок. Для малышей нужны кроватки и маневр в самой светлой части комнаты. Тут вполне пригодится и ширма.

Основное требование к детской: хорошая освещенность и минимум мебели. Ничто не должно мешать ребенку бегать и прыгать в собственной комнате. Поставьте в ней кроватку, стол или парту для занятий, ящик для игрушек. Можно соорудить мини-стадион.

Каждая женщина устраи-

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Секреты вкусного супа

В наши дни, когда супы стали разнообразными, а перечень их так велик, что вместе с головастиком Рудым Паньком течет по реке, а below ты мой, как ни ушкин нет на свете?

И все же при их приготовлении есть общие правила.

ПЕРВОЕ гласит, что продукты нужно класть только в кипящую воду. В холодной воде есть ферменты, разрушающие окислительные вещества С и другие вещества, и поэтому заливать овощи холодной водой — ошибка.

ВТОРОЕ — не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Иначе одни из них успеют перевариться, а другие останутся сырыми. Последовательность такова: сначала положите свежую капусту, поварите 5—10 минут, потом картофель, пассерованные (погрудные с жиром) овощи — в самом конце варки.

ТРЕТЬЕ. Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помещая в деревянном лопаточком, не давая зарумяниться.

Морковь и томаты содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. Эти вещества красные — оранжевого цвета при пассеровании растворяются.

Существует множество видов супов: заправочные (щи, борщи, рассольники, соланки и т. д.), протертые, бульоны, холодные, сладкие и др. Предлагаем вам проверить «секреты» на практике и приготовить любой из предложенных заправочных супов.

Все рецепты рассчитаны на четыре порции.

РАССОЛЬНИК
ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Готовить его лучше из бульона из кур или мяса, но можно сделать и вегетарианский. Пока варится бульон, займитесь другими продуктами. Морковь, лук и белые коренья нарежьте соломкой.

Положите их в кастрюлю и пассеруйте с жиром. Затем сюда же добавьте морковь и белые коренья. Огурцы очистите от кожицы, семен, нарежьте ромбиками, добавьте немного бульона и припустите. Перловую крупу

в мире, которая была в таком количестве, что ее можно было использовать для приготовления супов.

А из лука удалите все вещества, обладающие резким вкусом и специфическим действием.

ЧЕТВЕРТОЕ. Перед тем как положить в щи капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Капуста при этом теряет остроту, приобретает приятный аромат. Но главное — в нем растворяется молочная кислота, которая в щит задерживает размягчение и самом капусте и других.

ПЯТЫЙ секрет — все колбасные. Связано тоже с наличием жира и вкуса в небольшом количестве. Тут есть одна особенность: если укус д

весь мир, который был в таком количестве, что ее можно было использовать для приготовления супов.

А из лука удалите все вещества, обладающие резким вкусом и специфическим действием.

ШЕСТОЙ секрет — перед тем как положить в щи капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Капуста при этом теряет остроту, приобретает приятный аромат. Но главное — в нем растворяется молочная кислота, которая в щит задерживает размягчение и самом капусте и других.

Дело в том, что капуста содержит в себе вещества, которые при варке в кислой среде она выделяет.

Соленьные овощи предварительно очистите от кожицы, нарежьте вдоль на четыре части, удалите грубые семена, затем нарежьте ломтиками или ромбиками, добавьте немного воды и припустите отдельно до размягчения. Иначе в супе они останутся твердыми и не дойдут до готовности.

СЕДЬМОЕ. Пассерованные овощи, лавровый лист

Продукты: картофель — 10 г (3—4 шт.), капуста — 60 г (2—3 ст. ложки), морковь — 100 г (3—4 шт.), лук — 10 г (1—2 шт.), огурцы соленые — 150 г (2 ст. ложки), маргарин или масло — 40 г (2 ст. ложки), бульон или вода — 1400 г.

БОРЩ

Свеклу вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте немного уксуса, бульона и жира и тушите до размягчения. Одновременно можно варить бульон и пассеровать овощи (морковь, лук). Не забудьте добавить в овощной томатный соус. В кипящий бульон положите капусту, поварите 5—10 минут, добавьте нарезанный дольками картофель и варите 10—15 минут. Затем

А из лука удалите все вещества, обладающие резким вкусом и специфическим действием.

ШЕСТОЙ секрет — перед тем как положить в щи капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Капуста при этом теряет остроту, приобретает приятный аромат. Но главное — в нем растворяется молочная кислота, которая в щит задерживает размягчение и самом капусте и других.

Дело в том, что капуста содержит в себе вещества, которые при варке в кислой среде она выделяет.

Соленьные овощи предварительно очистите от кожицы, нарежьте вдоль на четыре части, удалите грубые семена, затем нарежьте ломтиками или ромбиками, добавьте немного воды и припустите отдельно до размягчения. Иначе в супе они останутся твердыми и не дойдут до готовности.

— тушеную свеклу, пассерованные овощи, специи и доведите до готовности. Заправьте борщ по вкусу солью, уксусом, сахаром. Можно ввести и мучную пассеровку.

По второму способу — свеклу нужно вымыть и сварить целиком, добавить уксус. Затем отделить ее, нарезать. Добавить в борщ по описанию.

Продукты: небольшой колбасный кусок, свекла — 400 г (2—3 шт.), картофель — 100 г (3—4 шт.), морковь — 100 г (3—4 шт.), лук — 10 г (1—2 шт.), огурцы соленые — 150 г (2 ст. ложки), маргарин или масло — 40 г (2 ст. ложки), бульон или вода — 1400 г.

Еще один способ сделать комнату просторнее: поднять на 1,5—2 метра над полом детские кроватки, да и взрослые спальные места, как в вагоне поезда. И закрепить между собой рамами из деревянных брусков. Лестница для подъема или раздвижная стремянка много места не займет, зато она появится под кроватями.

Часто встречаются комнаты с высотой потолка 2 м и выше. Соорудите в таком помещении антресоль вместо кроватей, и оно увеличится почти вдвое. Ограждение можно сделать из книжных или других полок. Незатейливая лестница, 2—3 дополнительных светильника — и стилизованная мансарда готова. Если же это нехитрое сооружение оградить аркадой от пола до потолка, то под антресолью-мансардой получится отличная столовая, а за «кулисами» полки и лестницы — гостиная.

Есть известный прием, с помощью которого комнату легко зрительно расширить. Одну из стен освободите от мебели, а вместо ковра облицуйте ее прямоугольными зеркалами встык. В них отразится противоположная стена, и появится ощущение простора.

На пути к идеалу

Многие женщины задаются вопросом: как скрыть дефекты — расплывшую талию, широкие бедра? С помощью конструкторских «хитростей».

Ничто так не подчеркивает пропорции фигуры — правильные или же не совсем, — как линия талии. И даже использовав такой простой прием, как «затянутый» или расслабленный пояс, вы можете добиться нужного эффекта.

Если линию талии в платье зрительно поднять, «зависеть», а юбку сделать прямой, неширокой — таким образом можно скрыть серьезный недостаток — короткие ноги.

Вам не стоит пользоваться широким поясом, если

ван, кресла, журнальный столик, телевизор.

Если есть отдельная комната для сна, не перегружайте ее мебелью. Достаточно кроватей, платяного шкафа и туалетного столика. В спальне родителей можно оборудовать и детский уголок. Для малыша нужны кроватка и манеж в самой светлой части комнаты. Тут вполне пригодится и ширма.

Основное требование к детской: хорошая освещенность и минимум мебели. Ничто не должно мешать ребенку бегать и прыгать в собственной комнате. Поставьте в ней кроватку, стол или парту для занятий, ящик для игрушек. Можно соорудить мини-стадион.

Каждая женщина устраивает жилище по собственному вкусу. Надо только помнить, что в доме одновременно происходят разные процессы: вы спите, а сын ваш строит из кубиков замок, или, наоборот, вы громко говорите по телефону, а муж ваш в это время работает. В разумно распланированной квартире бытовые мелочи будут менее заметны, и ваше отношение друг к другу — терпимее. Так что не откладывайте дело в долгий ящик — принимайтесь за интерьер.

ваша талия «небезупречна». Наплывы «под» и «над» поясом еще больше деформируют вашу фигуру.

Высокую талию легко скорректировать, удлинив лиф платья. В этом случае и пояс опустится на линию бедер. Подойдут вам также платья покроя «принцесса».

При заниженной талии отдавайте предпочтение платьям отрезного покроя.

Если у вас широкие бедра, носите... широкие юбки с набором складок. От узких откажитесь навсегда. А блузки? Они должны быть свободными, светлых тонов. Так вам удастся зрительно увеличить верхнюю часть тела и уравновесить ее с нижней.

верить «секреты» на практике и приготовить любимое из предложенных заправочных супов.

Все рецепты рассчитаны на четыре порции.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Готовить его лучше на бульоне из кур или мяса, но можно сделать и вегетарианский. Пока варится бульон, займитесь другими продуктами. Морковь, лук и белые корни нарежьте соломкой. Лук положите на сковороду или в плоскую кастрюлю (сотейник) и пассеруйте с жиром. Затем сюда же добавьте морковь и белые корни. Огурцы очистите от кожицы, семена, нарежьте ромбиками, добавьте немного бульона и припустите. Перловую крупу

залейте водой, чтобы она покрывала крупу и распарьте ее. Если сварить ее в бульоне, рассольник получится темным и слизистым. Картофель очистите и нарежьте дольками. Теперь в кастрюлю налейте процеженный бульон, положите распаренную крупу и варите 15—20 минут. Добавьте картофель и продолжайте варить, пока он не станет мягким. Теперь очередь за пассерованными овощами и огурцами. Варите рассольник до готовности, положив в самом конце лавровый лист, перец и посолите по вкусу.

1 л (2 шт) картофеля — 50 г (0,5 шт) лука — 120 г (1—2 шт) огурцов соленых — 150 г (2—3 шт) моркови или масла — 40 г (2 ст ложки) бульона или воды — 1400 г

БОРЩ

Свежую вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте немного уксуса. Бульон и жир и тушите до размягчения. Одновременно можно варить бульон и пассеровать овощи (морковь, лук). Не забудьте добавить к овощам томатное пюре. В кипящий бульон положите капусту, поварив 5—10 минут добавьте нарезанный дольками картофель и варите 10—15 минут. Затем

1 л (2 шт) картофеля — 50 г (0,5 шт) лука — 120 г (1—2 шт) огурцов соленых — 150 г (2—3 шт) моркови или масла — 40 г (2 ст ложки) бульона или воды — 1400 г

1 л (2 шт) картофеля — 50 г (0,5 шт) лука — 120 г (1—2 шт) огурцов соленых — 150 г (2—3 шт) моркови или масла — 40 г (2 ст ложки) бульона или воды — 1400 г

1 л (2 шт) картофеля — 50 г (0,5 шт) лука — 120 г (1—2 шт) огурцов соленых — 150 г (2—3 шт) моркови или масла — 40 г (2 ст ложки) бульона или воды — 1400 г

● Практичная хозяйка

Сыворотку — в дело

Откинули свежий, нежный творог, а сыворотку куда же? А ведь сыворотка — редкий диетический продукт, в ней содержатся белки, минеральные соли, молочная кислота и молочный сахар, витамины. Витамин В₁₂, присутствию которого сыворотка обязана своим желто-зеленоватым цветом, в ней почти столько, сколько в самом молоке. Зато жира очень мало — всего десятая доля процента. Охлажденная сыворотка хорошо утоляет жажду. Кроме того, ее используют вместо воды или молока для приготовления многих блюд. На сыворотке можно замесить тесто для блинов и оладий, пельменей и вареников, пирогов и печений. Воспользуйтесь и этими рецептами:

Кисель из сыворотки
На 1 л сыворотки: 100 г



сахара, 40 г крахмала, 0,25 стакана холодной воды. Кисель готовьте из свежепроцеженной сыворотки в эмалированной посуде. Сыворотку нагрейте, растворите в ней сахарный песок и, не доводя до кипения, помешивая, влейте тонкой струйкой разведенный в холодной воде крахмал (40 г). Можно добавить немного любого фруктового сока. Кисель выдержите горячим 10—15 минут, после чего охладите.

Желе из сыворотки

На 1 л сыворотки: 100 г сахара, 30 г желатина, 100 г любого фруктового сока либо протертых ягод или фруктов.

Сыворотку процедите через 3—4 слоя марли, охладите. В небольшом количестве сыворотки замочите на 30 минут желатин. Остаточную сыворотку нагрейте, растворите в ней сахар. Помешивая, влейте набухший желатин и нагревайте, не доводя до кипения, иначе образуются хлопья. Выдержите сыворотку приблизительно 20—30 минут при температуре 60 градусов (можно поставить кастрюлю на водяную баню). Затем добавьте в нее фруктовое пюре или сок, горячее желе разлейте в формочки, небольшие пиалы или в другую подходящую посуду, охладите.

На что годятся сухари



Рыбное блюдо

пускаешь рыбу через мясорубку, вытекает много жидкости. Здесь-то и пригодятся сухари. Пропускать рыбу через мясорубку лучше вместе с сухарями. Они поглощают излишнюю жидкость, котлеты будут значительно вкуснее тех, что готовятся с размоченным хлебом.

При этом мясорубка прекрасно очистится от рыбьего фарша.

Кстати, вкусовые качества фарша значительно улучшатся, если в него, в особенности если рыба нежирная, добавить мелко нарезанный пассерованный на растительном масле лук.

Этот совет предназначен швеям. Прежде чем подвернуть низ юбки из плотной шерсти, пристрочите в край подкладки тонкую атласную тесьму (подобный край подогните и пришейте к основной ткани). С внешней стороны шов на подоле будет незаметным.

Смотать две-три шерстяные нитки в один клубок несложно. А вот обратный процесс вызывает затруднения, особенно если нитки побывали в стирке, повторной вязке. Предлагаем вам в помощники... английскую булаву. Отмотайте от клубка нитку в полметра, закрепите у основания булавкой (заколите на клубке), возьмите нитку за свободные концы и разведите их в стороны. Клубок начнет вертеться волчком, а нитки — раздвигаться. Потом снова отмотайте.

Распустив свитер, вы получили «кудрявые» клубки ниток. Обычно, чтобы их распрямить, нужно из клубков сделать мотки, затем их постирать и высушить с «грузом». А есть другой, более простой способ. Налейте в кастрюлю немного воды и дайте ей закипеть. Закрепите сверху дуршлаг, положите в него клубки и накройте крышкой. Пусть «попарятся» две-три минуты. И вы не узнаете свои нитки — они станут прямыми и пушистыми.

09.35 «Спираль» — 4-я серия.
11.10 «... до 16-ти и старей»
11.50 Пресс-экспресс.
12.00 Новости.
12.20 «Копилка» — Художественный фильм. 2-я серия.
13.25 «На полустанке». Художественный фильм.

5 ФЕВРАЛЯ — ПЯТНИЦА
Канал «Останкино»
06.00 Новости.
06.20 Утренняя гимнастика.
06.30 Утро.
08.45 Фирма гарантирует.
09.00 Новости.
09.20 Фильм — детям. «Ска и влюбленные».
10.35 Выступление национальной танца «Славя».
10.50 «Хозяин ветров». Мультфильм.
11.00 Клуб путешественников (с субтитрами).
11.50 Пресс-экспресс.
12.00 Новости.

6 ФЕВРАЛЯ — СУББОТА
Канал «Останкино»
07.00 Новости.
07.20 Утренняя гимнастика.
07.30 Пресс-экспресс.
07.45 Субботнее утро.
08.30 Спорт-шанс.
09.50 «Марафон-15».
09.25 «Эльдорадо».
09.55 Автограф по случаю.
10.20 «Аудочка и кувы».
10.30 Очевидное — невероятное.
11.00 Музыкальный клуб.

7 — ВОСКРЕСЕНЬЕ
Канал «Останкино»
07.00 Новости.
07.15 Утренняя гимнастика.
07.25 Тираж «Спорт».
07.40 Час силы дуэ.
08.40 Центр.
09.10 Соло.
09.35 С утра пора.
10.05 Пока все дом.
10.35 «Утренняя звезда».
11.25 Под знаком «Г».
12.15 «Приключения Че».
12.40 Новое поколение в рае.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Календарь садовода

Апрель

Самый тяжелый месяц для садовода. Особое внимание уделяется: перекопке приствольных кругов с внесением удобрений (20 г мочевины на квадратный метр), перекопке междурядий сада с последующим боронованием, обработке химикатами против вредителей. Состав: до набухания почек — на 10 литров воды 300 г нитрофена, 300—600 г железного купороса, 700 г мочевины; после раскрытия почек — на 10 литров воды 300 г бордоской жидкости (100 г медного купороса и 200 г негашеной извести).

Посадка. Весной сажают в тот момент, когда при копке земля не прилипает к лопате. Саженьцы должны находиться в состоянии покоя, до набухания почек. Если листья распустились, высаживать нельзя. Расстояние между яблонями 4—6 метров, вишни и сливы — 3—4 метра.

Глубина посадки должна быть такой, чтобы корневая шейка была на уровне почвы. После посадки деревья поливают (15—20 литров в лунку), при сухой погоде полив повторяют. Приствольные круги необходимо засыпать небольшим слоем сухой земли, чтобы не образовалась корка.

Не забудьте о подкормке деревьев и кустарников плодово-ягодной смесью: один раз во время цветения, второй — после.

Как установится теплая погода, можно приступать к прививке. При этом надо знать, что существует совместимость пород, не надо прививать вишню Яблоня с

мерно одного срока созревания. Самый удачный момент — период весеннего сокодвижения, когда легко отделяется кора.

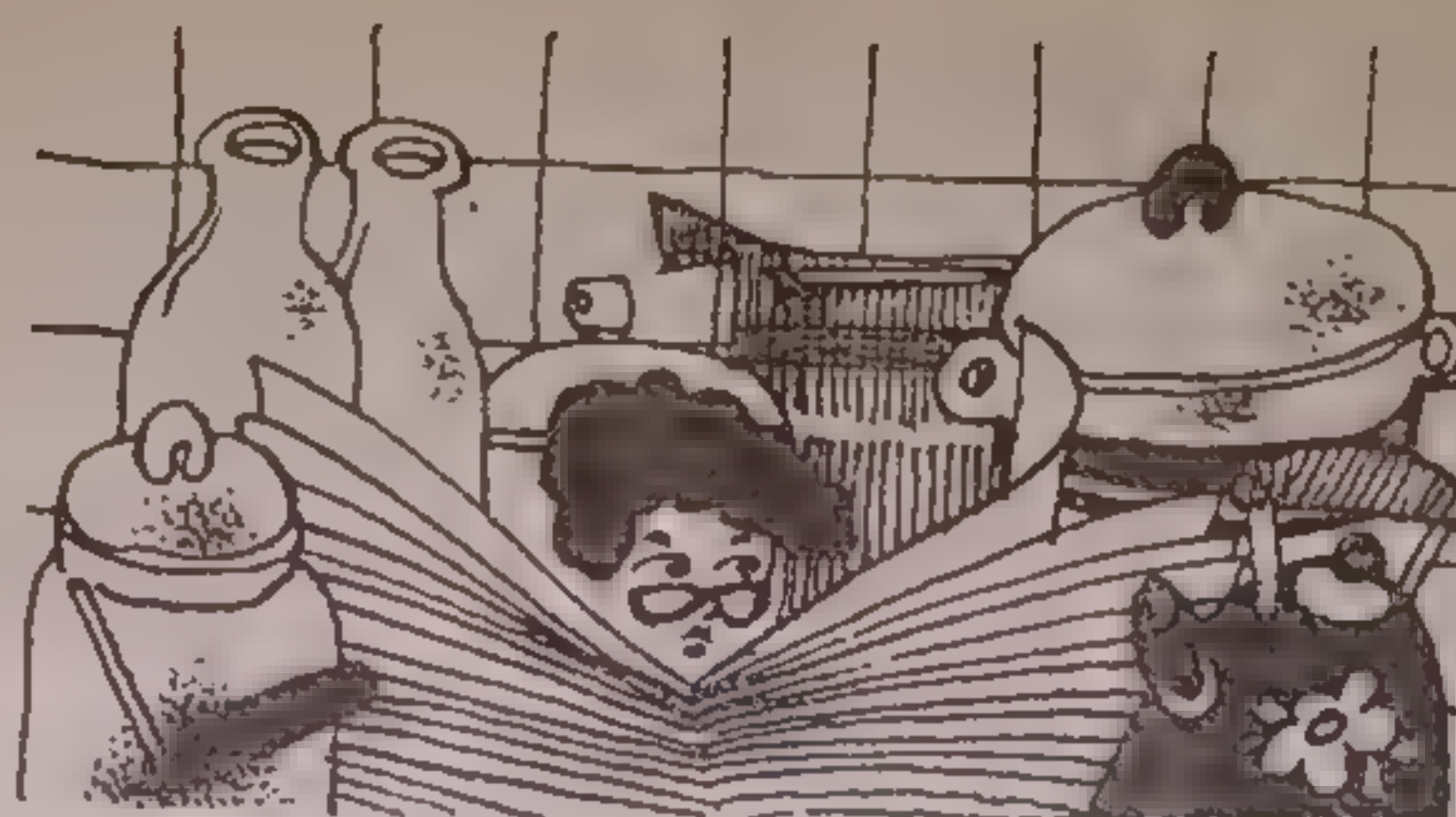
Садовый нож перед прививкой надо хорошо наточить.

В основном я применяю метод прививки «под кору». Спиливаю заменяемую часть ветки на расстоянии 20—30 см от ствола. На месте прививки делаю вертикальный разрез коры, острием ножа приподнимаю кору с одной стороны разреза. Потом ножом делаю косой разрез в черенке на 2,5—3 см. Выше разреза на черенке должно быть не менее 2—3 почек. Удаляю узкую полоску коры и на дереве, на черенке — тоже, и вставляю черенок в разрез. Место контакта плотно обвязываю шпагатом. Повязку снимаю, когда свежие побеги начнут расти. Раны при прививке замазываю пластилином, можно и садовым варом.

Такой прививкой мне удалось оживить две яблони в возрасте 10—12 лет, поврежденные грызунами.

При заморозках лучше всего применять дымовую завесу. Для дымления используют любой материал, опавшие листья, опилки, навоз, хворост. Кучи располагают по границам участка, но не ближе 2 метров от растений. Дымовую завесу нужно создать к моменту восхода солнца. Можно использовать консервные банки, наполненные мазутом и паклей.

Большую помощь садам приносят насекомоядные птицы. Одна пара синичек со своим потомством, например, может защитить от вредителей до 20 плодовых деревьев. Для привлечения птиц надо развесить скворечники. Для синичек гор- релки.



Не спешите выбрасывать

Воду, в которой варили картофель, многие хозяйки выливают, хотя она содержит много ценных веществ. Картофельный отвар хорошо добавлять в любой суп на мясном бульоне или в уху, только следует помнить о том, что суп в этом случае лучше предварительно не солить.

Если от завтрака осталась манная или пшенная каша, приготовьте из нее оладьи. В небольшом количестве теплого молока разведите 0,5 столовой ложки сухих дрожжей, смешайте их с кашей и вбейте 1—3 яйца (в зависимости от количества каши). Дайте постоять этой массе в теплом месте 1—1,5 часа и затем уже более не мешая, выпекайте оладьи.

Если позволяет время,

яйца в кашу лучше вводите не целиком, а предварительно отделив желток от белка. Желтки положите в тесто одновременно с дрожжами, а белки — перед выпечкой, взбив предварительно в пену.

Если оставшаяся манная каша очень загустела, тонким острым ножом нарежьте ее ломтиками, обжарьте их с двух сторон и подавайте в горячем виде, полив сметаной, смешанной с сахарным песком и молотой корицей.

Прежде чем есть лимоны и апельсины, тщательно вымойте их и срежьте цедру тонким ножом, нашинкуйте ее соломкой, подсушите и храните в стеклянной закрытой банке. Потом понемногу будете добавлять в разные блюда.

О том, о сем

Если вам надо пришить пуговицу к меховому пальто, положите на мех кусочек тонкой бумаги, а потом уже пуговицу и пришивайте. Бумагу потом выньте. В таком случае вы не пришиваете мех вместе с пугови-

кажутся более темными, чем будут потом на ткани. Поэтому, подбирая нитки для шитья, останавливайтесь на более темных оттенках.

Иногда старые вещи не распорешь иначе, как бритвенным лезвием. Чтобы бы-

Вопрос из письма

Черный хрущак

«Как избавиться от черных жучков в муке?»

Многим хозяйкам досаждают этот вредитель — черный хрущак. Как правило, селится он в муке, в крупах, особенно если в доме имеется их большой запас. Чтобы хрущак не завелся, храните сыпучие продукты в стеклянной или металлической посуде, а на полках разложите дольки чеснока.

Если же вредитель уже есть, нужно от него избавиться как можно скорее. Если жуков немного, переберите крупу и макаронные изделия, просейте муку. Затем прогрейте их в духовке: крупу при температуре 50 градусов, муку — при 40 градусах. Буфет, ящики промойте водой с мылом и с содой, просушите.

Рубашка для мужа

Как правильно гладить мужские рубашки?

Мужские рубашки будут выглядеть безукоризненно, если их гладить таким образом: сначала расправьте воротник, придайте ему форму и прогладьте. Затем нужно погладить плечи. Далее — манжеты, рукава. Теперь спинку и, наконец, полочки переда.

Для 100-процентного хлопка утюг должен быть очень горячим. Если ткань смесовая, например, хлопок с синтетикой, советую регулятор электроутюга

установить на отметку «иск. шелк».

Заботиться о состоянии мужских сорочек нужно еще в процессе стирки. Не трите сильно, после последнего ополаскивания не выкручивайте, а по возможности, не отжимая, повесьте на плечики, чтобы стекла вода. Рубашку расправьте, воротник застегните на верхнюю пуговицу. Старайтесь не пересушить. Лучше прогладьте ее слегка влажной, а затем снова повесьте на плечики — досыхать.

Засучите

Не забудьте о подкормке деревьев и кустарников плодово-ягодной смесью: один раз во время цветения, второй — после.

Как установится теплая погода, можно приступать к прививке. При этом надо знать, что существует совместимость пород, не надо смешивать виды. Яблоня с яблоней, груша с грушей и т. д. Лучше прививать дерево одним сортом, а если они разные, то при-

мента восхода солнца. Можно использовать консервные банки, наполненные ма- зутом и паклей.

Большую помощь садам приносят насекомоядные птицы. Одна пара синичек со своим потомством, например, может защитить от вредителей до 20 плодовых деревьев. Для привлечения птиц надо развесить скворечники. Для синичек годятся и скворечные дуплянки.

С. ФОКИН,
садовод-любитель.

Если позволяет время,

том понемногу будете до- бавлять в разные блюда.

О том, о сем

● Если вам надо при- шить пуговицу к меховому пальто, положите на мех ку- сочек тонкой бумаги, а по- том уже пуговицу и приши- вайте. Бумагу потом выньте. В таком случае вы не пришьете вместе с пугови- цей и мех.

● Имейте в виду, что нитки на катушках всегда

кажутся более темными, чем будут потом на ткани. Поэтому, подбирая нитки для шитья, останавливайтесь на более темных оттенках.

● Иногда старые вещи не распорешь иначе, как брит- венным лезвием. Чтобы бы- ло удобнее работать, вставьте его в пробку от бутылки.

Для 100-процентного хлопка утюг должен быть очень горячим. Если ткань смесовая, например, хло- пок с синтетикой, совету- ем регулятор электроутюга

не пересушивать. Лучше про- гладьте ее слегка влажной, а затем снова повесьте на плечики — досыхать.

Засучите рукава

● Засорившиеся канали- зационные трубы прочис- тить очень непросто — приходится пользоваться ре- зиновым вантузом, ершом, проволокой. Занятие не из приятных!

Если вы хотите избежать этих хлопот, время от вре- мени очищайте трубы с по- мощью порошков, в состав которых входит едкий натр. Одну-две столовые ложки порошка насыпьте в слив- ное отверстие раковины, ванны или унитаза, налейте стакан теплой воды и ос- тавьте так на один-два часа. После этого промойте тру- бу большим количеством во- ды. Будьте осторожней — препарат не должен попасть в глаза, на кожу или одеж-

ду.

● Раз в три месяца сма- зывайте линолеум олифой, а потом тщательно проти- райте мягкой тряпкой. Пол будет блестеть, и специаль- ные полирующие средства не потребуются.

● Как известно, прежде чем побелить потолки, на- до снять с них старую по- белку. Для этого ее сма- чивают водой, размывают кистью или счищают скреб- ком. Но бывает, что по- белка плохо поддается удалению. В таких слу- чаях советуем смочить ее слабым раствором трех- процентной уксусной или со- ляной кислоты. Работать на- до в очках.

Не жадничайте

Очень вкусны и аппетит- ны пончики и пирожки, об- жаренные в подсолнечном масле. Масло, в котором их жарят, постепенно ста- новится темнее, на дне об- разуется осадок, а так как оно убывает, хозяйка под- ливает новое. Больше того, даже когда кончит готовить, она старается не выливать остаток — «не выбрасывать же добро». А между тем совершает ошибку: при про- должительном, а тем более повторном нагревании мас- ла в перегоревшем осадке образуются канцерогенные примеси. Пользы от этого масла не будет — только вред.

Кстати, канцерогены об- разуются и в сильно под- горевших продуктах, о чем не мешает знать любителям румяных корочек.

Хотите верить, хотите — проверьте

Александр Македонский. В историю кулинарии этот известный полководец во- шел как первый организа- тор конкурсов на скорость и количество съедаемой пи- щы — такие конкурсы по- стоянно проводились в по- коренных им странах. Целью Александра Македонского была не только и даже не столько зрелищность подобных «поединков», сколько установление пре- делов каждого вида съе- даемой пищи.

Таблица таких «макси- мумов» служила врачам для

выработки диетологических правил. Большинство конкур- сов заканчивалось смер- тельным исходом, которо- го, по обычаю того време- ни, требовала толпа; она видела в таких «поедин- ках» разновидность «мир- ного» гладиаторского боя.

Так, из 300 участников поединка из «чемпио- ната» пьянства 152 выбыло из строя задолго до финиша, 58 тяжело заболели и остались калеками на всю жизнь, 44 умерли до фини- ша, 39 после, 6 сошли с ума; остался жив только один.

Проверено на практике

Картофель — рассадой

Чтобы скорее размножить новый сорт картофеля, его разумнее всего выращивать рассадой.

Для этого я клубни рас- кладываю в светлом поме- щении при комнатной тем- пературе, осторожно пере- ворачиваю их. Через неко- торое время появляются толстые ростки длиной 1—2 сантиметра. На них сверху заметны маленькие листоч- ки, а снизу — бугорочки. Это корневые наплывы. В таком состоянии клубни в комнатных условиях выса- живаю в ящики с плодо- родной землей. Можно и в парники или в теплицу.

Глубина посадки — 3—10 сантиметров, если считать от низа клубня расстояние между ними — 25—30 сантиметров.

При умеренном поливе через 2—3 недели появля- ются всходы с розеткой листьев. Тогда я клубень осторожно выкапываю, из- бегая сильного поврежде- ния корней, и каждый рос- ток отделяю от него. По- лучается картофельная рас- сада, которая высаживает- ся в открытый грунт на 12—15 сантиметров друг от друга в рядке и при ширине междурядий 60 сан- тиметров. Поливаю так же,

как и обычную помидорную рассадку. Оставшийся клубень высаживаю обратно в землю для получения по- вторной рассадки.

Такой способ выгодно отличается от размножения картофеля глазками или ча- стями клубня. Ведь из од- ного глазка получается лишь несколько растений, а тут — гораздо больше. И очень важно то, что рассадку я вы- саживаю с мощной корневой системой. Это обеспечи- вает опережение в разви- тии на 15—20 дней по срав- нению с обычной посадкой.

При ускоренном размно- жении сортовые и семен- ные качества картофеля улучшаются. Под односте- бельным кустом образуют- ся крупные клубни.

М. КАРАФА-КОРБУТ,
картофелевод-любитель.

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

● Кроить удобнее на большом столе (если стол раздвигается, надо это сделать), ткань складывают вдвое, лицевой стороной внутрь: кстати, именно так бывает сложена купленная в магазине ткань. Если ткань имеет сложный рисунок, с которым придется считаться, или очень узкая, склады- вать пополам ее не нужно.

● Ворс, как, например, у вельвета, должен на всех де- талях располагаться в од-



ном направлении, иначе в готовом изделии одни де- тали будут казаться светлее других. В вельвете, барха-

те, плюше ворс располагают снизу вверх; в байке, флане- ли, ворсовой шерсти — сверху вниз.

● Линии клеток, в особен- ности крупных, должны сов- падать на стыках, так же как и полосы, — прежде всего на юбке; располагаться симметрично на рукавах, воротнике, кокетках; это же правило относится и к тканям, имеющим четкий геометрический рисунок.

● Цветочные и другие орнаменты, особенно если они четко выражены, распо- лагать, соблюдая симмет- рию.

ОГУРЦЫ В СКОРЛУПЕ

И скорлупа выведенного яйца ведь не малоценная. Если в половинки скорлупы засыпать хорошую землю и посадить по зернышку пер- ца, огурца, помидора, то при пересадке корешки не обрываются. В коробке из- под сельди можно устроить целый парник!

ВЫ ЧЬЕ,
СТАРИЧЬЕ?

Раньше штурмовали Берлин. Теперь — собес

В молодости я тоже вместе со всеми пел: «Молодым везде у нас дорога, старикам везде у нас почет». К старости подошел с оптимизмом. Полагал, что пенсию принесут домой — и наслаждайся жизнью при полном почете. Все же честно проработал на благо любимой Родины 45 лет, да плюс ратный труд на войне ради Победы.

Ан нет! Настали другие времена, и наш собес теперь мало чем отличается от ада как для штатных работников, так и для пенсионеров да инвалидов. Давно нам обещали улучшить положение, но оно даже ухудшилось. Можно смело сказать, что такой тесноты не сыскать во всей Руси великой. Работать в каких условиях, да еще перед лицом заслуженных и почтенных, но несчастных стариков, штурмующих кабинеты, я бы не взялся ни за какие деньги.

Проблема номер один — расширение полезной площади. Допустим, скудная казна нашей мэрии не в состоянии насытить всех жаждущих. Но ведь в нашем городе есть мощные концерны, тресты, заводы, станции, а многие их руководители являются депутатами. При желании они могли бы «скинуться» средствами да прикупить недостающую

площадь собесу. Наверное, они думают, что сами никогда не будут пенсионерами и в ужасный собес не пойдут. Но это, как говорится, размышления у парадного подъезда.

А в народе все же говорят, что не место красит человека, а человек — место. И в этом я убедился на своем опыте. Надо смотреть правде в глаза: бремя у собеса — колоссальное. Пенсии и пособия систематически повышаются — надо делать перерасчеты. Не каждому работнику по плечу управиться в срок. Я на это делаю скидку и многое прощаю. Только очень уж дорого обходятся пенсионеру ошибки собеса.

Нас успокаивают и обещают, что все ошибки исправят и задолженности возвратят. Однако, хоть по наивности и верил таким заявлениям, решил сходить в собес. С огромным трудом, «штурмом», пробился к главбуху. И выяснилось, что все второе полугодие 1992 года мне, как участнику войны, ежемесячно недоплачивали 450 рублей. Они не заметили, что на моем личном деле сами нарисовали большую звезду. Конечно, выписали мне поручение на 6 тысяч рублей, но кто заплатит убытки от инфляции?

Исправили эту ошибку. Думал, что дальше все пойдет нормально в этом году. Пошел получать пенсию за февраль — и снова не начислили прибавку в 2 тысячи. Снова поковылял в собес. К главному пробиться не удалось, зашел к бухгалтеру участка. Но там мне заявили, что неприемный день.

В молодости я тоже иногда допускал ошибки, но старался сразу исправить и извиниться перед потерпевшим. А тут — конечно, я был взбешен, и бросился штурмовать все кабинеты подряд. К счастью, в кабинете № 9 оказалась молодая, но очень компетентная сотрудница по имени Аня. Она быстро нашла ошибку и сказала, что будет доплачено в апреле. За прием ей спасибо, но кто опять вернет «съеденное» инфляцией?

Когда я штурмовал Берлин, то думал, что придется штурмовать собес и слабый пол, который мы так горячо любили на войне. Низкая квалификация ряда работников и слабая трудовая дисциплина приводят к массовым ошибкам, а значит к появлению множества обиженных пенсионеров. Вот бы кто решился в городе да взялся премировать высоко квалифицированных инспекторов, ко-

торые не делают ошибок?

А пока — спасибо редакции «Огней», что не забывает ветеранов и помогает как может.

П. ЧЕЧЕЛЬНИЦКИЙ,
ветеран Великой
Отечественной войны.

ОТ РЕДАКЦИИ. Спасибо за добрые слова в наш адрес, Павел Демьянович. Однако насчет «скудной казны» нашей мэрии позвольте не согласиться. Вряд ли бедная мэрия могла бы позволить себе раздувать штаты, приобретать автомобили последних марок, не скупиться для самой себя на оклады и премии... И почему предприятия, поставленные в жесткие рамки базарной экономики, должны прикупать недостающую площадь собесу? Собес — это подразделение мэрии, она-то и должна выделить ему достойное помещение, причем совершенно безвозмездно.

Мы уже предлагали г. Бугрову отдать весь первый этаж огромного здания администрации для отдела соцобеспечения. Удобно было бы сотрудникам и, главное, — старикам. Неудобно было бы самому Бугрову: прибыли от вас никакой, да и, как вы говорите, штурмовать еще не разучились. Вдруг будете тревожить его в своих апартаментах?

М Е Н Я Ю

Меняю 2-комнатную квартиру в г. Кентау Чимкентской области на равноценную или 1-комнатную квартиру в г. Балакове.

Обращаться по адресу: ул. Чапаева, 151, кв. 4.

Меняю 3-комнатную квартиру в районе жилгородка (41 кв. м, 2-й этаж, со всеми удобствами, есть телефон, срай, погреб) на две 1-комнатные квартиры в любом районе города.

Звонить по телефону 4-93-76 после 18-00.

Меняю на 2-комнатную или продаю 5-комнатную квартиру (67 кв. м, три под-
земия, телефон).

Обращаться по телефону 2-91-25 или Саратовское шоссе, 31, кв. 124.

Сниму квартиру в любом районе города.

Обращаться по телефону 2-91-25, Саратовское шоссе, 31, кв. 124.

Меняю 3-комнатную квартиру в с. Натальино в 2-этажном доме, 2-й этаж. Имеются частичные удобства, подвал, гараж, небольшой сарай на 2-комнатную квартиру в г. Балакове.

Обращаться по телефону 62-2-64.

Меняю 2-комнатную квартиру (44 кв. м, кухня — 17 кв. м, в 3-квартирном доме с газовым отоплением, есть сад, огород, сарай, погреб) в рабочем поселке Екатериновка Саратовской области на 1-комнатную квартиру в Балакове. Обращаться: ул. Братьев Захаровых, 71, после 19-00. Рабочий телефон — 9-74-21.

Срочно меняю 2-комнатную квартиру по ул. Ленина, в 4-этажном доме, 28 кв. м, 2-й этаж, балкон, телефон, газовая колонка) на две 1-комнатные.

Меняю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на 4-комнатную в районе жилгородка по договоренности. Обращаться по телефону 4-25-25.

Меняю 2-комнатную квартиру на 3-комнатную с доплатой.

Обращаться по телефону 4-25-25.

Меняю автомобиль ВАЗ-21093 (новый) на 3-комнатную квартиру в районе жилгородка.

Обращаться по телефону 4-59-57.

Меняю автомобиль ВАЗ-21099 на 3-комнатную квартиру в жилгородке.

Обращаться по телефону 4-59-57.



ПРОДАЕТСЯ ДСП.
Обращаться по телефону 3-97-98.

ПРОДАЕТСЯ новый холодильник в упаковке «Полюс-310». Цена 150 тысяч.
Обращаться по телефону 2-04-35.

ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в селе Ивановка. Обращаться по телефону 3-07-85.

ПРОДАЕТСЯ автомобиль БМВ. Выпуск 1950.
Обращаться: ул. Каховская, 3, кв. 31 после 18-00.

ПРОДАЮ резину и запчасти к МАЗу, золото (серьги, перстень). Звонить по тел. 4-50-25 после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ гидроусилитель руля КАМАЗа (1 шт.) и два стартера к ГАЗ-150. Обращаться: ул. Чапаева, 111—8, после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ «Оверлок-208» со стопом и мотором.

Обращаться в любое время по телефону 4-54-63.

♦ Резонанс

Концерт на всю пенсию

Прочитала статью «Под лежащий камень» и не удержалась, взялась за перо.

села я возле бухгалтера, а она мне: выйди отсюда! Я молча сижу, она молча уходит. Проси-

В приемный день решила идти на прием к заведующей, написала жалобу на бухгалтера. Заняла очередь

разве все опишешь...

Вот какую психологическую атаку мне пришлось выдержать. А автор статьи «Под лежащий камень» пи-

Прочитала статью «Под лежащий камень» и не удержалась, взялась за перо. Справедливо пишет автор. А главное — толк от нее есть. В коридоре народ по-редел, будто публикация дала глоток свежего воздуха. Стали делать запись.

Да только, по-моему, бухгалтер не очень хотят этого делать, потому что они обязаны принять столько людей, сколько записано.

Но есть и другая реакция. В начале марта в «Огнях» было опубликовано и мое письмо под заголовком «Не умеем себя вести». После этого 16 марта пришла на прием к бухгалтеру Л. Сыропятовой, а она мне заявила, что принимать не будет. Дескать, я сплетнями в коридоре занимаюсь да заметки в газеты пишу.

Подошла моя очередь,

села я возле бухгалтера, а она мне: выйди отсюда! Я молча сижу, она молча бланки штампует. Просидела около часа, а народ в коридоре стоит, не знает, что происходит. Потом одна женщина не выдержала, спросила, сколько можно ждать? Я сказала, что буду сидеть до тех пор, пока не получу поручение, потому что три месяца без денег. На что жить? Бухгалтер стала меня оскорблять пагубными словами, потом пригласила, что милицию вызовет. Вызывай, говорю, немедленно. Тогда она схватила какие-то бумаги и выбежала из кабинета: мол, работать невозможно. Минут через 10 возвращается — я сижу. Она надевает пальто и уходит. Видимо, домой. Время было 4 часа. Я поняла, что «концерт» окончен.

В приемный день решила идти на прием к заведующей, написала жалобу на бухгалтера. Заняла очередь в шесть утра, однако приема не было.

Напротив — кабинет заместителя заведующей. Но туда не войдешь — дверь на замке. Но все же как-то ворвались человек пять. А нам опять: выйдите! Подчиняемся, выходим. А одна бабушка — слепая, хромота, глухая — ничего не поймет. Для нее — отдельно команда, погромче. Мы даже рассмеялись...

Иду домой. По дороге встретили директора по социальным вопросам Светленко. Я обратилась, спросила, что делать дальше. С его помощью снова очутилась в кабинете бухгалтера. На этот раз она стала ругаться матерщинными словами. Да

разве все опишешь...

Вот какую психологическую атаку мне пришлось выдержать. А автор статьи «Под лежащий камень» пишет, что собес на газетные публикации не реагирует. Реагирует...

Жалоба моя сейчас у заведующей. А я думаю: зачем было грубить? Ведь достаточно было сказать: мы виноваты, исправим.

Я написала истую правду, и отвечаю за каждое свое слово.

Анна Михайловна САМЫКИНА.

Р. С. Через несколько дней после описываемых событий, как сообщила автор письма, она получила поручение на 18 тысяч рублей — пенсию за три месяца. Но надбавки, как участнику Великой Отечественной войны, опять не было.

селке Екатериновка Саратовской области на 1-комнатную квартиру в Балакове. Обращаться: ул. Братьев Захаровых, 71, после 19-00. Рабочий телефон — 9-74-21.

ПРОДАЕТСЯ гидроусилитель руля КАМАЗа (1 шт.) и два стартера к ГАЗ-150. Обращаться: ул. Чалаева, 111—8, после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ «Оверлок-208» со столом и мотором.

Обращаться в любое время по телефону 4-54-63.



СНИМУ 3-комнатную квартиру, желательно в жилгородке.

Обращаться по телефону 4-25-25 с 17-00 до 20-00.

КУПЛЮ 1-комнатную квартиру в районе жилгородка. Оплата по договоренности.

Обращаться по телефону 4-25-25. Спросить Юру.

КУПЛЮ 1-комнатную квартиру. Цена договорная. Обращаться по телефону 3-10-92 с 19-00 до 22-00.

ПРАВОВОЙ БЕСПРЕДЕЛ

Жалуйся хоть прокурору...

Прошу опубликовать письмо о том, как у нас соблюдаются порядок и законность. Впервые за 65 лет пришлось обратиться в суд и прокуратуру за помощью. Так как мне (да и не только мне) постоянно делают недоплату пенсии, считай — обсчитывают. Продолжается это с января 91-го года. За февраль текущего года недополучил, например, 4702 рубля, такую же сумму, как сказала инспектор участка № 2, недополучу и в марте. Итого — 9404 рубля.

9 марта получил письмо от прокурора Бабичева за № 749. Вот что мне ответили: «Разъясняю вам, что вся недополученная пенсия будет вам выплачена к 25 апреля 1993 года в полном объеме».

Интересно, а если бы

тех, кто не выплачивает пенсию и ссылаются на отсутствие инструкций и указов, посадить на 50% зарплаты или месяц-два вообще ее не выплачивать? По-моему, это звенья одной цепи: жалуйся не жалуйся, а закона и порядка у нас не найти. Особенно для простого народа и пенсионеров.

Поэтому и надо нам спланироваться воедино, самим отстаивать свои права, если этим не хочет заниматься государство. А ведь мы отдали ему по 40 и более лет жизни и здоровье. И вынуждены свою законную пенсию выпрашивать. И хоть в суд, хоть в прокуратуру иди — виновных не найдешь.

П. ЩЕРБАКОВ.

Малое предприятие «АГРЕГАТ» ПРОИЗВОДИТ

ворота гаражные. Оплата за наличный и безналичный расчет.

Справки по телефону в г. Балакове 9-21-37.

Адрес предприятия: г. Балаково, ул. Коммунистическая, 20 (территория судоремзавода). Проезд автобусом № 10 до речного вокзала.

ПКФ «ВИКОНТ»

ПРИБРЕТАЕТ НОВЫЕ,
ПОДЕРЖАННЫЕ АВТОМОБИЛИ,
А ТАКЖЕ ПРАВО НА ИХ ПРИОБРЕТЕНИЕ.

Телефоны: 4-40-74, 94-18-15 с 10 до 17 час.

Меняю дом в г. Пугачеве (35 кв. м, газовое отопление, водопровод, летний, имеется погреб, баня, надворные постройки, приусадебный участок — 12 соток) на 2-комнатную квартиру или 1-комнатную в новых районах г. Балакова. Обращаться по телефону 3-47-44.

Меняю 1-комнатную квартиру (18 кв. м, в 9-м микрорайоне, есть две кладовые, поджия, мусоропровод, 4-й этаж, 5-этажный дом кирпичный) на 2-комнатную квартиру в 1-м микрорайоне кроме 1 этажа.

Обращаться по телефону 2-47-04 в любое время.

Меняю 1-комнатную квартиру (19 кв. м) и благоустроенную комнату (12,5 кв. м) 7 и 9 этажи на 2-комнатную квартиру. Предлагать в 9-этажном доме в островной части города.

Обращаться по телефону 4-39-17.

Меняю дом в с. Алексеевка с земельным участком — 20 соток на жилую площадь в г. Балакове.

Звонить по телефону 2-18-04 с 18-00 до 20-00.

СПТУ-43

приглашает родителей выпускников школ города на День открытых дверей 10 апреля в 9-00.

ВОЗОБНОВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ

по аэробике в спортзале школы № 15.

Занятия: понедельник, среда, пятница в 19-00.

Милые дамы, позаботьтесь о себе сами.

Выражаю сердечную благодарность работникам АО «Химические волокна», коллективу магазина «Восток», соседям, знакомым и всем добрым людям, принимавшим участие в похоронах моей мамы Кобызь Екатерины Дмитриевны.

Дочь.

Весенние Этюды

Фото М. РАЗУМОВА



Меняю

Меняю новую машину ВАЗ-21051 год выпуска 1991 на 2-комнатную квартиру с улучшенной планировкой. Последние этажи не предлагать.

Обращаться: наб. Леонова, 11, кв. 79.

Меняю дом в с. Алексеевка с земельным участком 20 соток на жилую площадь в г. Балакове.

Звонить по телефону 2-18-04 с 18-00 до 20-00.

Меняю 3-комнатную квартиру в 4 «б» микрорайоне, 49,5 кв. м, кирпичный дом, 1-й этаж на 2- и 1-комнатную квартиры.

Обращаться: Саратовское шоссе, 31, кв. 27 после 18-00.

Меняю 1-комнатную квартиру без удобств, есть газ, газовое отопление, сарай, погреб на подержанный автомобиль ВАЗ или «Москвич».

Обращаться по телефону 2-07-90 после 17-00.

Меняю г. Энгельс на г. Балаково. 2-комнатная квартира (27 кв. м.) на 2- и 1-комнатную улучшенной планировки. Обращаться по телефонам 3-47-32, 4-76-86.

Меняю 2-комнатную малоэтажную квартиру в 9-этажном доме, в 7-м микрорайоне и 1-комнатную квартиру в новом кирпичном доме в 9-м микрорайоне на 3-комнатную квартиру с 5 по 11 микрорайоны. Обращаться наб. Леонова, 80—25, тел. 2-18-62.

Меняю 2-комнатную квартиру в пос. Горном (Краснопартизанский район) на 2- или 1-комнатную квартиру в г. Балакове.

Обращаться: 413540, пос. Горный, ул. Советская, 29, кв. 13.

БЫСТРО обналачиваем деньги.

Звонить по телефону 4-55-63 с 9-00 до 17-00.

ПРОДАЮТСЯ 2-камерные холодильники «Орск-112». Обращаться: магазин «Мебель» в 8 «а» микрорайоне. Магазин «Промтовары» в 4 «б» микрорайоне.

ПРОДАЮТСЯ 2-камерные холодильники «Мир-101». Обращаться: магазин «Комиссионные товары», ул. Пролетарская, 69. Магазин «Бирюса», ул. Чапаева.

ПРОДАЕТСЯ дом с газовым отоплением [ОГВ], большой двор, летний водопровод или поменять на новые «Жигули».

Обращаться: ул. Колхозная, 15 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ автомобиль ГАЗ-33073 новый с тентом. Обращаться по телефону 2-16-80 с 16 до 19 часов.

ПРОДАЕТСЯ ДСП. Обращаться по телефону 3-97-98.

ПРОДАЕТСЯ дом в с. Куликовке Вольского района или поменять на гараж и дачу или на ВАЗ или на 1-комнатную квартиру. Возможны варианты.

Обращаться: ул. Красноармейская, 17, кв. 27, телефон 4-73-86 после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ дача на «Песках» 5 соток, кирпичный домик, видеомагнитофон (советско-корейского производства). Обращаться по телефону 4-90-95.

ПРОДАЮ лист железа

Госкомгипромет сообщает

Госкомгидромет сообщает

В марте лабораторией по мониторингу загрязнения атмосферного воздуха проведено 1939 наблюдений за 12 ингредиентами.

На уровне прошлого месяца осталось содержание в воздухе пыли, окиси углерода, растворимых сульфатов, двуокиси азота, фтористого водорода.

Незначительно возросло загрязнение атмосферы города сернистым газом, окисью азота, сероводородом, сероуглеродом и в 2 раза — аммиаком.

Содержание в атмосфере

города сероуглерода составило 0,015 мг м³ — 3 ПДК, при этом: в районе жилгорода — 0,012 мг м³ (2,4 ПДК), в 6-м микрорайоне — 0,014 мг м³ (2,8 ПДК), в 4-м микрорайоне — 0,019 мг м³ (3,8 ПДК). Из 254 наблюдений 43 превысили норму. Случаев превышения 5 ПДК не наблюдалось.

Запыленность атмосферного воздуха превысила норму в 1,3 раза, содержание в воздухе других ингредиентов не превысило ПДК.

По данным наблюдений состояние атмосферного воздуха г. Балакова в марте характеризуется следующим образом:

Наименование примеси	Фактическое содержание мг/м куб.	Норма мг/м куб.
Пыль	0,2	0,15
Сернистый газ	0,004	0,05
Растворимые сульфаты	0,01	—
Окись углерода	0	3
Двуокись азота	0,03	0,04
Окись азота	0,02	0,06
Сероводород	0,002	0,008
Сероуглерод	0,015	0,005
Аммиак	0,04	0,04
Фтористый водород	0,003	0,005

А. ДАНИЛОВА,
начальник ЛМЗА Балаково
Приволжского гидромета.

ВАМ —
БЛАГОДАРНОСТЬ

Молод,
вежлив,
внимателен

С тех пор как в нашем доме № 31 по улице Свердлова стал работать Александр Владимирович Кузнецов, многое изменилось. Он молод, очень вежлив, внимателен и мастер на все руки. Потекла батарея, погас свет, забило мусоропровод — со всеми вопросами обращаемся к нему.

Жалко, что очень мало таких отзывчивых людей в наше время. Благодарим Александра Владимировича за его доброту.

По поручению жильцов
АНУРКИНА.

Акционерное общество открытого типа «Балаковский объединенный авиаотряд» (БОАО) ПРОВОДИТ закрытую подписку на акции

К закрытой подписке допускаются:

- работники авиапредприятия;
- лица, имеющие право в соответствии с законодательством РФ вернуться на прежнее место работы на данном авиапредприятии;
- пенсионеры, вышедшие на пенсию с предприятия;
- бывшие работники авиапредприятия, выработавшие в БОАО трудовой стаж не менее 10 лет для мужчин, 7,5 лет для женщин и уволенные по собственному желанию, в порядке перевода, по сокращению штатов или численности;
- лица, уволенные с авиапредприятия по сокращению численности работников после 01.01.92 г. и зарегистрированные в качестве безработных.

Уставной капитал ОАО 10008 тыс. руб. Количество акций, размещенных по подписке 1001 шт.

Номинальная стоимость одной акции — 1000 руб.

Продажная стоимость одной акции — 700 руб.

Максимальное число, на которое может подана одна заявка — 50 шт.

Заявки по установленной форме принимаются комиссией по приватизации в течение 7 дней после публикации настоящего объявления.

Адрес: аэропорт, телефон 2-40-02.

Можны варианты. Обращаться: ул. Красноармейская, 17, кв. 27, телефон 4-73-86 после 18-00.

Меняю 2-комнатную квартиру в пос. Горном (Краснопартизанский район) на 2- или 1-комнатную квартиру в г. Балакове.

Обращаться: 413540, пос. Горный, ул. Советская, 29, кв. 13.

Меняю недостроенную дачу за элеватором («Приморье») 4,2 сотки и мотоцикл ИЖ-ЮПИТЕР-3 с коляской на автомашину ВАЗ или «Таврию» или «Ока».

Обращаться по телефону 3-35-38 с 18 до 20 час.

Меняю частный дом в с. Сухой Отрог есть приусадебный участок, надворные постройки на квартиру в г. Балакове.

Обращаться: ул. Ленина, 105 «а», кв. 1 и 4 «б» микрорайон, ул. Дружбы, 5, кв. 79.

КОММЕРЧЕСКИЙ «БАЛАКОВО- БАНК»

сообщает о повышении процентных ставок по вкладам населения.

С 1 апреля 1993 года процентная ставка по вкладам

СОСТАВЛЯЕТ:

- вклад до востребования — 50% годовых
- срочный вклад — 100% годовых
- целевой вклад на детей — 140% годовых.

Более подробную информацию Вы можете получить в сберегательных кассах Коммерческого «Балаково-Банка» по адресам:

- ул. Степная, 27/3
- «Балаковорезинотехника» (проходная)
- ул. Чапаева, 103
- ул. Шевченко, 21.

Телефон для справок: 3-34-31.

Обращаться: ул. Красноармейская, 17, кв. 27, телефон 4-73-86 после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ дача на «Песках» 5 соток, кирпичный домик, видеоминифон (советско-корейского производства).

Обращаться по телефону 4-90-95.

ПРОДАЮ лист железа № 4 1,5х6 м. Цена 70 тыс. руб. Обращаться: ул. 20 лет ВЛКСМ, 52, кв. 41.

ПРОДАЮ магнитофон «Астра 110-С1» стерео, две колонки С-30 и 19 кассет — 550 метров (на 15 кассетах записи со студии).

Обращаться по телефону 3-35-38 с 18 до 20 час.

ПРОДАЕТСЯ автомашинка ВАЗ-2121 год выпуска 1989. Форма оплаты — любая. Обращаться по телефону 4-03-62, 4-79-69.

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ новая автомашинка ВАЗ-07.

Обращаться по телефону 4-14-21 с 8 до 17 час., 3-26-96 с 17-00.

ПЕРЕВОЖУ ГРУЗЫ

на любые расстояния. Грузоподъемность — 16 т.

Обращаться: ул. Минская, 4-76 с 9-00 до 20-00.

ШЬЮ ИЗДЕЛИЯ

из натуральной кожи. Обращаться по телефону 4-56-31.

УТЕРЯНА СУМОЧКА с документами (водительское удостоверение, техпаспорт) на имя Горбунова А. В. Нашедшего вернуть за вознаграждение по адресу: пр. Героев, 54, кв. 70.

● «Квартиранты»

МОЛЬ

Шерстяная или меховая моль — маленькая бабочка бело-желтого цвета. Массовое появление моли наблюдается в начале мая, летают же бабочки до середины лета, а при благоприятных условиях могут встречаться и зимой. Днем моль появляется редко, обычно она вылетает в сумерки и ночью.

Летая по комнате, моль разыскивает подходящее место для отложения яиц. Очень часто рассадником моли бывает какая-нибудь старая шерстяная вещь, за ненадобностью заброшенная куда-нибудь на шкаф в коридоре или на полку, в угол. В таких местах моль может годами безнаказанно размножаться и приводить в ужас хозяев, которые безуспешно пытаются истреблять ее в комнатах.

Если во время массового полета бабочек заглянуть в такие укромные места, то на шерстяных вещах можно найти яички моли. Они очень мелкие, белого цвета и открыто лежат на поверхности материала.

Вот почему так важно каждую весну производить в доме генеральную уборку и безжалостно выбрасывать весь хлам. А все зимние вещи перед укладкой на хранение надо тщательно высушить и почистить — при этом яички моли погибают.

Если яички не уничтожить, то примерно через 5—7 дней из них появляются маленькие личинки бе-

ку не нужно трогать: ее необходимо уничтожать всеми способами, и особенно во время ее вылетов для кладки яиц, то есть с мая.

Живут и вредят личинки моли очень долго — до ноября или декабря. За такой большой промежуток времени может быть нанесен огромный ущерб содержимому ваших комодов, шкафов и сундуков, если своевременно не принять меры.

Примерно в ноябре—декабре личинка перебирается в укромные места для превращения в куколку. Такими убежищами являются темные места в углах, в обивке мебели, в ширмах и даже на потолке в темных местах комнат и коридоров. Забравшись в такое место, личинка сначала затягивает паутиной оба конца своего домика — трубочкой и отдыхает там до начала мая, ничем не питаясь. В куколку желто-коричневого цвета личинка превращается примерно в середине мая, и недели через две появляется всем нам известная бабочка.

Едва кто-нибудь из вас замечал, что во время массового вылета моли в комнатах появляются на окнах маленькие насекомые черноватого цвета с двумя темными поперечными полосками на прозрачных крыльях. Это так называемые «наездники».

Они резво летают по комнатам, быстро шагают по диванам и креслам в поисках моли. В каждую

разовьется маленькая хищная личинка, которая питается личинками моли. Эти крылатые «наездники» надежно защищают нас от моли.

Существует много способов избавления от моли. Вот некоторые из них.

— Часто между вещами прокладывают листья бумаги, пропитанные скипидаром.

— Обнаружив в шкафу моль, вы можете легко уничтожить ее. Полейте уксусом раскаленный старый утюг или кусок кирпича. В испарениях, заполнявших шкаф, моль погибнет.

— Еще одно средство борьбы с молью: порошком из листьев багульника засыпают на лето одежду или кладут в сундук по веточке багульника.

— Моль боится высушенных корок апельсина, переносит герани, нюхательного табака. Можно использовать в борьбе с молью ореховые и табачные листья.

— Чтобы моль не потравила одежду, можно хранить ее в холщовых мешках, особо обработанных. В горячей воде разведите хозяйственное мыло (его надо натереть на крупной терке) — раствор должен быть концентрированным. Обмакните мешок в раствор и, не отжимая, повесьте сушить. Потом аккуратно сложите в него выколотые, высушенные вещи. Моль их не трогает.

— Куски свежего мыла хорошо класть в шкаф и в чемоданы, где хранятся шерстяные и меховые вещи.

— Моль не любит запаха газет, поэтому меховые шапки заверните в газеты и даже заклейте, чтобы не

● Для дачников

Сапропель — это отличное удобрение

Проблема получения и применения органического удобрения в нашем районе находится на стадии развития. Специалисты сельского хозяйства давно знают эффект его применения. Почва, которая нуждается в восстановлении своих первоначальных свойств от влияния «химии», ждет его внесения.

Сапропель — один из видов органических удобрений, получаемый из озерного ила. При его добыче достигается и побочный эффект — очистка природных водоемов от донных отложений, устранение их заиленности.

Это удобрение содержит в себе все необходимые элементы питания для растений — азот, фосфор, калий, кальций, микроэлементы, витамины, биостимуляторы. По эффективности применения превосходит навоз и торф в несколько раз, является альтернативой минеральным удобрениям.

Проведенные исследования местного сапропеля показали, что в нем полно-

стью отсутствуют нитраты, нитриты, ядохимикаты, соли тяжелых металлов и другие вещества, оказывающие вредное влияние на организм человека, животных, растений и почву.

Благодаря особому химическому составу (наличию лигнинно-гумусового комплекса, углеводов, биостимуляторов, витаминов) внесенный в почву сапропель улучшает структуру, стимулирует в ней биохимические процессы и увеличивает содержание гумуса, повышая плодородие земельных участков. Эти вещества активизируют рост и развитие всех сельскохозяйственных культур, повышают сопротивляемость растений болезням и вредителям.

Сапропель нейтрализует вредные вещества и снижает избыточную кислотность почвы, увеличивает в ней содержание подвижных форм фосфора и калия и усвояемость этих элементов питания растениями.

Белорусский опыт его применения показал, что этот продукт — прекрасное средство борьбы со злейшим

врагом картофеля — колорадским жуком.

Сапропель не содержит семян сорных трав, что облегчает обработку дачных участков.

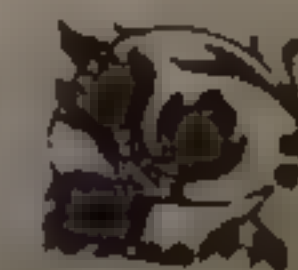
Действие этого удобрения на растения, почвы не ограничивается одним годом, он оказывает положительное влияние и на последующие культуры севооборота.

Сапропели балаковского месторождения богаты солями кальция, фосфора, железа и без примеси песка, бедные глиной. Весной, когда организм животных, домашней птицы ощущает нехватку минеральных солей, кальция и витаминов, что сказывается на их продуктивности, общем состоянии. Поэтому сапропели периодически, по мере необходимости, добавляют в рацион как подкормку свиньям и коровам — до 2 кг, курам — 10—15 г, гусям — 20 г в сутки.

Также сапропель применяется для приготовления компостов.

Мы рассказали вам о новом для города и области продукте в преддверии нового дачного сезона. Хотим обрадовать вас, что в небольшом количестве сапропель уже поступил в магазины нашего города и ждет любителей природы.

А. КАЗАМАНОВА,
агрохимик.



● ГОРОЖАНИН

В САДУ

Астры нередко болеют фузариозом. Совместная посадка их с петуниями предохраняет от болезни.

Хотите — верьте, но лучше проверьте

нообразят интерьер участка. Эфирные масла и фитонциды петуний...

посыпали — там моль не заведется. Поблизости...

массового вылета моли в комнатах появляются на окнах маленькие насекомые черноватого цвета с двумя темными поперечными полосками на прозрачных крыльях. Это так называемые «наездники». Они резво летают по комнатам, быстро шагают по диванам и креслам в поисках личинок моли. В каждую обнаруженную личинку насекомые вкладывают свое яичко. Из него очень быстро

вылетает моли в комнатах появляются на окнах маленькие насекомые черноватого цвета с двумя темными поперечными полосками на прозрачных крыльях. Это так называемые «наездники». Они резво летают по комнатам, быстро шагают по диванам и креслам в поисках личинок моли. В каждую обнаруженную личинку насекомые вкладывают свое яичко. Из него очень быстро

те сушить. Потом аккуратно сложите в него выколотые, высушенные вещи. Моль их не трогает. — Куски свежего мыла хорошо класть в шкаф и в чемоданы, где хранятся шерстяные и меховые вещи. — Моль не любит запаха газет, поэтому меховые шапки заверните в газеты и даже заклейте, чтобы не осталось ни одной щелки. Так же можно хранить и шерстяные вещи.

● ГОРОЖАНИН В САДУ

● Астры нередко болеют фузариозом. Совместная посадка их с летуньями предупреждает болезнь.

● Лучшими предшественниками моркови являются лук батун и репчатый. Посеянная после них морковь дает значительную прибавку урожая, к тому же приобретает невосприимчивость к заболеваниям белой и серой гнилью.

● Выставленные на лето между пионами, гладиолусами, каллами и другими цветочными культурами горшки с пеларгонией раз-

продукт — прекрасное средство борьбы со злейшим

Хотите — верьте, но лучше проверьте

нообразят интерьер участка. Эфирные масла и фитонциды пеларгоний отпугивают тлей.

● Пижма сливает хорошим средством против мух. Стоит в комнате положить пучок цветущей травы, как надоедливые насекомые присмирят, а то и улетят. Некоторые хозяйки, зная нелюбовь мух к пижме, посыпают свежее мясо пахучим порошком из ее толченых цветков и листьев. Хорошую услугу окажет пижма, если под рукой не окажется нафталина. Где ее

посыпали — там моль не заведется. Побавляются пижму клопы и блохи.

● Фитонциды папортника-орляка не переносят многие насекомые. Это часто используется для борьбы с домашними паразитами: листьями его набивают матрасы и подушки, раскладывая листья по углам, и из помещения исчезают мухи и тараканы.

Помогает папортник сохранять фрукты: завернутые в его листья яблоки и груши долго не гниют и не покрываются плесенью.

Прежде чем открыть шкаф...

Вы собрались спрятать на лето теплые костюмы, пальто, шерстяные платья... Но прежде, чем открыть платяной шкаф, просмотрите, не загрязнились ли вещи. Если убрать несвежую одежду на летнее хранение, она теряет прочность, приобретает стойкий неприятный запах, которым щедро «делится» со всеми остальными вещами, хранящимися в шкафу; помимо всего прочего этот запах привлекает моль.

Итак, проверим свою зимнюю одежду. Больше всего пачкаются воротники, края рукавов, карманы. Их можно почистить бензином, но вокруг расплывается темное пятно. Лучше смешать чистый бензин с толчеными белыми сухарями и чистить ткань этой кашицей. Для

чистки светлых тканей смесь готовят из чистого бензина с картофельным крахмалом. Когда кашица подсохнет, ее легко снять чистой сухой тряпочкой или щеткой.

Воротники мужских костюмов хорошо отчищает раствор нашатырного спирта (1 часть нашатыря на 3 части воды). Нашатырный спирт, наполовину разбавленный водой, хорошо снимает пятна грязи на темной одежде.

Если шерстяной костюм залоснился на локтях, отворотах — потрите эти места щеткой, смоченной в столовом уксусе, или обычной резинкой. Если блеск все-таки остался, насыпьте на обрабатываемые места соль, снова потрите их резинкой, стряхните соль и почистите

жесткой щеткой.

Вельветовые и бархатные пиджаки, костюмы, куртки впитывают пыль, которую трудно удалить, не потревожив ворса. Чистить их нужно не щеткой, а губкой или тряпкой, смоченными в воде и хорошо отжатыми. Когда чистите, споласкивайте время от времени губку или тряпку в чистой воде.

Свитера, пуловеры, кофты, тонкие трикотажные костюмы укладывают в целлофановые пакеты и располагают на полках, пальто, куртки, костюмы из шерстяной ткани и т. п. вешают на «плечики», светлые вещи лучше укрыть сверху старой простыней или поместить в специальный большой целлофановый пакет.

Г. НОВИКОВА.

● Витаминные растения

Вместо лимона — крапива

С крапивой жгучей знаком каждый. Но не все знают, что в 100 г листьев крапивы в 2,5 раза больше витамина С, чем в лимоне; а содержание в них каротина (провитамина А) равно его количеству в моркови. Кроме того, в листьях крапивы есть хлорофилл, железо, витамины К, Е и группы В. Настой из листьев крапивы применяют при ма-

локровии, различных кровотечениях, туберкулезе, холецистите и как источник различных витаминов. Листья крапивы издавна используют для приготовления витаминных салатов, напитков.

Салат из крапивы с яйцом и майонезом: 150 г промытых листьев крапивы залить кипятком, нагреть на огне 5 мин., измельчить, смешать с одним яйцом,

заправить майонезом (20 г).

Очень вкусны и полезны пирожки с крапивой. Для начинки: килограмм молодых листьев и стеблей крапивы заливают кипятком на 5 мин., измельчают, смешивают с измельченным яйцом (5 штук) и 100 г отварного риса. Солят по вкусу.



Еще остались припасы

Пора освобождать погреб, если вы так хорошо подготовились к зиме, что еще не использовали все свои припасы! Но не спешите выбрасывать то, что осталось.

В бочке еще есть квашеная капуста? Она, конечно, перекишла, но к употреблению годится. Хозяйки обычно промывают ее и используют для кислых щей. Но вкус промытой капусты резко ухудшается. Лучше сделать так: натереть на терке по 2—3 моркови и яблока, очищенных от кожуры, мелко нашинковать луковицу, смешать с квашеной

капустой, заправить растительным маслом, можно добавить чуть-чуть сахара. Получится вкусный салат, его можно использовать и как гарнир.

Еще проще сделать салат из квашеной капусты, отварного картофеля, нарезанного кубиками, рубленого крутого яйца и мелко шинкованного репчатого лука.

Из домашней кабачковой икры можно приготовить оригинальное второе блюдо: добавить на банку (0,8 л) 2 яйца, 3—4 ложки муки, перемешайте, можно немного подсолить, сформуй-

те биточки, запанируйте в сухарях, обжарьте в масле. К биточкам подают сметану, растопленное масло.

Вы заготовили в достатке овощные ассорти? Они помогут приготовить отличный суп! На литр бульона или просто воды — 3—4 картофелины, нашинкованные и обжаренные в масле морковка и луковица, несколько ложек овощного салата.

Если за зиму некоторые луковицы подмерзли, положите их на 3—4 часа в холодную воду — они обретут прежний вид и вкус. Н. СУХОВА.

Хозяйке на заметку

Раз уж речь зашла о припасах, стоит отдельно поговорить о луке репчатом — его обычно хозяйки стараются заготовить столько, чтобы до середины лета хватило.

● Вам потребовалась целая луковица, а всего лишь половина? Положите ту часть, что осталась, сре-

зом вниз на тарелочку или блюде, посыпанное солью, — луковица останется свежей.

● Чтобы не слезились глаза, когда вы режете лук, время от времени смачивайте нож холодной водой.

● Лук при жарении не подгорит и приобретет

красивый цвет, если предварительно запанировать его в муке.

● Если вы хорошо проветрили лук, прежде чем поместить в погреб, да к тому же храните его в «косах» или «венках», повесив на гвозди, — он будет хорош и до августа.

Н. ЧЕРЕДЕЕВА.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Ваш дом

Прошу... на кухню

Пожалуй, во многих квартирах кухня — это самое уютное и «домашнее» место. Хозяйка его прочно «оживляет»: готовит, тут же кормит семью, а то и гостей принимает. И, конечно, вся обстановка, стиль интерьера подчиняются здесь ее вкусу. С этим никто не спорит. Мы лишь предложим несколько своих вариантов.

Если кухня большая, квадратная, то «столовую зону» расположите напротив рабочей, состоящей из плиты, мойки, холодильника. В длинной же кухне — наоборот: стол, стулья, буфет нужно поставить на одной линии с рабочим местом, как бы продолжая ее. Разделить эти зоны можно, например, кадкой с цветком.

В большой кухне можно соорудить еще и уголок для отдыха, поставив диван

в темный дальний угол. Обеденный стол всегда лучше ставить у окна.

Теперь подумаем об освещении. Над плитой и мойкой свет должен быть ярким. Можно встроить светильники прямо в навесные полки или повесить бра. В столовой же зоне, наоборот, лучше мягкий, рассеянный абажуром свет, выхватывающий из темноты стол, стулья...

Однако уют и очарование кухне придают не только планировка и мебель, но и масса разных предметов: светильники, занавески, безделушки. Пожалуй, это единственное место в квартире, где прекрасно уживаются полки, цветы, посуда, яркие баночки для специй и даже старая мебель. Конечно, при условии, что вы найдете верное стилевое решение.

Если мужчинам в семье

привычны столярные работы, легко сделать из кухни, к примеру, «русскую избу» — соорудить из досок грубоватый стол на массивных ножках с длинными лавками по бокам, повесить на стены полки. А вы займитесь льняными занавесками, вышитыми салфетками, поставьте на полки глиняные игрушки, гжель, хохлому, расписные подносы. И не бойтесь обилия безделушек: они лишь подчеркнут красоту выбранного стиля. Убранство кухни можно дополнить крынками, глиняными горшочками, деревянной, столовой утварью. А в качестве светильника выбрать абажур или лампу, стилизованную под забытую керосиновую. Только помните, что светильник должен быть неброским.

Тем, кто не любит мастерить, предлагаем дру- гой стиль — современный,

попроще в исполнении. Кухонную мебель выберите яркую, можно с блестящей фактурой. Броские пластиковые кресла, ультрамодный светильник, одна-две вазы геометрических форм, яркое пятно настенного календаря, несколько металлических декоративных украшений — вот, пожалуй, и все, что поможет вашей кухне избежать стандартного вида.

При желании попробуйте создать на кухне «дачную веранду»: круглый стол, плетеные кресла или стулья светлых тонов, вышитые салфетки на буфете и полках, легкая, «кокетливая» скатерть на столе. По цвету скатерть должна гармонировать с низко свисающим абажуром и ситцевыми занавесками на окнах. Недорогая декоративная посуда, живые цветы или сухие букеты в скромных вазах придадут завершенность неброскому, но уютному интерьеру.

В. БУРМИСТРОВ,
М. МАКЕЙЧИК.

● Подворье

КРОЛИК

Здоровая крольчиха приносит потомство 5—6 раз в год — 25—30 крольчат. Белое кроличье мясо при невысокой калорийности (что немаловажно для людей, склонных к полноте) содержит белок с небольшим содержанием холестерина. Его рекомендуют детям, а также тем, кто страдает заболеваниями печени, желудка, сердечно-сосудистой системы. Кролики быстро растут. При правильном кормлении молодняк к 3—5 месяцам набирает 2,2—3,5 кг! Набор излюбленных кроличьих трав очень широк: люцерна и одуванчик увеличивают молочность кормящих матерей; пижма, подорожник, полынь предупреждают заболевания желудка; перец, петрушка и сельдерей возбуждают аппетит; укроп, шалфей, тмин, мята улучшают вкус кроличьего мяса. Но надо помнить, что кормить кроликов травой, не обсохшую от росы или скошенную в болотах, ни в

каком случае нельзя.

К зиме следует подготовиться особо. Еще по весне скашивают крапиву (до цветения), связанные пучки сушат в тени. Вязнут веники из веток деревьев и кустарников. Все пригодится зимой. За две недели до первых заморозков начинают приучать кроликов к кормовой свекле. Свеклу можно задавать как в чистом виде, так и в смеси с концентратами в любом соотношении. Готовят смесь — измельченные на терке свеклу и морковь смешивают с кукурузной мукой и комбикормом до получения рассыпчатой массы, — которую дают кроликам вечером. После уборки кормушки (иначе остатки пищи замерзнут, и кролики простудятся) кладут сено, чтобы кроликам было чем подкрепиться ночью. Пригодятся и веники, ошпаренные кипятком, — крапивные и древесные через день.

● Весеннее настроение

У вас красивые волосы

И, конечно, такой композиции из слышим нечасто. Почему? Ну, во-первых, про- ектанты не вы можете гото- вить. Ведь это одна из самых главных процедур ухода за кожей. Позднее мытье волос — это обращение к процессу в коже, который происходит в течение жизни. И, конечно, все- го этого не избежать.

ют длительным кипячением или добавляют в нее две чайные ложки питьевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку буры или 2 чайные ложки глицерина — на 2 литра воды. Подберите шампунь соответствующий вашему типу волос.

Перед мытьем сухих, не- тем более окрашенных во- лос сделайте десятиминут- ное средство для головы.

резовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварите стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко за- варенного чая или отвара дубовой коры, крапи- вы и звербуха. Чтобы сухие волосы не пересыхали, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуван- чика, подорожника (1 ст. ложка мелко нарезанных трав заварить стаканом

резовым соком (2 ч. лож- ки).

Если вы завтра будете мыть голову, то сегодня ве- чером сделайте маску из желтка, 1 ст. ложки майо- неза, 1 ч. ложки меда и 2 зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (500 г крапивы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, проце- дить). Это для сухих во- лос. А в жирные волосы за 30 минут до мытья сделайте (кашицу) смесь меда, чайной ложки лимонного сока, желтка и 1 зубца натертого чесно- ка.

Жирную себорею хорошо

ИНДЕЙКИ

Взрослая индейка дости- гает в весе в среднем 10—12 кг, превосходя по скорости роста кур, гусей и уток. У молодой индей- ки вкусное нежное мясо. Оно полезно не только детям, но и взрослым, по- тому что предрасположен к пол- ноте.

Лишь на Крайнем Севере не прижились индейки. Во всех остальных районах страны их можно разво- дить. Но надо помнить, что в

первенцев следует отсажи- вать, как только они вылуп- ятся из яйца. Пусть по- дождут в теплой короб- ке, устланной мягкой тряп- кой и затянутой мар- лей, пока не вылупятся все птенцы. Первые сутки выкармливают обильно из пицци. А нагуляют ин- деек аппетит, попробуй- те покормить их свежими нежирным творогом, карто- фелем и для профилактики ин- деек.

фет нужно поставить на одной линии с рабочим местом, как бы продолжая ее. Разделить эти зоны можно, например, кадкой с цветком.

В большой кухне можно соорудить еще и уголок для отдыха, поставив диван

единственное место в квартире, где прекрасно уживаются полки, цветы, посуда, яркие баночки для специй и даже старая мебель. Конечно, при условии, что вы найдете верное стилевое решение.

Если мужчинам в семье

ка выбрать абжур или лампу, стилизованную под забытую красную. Только помните, что светильник должен быть неброским. Тем, кто не любит мастерить, предлагаем другой стиль — современный,

сухие букеты в скромных вазах придадут законченность неброскому, но уютному интерьеру

В. БУРМИСТРОВ,
М. МАКЕЯЧИК.

молочность кормящих мам, жажда, лихорадка, подорожники, понос предупреждают заболевания желудка; перец, петрушка и сельдерей возбуждают аппетит; укроп шафран, тмин, мята улучшают вкус кроличьего мяса. Но надо помнить, что скормив кроликам траву, не обсыхшую от росы или скошенную в болотах, ни в

ликам вечером. После уборки кормушки (иначе остатки пищи замерзнут, и кролики простудятся) кладут сено, чтобы кроликам было чем подкрепиться ночью. Пригодятся и веники, ошпаренные кипятком, — крапивные и древесные чезз день.

Весеннее настроение

У вас красивые волосы

К сожалению, такой комплимент мы слышим нечасто. Почему? Ну, во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это одна из самых важных процедур ухода за волосами. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез. Чаще всего, а может быть, и всегда, вы моете голову в горячей и жесткой (колодезной или водопроводной) воде, многие — хозяйственным мылом. Все это чрезмерно высушивает и волосы, и кожу. И становятся ваши волосы тусклыми, хрупкими, раздваиваются на концах, ломаются, а кожа головы шелушится, появляются зуд и перхоть. От горячей воды усиливается и сальность волос. Лучше всего мыть голову дождевой или талой водой, теплой или приятно (а не чрезмерно) горячей. Жесткую воду обычно смягча-

ют длительным кипячением или добавляют в нее две чайные ложки питьевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку бурны или 2 чайные ложки глицерина — на 2 литра воды. Подберите шампунь, соответствующий вашему типу волос.

Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж кожи головы, втирая при этом репейное, касторовое масло. Чтобы масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные после мытья волосы хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев их сухим полотенцем, а с длинных — растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Хорошо после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, бе-

резовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварить стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отваром дубовой коры, крапивы и зверобоя.

Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).

Если от неправильного окрашивания или обесцвечивания у вас истончились и обломались волосы (это может произойти и от длительного пребывания на солнце), не расстраивайтесь, дело можно поправить. Попейте витамин «А», концы волос аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. ложке) с лимонным или бе-

резовым соком (2 ч. ложки).

Если вы завтра будете мыть голову, то сегодня вечером сделайте маску из желтка, 1 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложки меда и 2 зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (500 г крапивы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить). Это для сухих волос. А в жирные волосы за 30 минут до мытья вотрите (в кожу головы) смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка и 1 зубца натертого чеснока.

Жирную себорею хорошо лечить смесью трав, обладающих вяжущим действием. Свежие листья одуванчика, мяты, рябины растирают и наносят на кожу головы, сверху повязывают полиэтиленовую косынку. Если вы будете выполнять наши советы, то в скором времени услышите такой комплимент: у вас красивые волосы!

Н. АКОП,
врач-косметолог.

ИНДЕЙКИ

Взрослая индейка достигает в весе в среднем 10—12 кг, превосходя по скорости роста кур, гусей и уток. У молодой индейки вкусное нежное мясо. Оно полезно не только детям, но и людям пожилого возраста, а также тем, кто предрасположен к полноте.

Лишь на Крайнем Севере не прижились индейки. Во всех остальных районах страны их можно разводить. Но надо иметь в виду, что индюшачий молодняк не любит холодную сырую погоду, особенно на ранней стадии выращивания. Взрослые птицы, если их хорошо кормить, переносят даже 30-градусные морозы!

Индейка — образцовая насадка. Скорее погибнет от голода, чем оставит гнездо. Приходится стогать ее оттуда, чтобы покормить. Но бережно воспитывать выводок не умеет. Засовывает новорожденных индюшат под крылья так решительно, что слабые порой погибают. Поэтому

первенцев следует отсаживать, как только они выплывут из яйца. Пусть поймают в теплой коробке, устланной мягкой тряпкой и затянутой марлей, пер не выплывутся все и соберется. Первые сутки выходов может обойтись без пищи. А нагуляют индюшата аппетит, попробуй-те покормить их свежим нежирным творогом, круто сваренным измельченным яйцом, а для профилактики кишечных заболеваний — зеленым луком. Через два дня индюшата окрепнут — можно подпустить к матери.

Основной индюшачий корм — увлажненная мешанка с добавлением свежей рубленой зелени. Зимой зелень заменяют травяной мукой и морковью. Кормят индеек трижды в сутки: утром и днем дают увлажненные смеси, на ночь — зерно. Ячмень и овес лучше проращивать, чтобы витаминов было в достатке.

Б. ЧАЩАРИН.

Дневник садовода

Время «бегающих» побегов

Уже в первой декаде июня на плодовых деревьях вырастают достаточно большие молодые побеги и на однообразном, без желтизны, листовом пологе выделяются их серовато-сизые толстые концы со сморщенными ладошками раскрытых листьев. Они увеличиваются, что называется, прямо «бе-

отравили, обожгли их.

Тормозить рост может и избыток завязей на дереве. Часть их в июне осыпается, и деревья как бы выздоравливают, выходят из состояния некоей внешней угнетенности, а оставшиеся на ветках плоды начинают расти гораздо быстрее, ускоряются и рост побегов и листья. Условно этот период нередко называют «апогеем роста» — после

этого, чтобы не допустить такого спада, надо обеспечить дерево или куст достаточным количеством питательных веществ и влаги, причем своевременно. Заранее, в самом начале роста побегов, т. е. в начале июня, провести обильный полив с хорошей подкормкой. Тогда они не только дадут богатый урожай, но и разовьются в листья, заложат больше

почек. Чтобы этого не случилось так рано необходимо постоянно следить и не допускать излишнего пересыхания почвы. В эту пору бывает чрезвычайно полезна жидкая органическая или минеральная подкормка. Рост побегов можно активно стимулировать, в частности, внесением азотных удобрений в раствор: 30—40 граммов на ведро воды.

Хозяину птицы массу пот и огорчений доставляет каннибализм, когда цыпята расклеивают друг друга, выдергивают перья, могут и совсем погубить слабую птенца. Дело здесь в нарушении обмена веществ, в неправильном кормлении. Убедился, что хороший эффект в этом случае дает обычный капустный лист.

Ч измельчаю капусту, к для борща, смешиваю с комбикормом и запариваю. Кры и цыпята эту смесь

охотно поедают, а капусту клюют, как дождевых червей. Птица быстро набирает вес, даже «ошипанные» куры обретают перья. Такой корм обходится дешевле, так как уменьшает расход комбикорма, продлевает срок яйценоскости, сокращает падеж. А капуста — это такой овощ, что можно позавать его «моим круглым год».

В. ШПО

У вас красивые волосы

К сожалению, такой комплимент мы слышим нечасто. Почему? Ну, во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это одна из самых важных процедур ухода за волосами. Правильное мытье улучшает кровообращение, нормализует деятельность сальных желез. Чаще всего, а может быть, и всегда, вы моете голову в горячей или жесткой (молодежь — водопроводной) воде, многие — хозяйственным мылом. Все это чрезмерно высушивает и волосы, и кожу. И становятся ваши волосы тусклыми, хрупкими, раздваиваются на концах, ломаются, а кожа головы шелушится, появляются зуд и перхоть. От горячей воды усиливается и сальность волос. Лучше всего мыть голову дождевой или талой водой, теплой или приятно (а не чрезмерно!) горячей. Жесткую воду обычно смягча-

ют длительным кипячением или добавляют в нее две чайные ложки пищевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку буры или 2 чайные ложки глицерина — на 2 литра воды. Подберите шампунь, соответствующий вашему типу волос.

Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж кожи головы, втирая при этом репейное, касторовое масло. Чтобы

масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные после мытья волосы хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев их сухим полотенцем, а с длинных — растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Хорошо после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, бе-

резовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварить стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отвара дубовой коры, крапивы и зверобоя.

Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).

Если от неправильного окрашивания или обесцвечивания у вас истончились и обломались волосы (а это может произойти и от длительного пребывания на солнце), не расстраивайтесь, дело можно исправить. Попейте витамин «А», концы волос аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. ложке) с лимонным или бе-

резовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварить стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отвара дубовой коры, крапивы и зверобоя.

Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).

Н. АКОП,
врач-косметолог.

ИНДЕЙКИ

Взрослая индейка достигает в весе в среднем 10—12 кг, превосходя по скорости роста кур, гусей и уток. У молодых индеек вкусное нежное мясо. Оно полезно не только детям, но и людям пожилого возраста, а также тем, кто предрасположен к полноте.

Лишь на Крайнем Севере не прижились индейки. Во всех остальных районах страны их можно разводить. Но надо иметь в виду, что индюшачий молодой пух не любит холодную сырую погоду, особенно на ранней стадии выращивания. Взрослые птицы, если их хорошо кормить, переносят даже 30-градусные морозы.

Индейка обречена на голод, чем быстрее гнет до. Приходится сгонять ее оттуда, чтобы покормить. Но бережно воспитывать выводок не умеет. Забивает новорожденных индюшат под крылья так решительно, что слабые порой погибают. Поэтому

первоначально следует отсаживать, как только они вылупятся из яйца. Пусть поймают в теплой коробке, усиленной мягкой тряпкой и затененной марлей, пух не выплывет все на собачьи. Первые сутки выводить может обходиться без пищи. А нагуляют индюшата аппетит, попробуй-те покормить их свежим нежирным творогом, круто сваренным измельченным яйцом и для профилактики кишечных заболеваний — зеленым луком. Через два дня индюшата окрепнут — можно подпустить к матери.

Основной индюшачий корм — увлажненная мешанка с добавлением свежей рубленой пшеницы. Зимой зелень заменяют травяной мукой и морковью. Кормят индеек трижды в сутки: утром и днем дают увлажненные смеси, на ночь — зерно. Ячмень и овес лучше проращивать, чтобы витаминов было в достатке.

Б. ЧАЩАРИН.

Дневник садовода

Время «бегущих» побегов

Уже в первой декаде июня на плодовых деревьях вырастают достаточно большие молодые побеги и на однообразном, без желтизны, листовом пологе выделяются их серовато-сизые толстые концы со сморщенными ладошками раскрытых листьев. Они увеличиваются, что называется, на глазах — прямо «бегут». Это свидетельствует о том, что дерево чувствует себя хорошо.

А вот если приросты к этому времени достигают лишь 7—10 сантиметров, надо искать причину столь слабого роста и поскорее устранить ее. При этом обычно оказывается, что либо почва слишком суха и нужен срочный полив, или она истощена и с поливной водой надо вносить удобрения, либо они были внесены в избытке и вместо того, чтобы улучшить деятельность корней,

отравили, обожгли их.

Тормозить рост может и избыток завязей на дереве. Часть их в июне осыпается, и деревья как бы выздоравливают, выходят из состояния некоей внешней угнетенности, а оставшиеся на ветках плоды начинают расти гораздо быстрее, ускоряется и рост побегов и листьев. Условно этот период нередко называют второй «волной роста» — после первой, майской, которая часто при достатке влаги и питательных вещества заметно переходит во вторую, а вторая иногда в средней полосе тянется долго, переходя в третий период роста.

Если к концу месяца приросты побегов заметно ослабевают, то усилить их потом уже не удается ни поливом, ни подкормкой: у них наступают своего рода «период покоя», т. е. относительная выработанная па-

уза. Поэтому, чтобы не допустить такого спада, надо обеспечить дерево или куст достаточным количеством питательных веществ и влаги, причем своевременно, заранее, в самом начале роста побегов, т. е. в начале июня, провести обильный полив с хорошей подкормкой. Тогда они не только дадут богатый урожай, но и разовьют много листьев, заложат больше вегетативных почек, что, несомненно, послужит основой для нормального цветения и плодоношения в следующем году.

При быстром увеличении поверхности листьев каждый из них усиленно испаряет влагу, особенно при жаркой погоде, резко ускоряется и обмен веществ. И тут одним из признаков нехватки воды может служить приостановка развития побегов, к концу месяца на них начинают закладываться верку-

шечные почки. Чтобы этого не случилось, так рано необходимо постоянно следить и не допускать излишнего пересыхания почвы. В эту пору бывает чрезвычайно полезна жидкая органическая или минеральная подкормка. Рост побегов можно активно стимулировать в частности, внесением азотных удобрений в раствор: 30—40 граммов их дадут на ведро воды. Это примерно спичечный коробок.

У многих культур молодые побеги хорошо укореняются: их нарезают на черенки с несколькими листочками и высаживают под пленку на специально подготовленную грядку с легкой почвой. В первой половине июня — черешки, сливы, аронии, во второй хорошо укореняются яблоня, облепиха, крыжовник, жимолость, лещина.

В. НИВИН,
агроном

Вырчит лист капустный

Хозяину птицы массу хлопот и огорчений доставляет каннибализм, когда цыплята расклеивают друг друга, выдергивают перья, могут и совсем погубить слабую птенца. Дело здесь в нарушении обмена веществ, в неправильном кормлении. Убедился, что хороший эффект в этом случае дает обычный капустный лист.

Я измельчаю капусту, к для борща, мешиваю с комбикормом и запариваю. Кры и цыплята эту смесь

охотно поедают, а капусту клуют, как дождевых червей. Птица быстро набирает вес, даже «ощипанные» куры обретают перья. Так корм обходится дешевле, так как уменьшает расход комбикорма, продлевает срок яйценоскости, сокращает падеж. А капуста — это такой овощ, что использовать его можно почти круглый год.

В. ШПОТ,
Ворошиловградская область

Простейшая автоматика

Как поить цыплят, чтобы птица не намокла и всегда имела свежую воду? Я для этого применяю простейшую автопоилку. Беру поллитровую стеклянную банку с толстой полиэтиленовой крышкой. В крышке с краю делаю треугольный вырез глубиной сантиметра 2. Надеваю крышку на заполненную водой емкость, подложив на край этот обре-

зок полиэтилена так, чтобы между кромкой банки и крышкой образовался небольшой зазор — 4—5 мм. Если теперь поставить банку вниз горловиной на блюдце, то вода выльется только на величину этого зазора и такой уровень будет постоянно держиваться.

Б. НИКОЛОВ,
Пермь

ВОКРУГ ПЕНСИИ

Лучше явиться в собес

На письма наших читателей отвечает
зав. горсобесом Т. КАМАНОВА

«Может, есть возможность узнать через газету о начислении надбавок к пенсии за работу во вредных условиях? Говорят, кто работал по первой сетке (7,5 лет для женщин) за переработку начисляют какой-то коэффициент. А кто работал по второй сетке — 1,0 лет для женщин?»

Я проработала в типографии 16 лет лнотиписткой, при начислении пенсии взяли этот стаж. Но у меня есть вредный стаж еще на другом предприятии. Если есть льготы, то, возможно, мне потребуются справки с того предприятия?

В. ЛЕОНТЬЕВА:
Если есть дополнительные документы, их необходимо принести на свой участок инспектору. В каждом случае надо разбираться конкретно.

«В вашей газете уже не

раз публиковались острые заметки о нашем горсобесе. Хочу добавить еще несколько замечаний и предложений.

Пришел я в горсобес выяснить некоторые вопросы по оформлению пенсии. Было 9 часов утра, а посетителей много, очереди, теснота. Престарелые люди, одна женщина на костылях — и все стоят, так как ни стул, ни скамейку поставить невозможно — нигде пройти. Даже возле собеса на улице нет никакой скамейки.

И столько я наслушался там нелестных высказываний в адрес Бугрова, наших городских депутатов, президента Ельцина, что даже неловко об этом писать. Но у этих господ нервы железные, им, наверное, и не икнулось.

А теперь о предложениях. Сотрудникам собеса в таких

условиях работать трудно — это понятно. Но среди них есть совершенно некомпетентные в пенсионных вопросах, другие — грубые, третьи — абсолютно равнодушные. Поэтому и трудно получить нужную информацию. Следовательно, надо бы поручить опытному сотруднику собеса два или три раза в неделю давать устные консультации, что избавило бы людей от хождения по кабинетам.

На видном месте, доступном для чтения, надо бы вывесить основные выписки из закона о пенсиях. Работники собеса сами знают, с какими вопросами чаще всего к ним обращаются.

Ну, и необходимо возле здания собеса поставить скамейки.

Затраты на эти мероприятия мизерные. Думаю, что наша мэрия не разорит-

ся, а людям это помогло бы сохранить время, и здоровье.

Есть у меня и два вопроса. Первый: человеку исполнилось 60 лет, а до полного рабочего стажа не хватает несколько месяцев — может ли он отработать эти месяцы, а потом писать заявление на оформление пенсии? Второй вопрос: будет ли зарплата за эти отработанные месяцы входить в сумму для начисления пенсии?

Л. НЕКРАСОВ.

Нужно написать личное заявление в отдел кадров того предприятия, где работаете, и такая возможность вам будет предоставлена. Зарплата учитывается при начислении пенсии.

Не согласна

«Уважаемая редакция, прочтала в вашей газете заметку «Концерт на всю пенсию» и опровергаю то, что написала ее автор А. Самыкина.

Когда 16 марта она пришла в собес, то собрала в коридоре целую толпу людей и стала кричать, что мы тут не работаем и бог знает чем занимаемся, что она на нас в суд подаст. Я вышла и сказала, что она говорит неправду. Тогда она стала кричать. После обеденного перерыва

Самыкина не вошла, а ворвалась в мой кабинет и мешала вести прием. У меня оставалось еще два человека, я их повела на другой участок, потому что на своем невозможно было работать.

Знаю, что мое письмо вы не напечатаете. Куда легче писать о работниках горсобеса только плохое. А ведь мы стараемся, чтобы пенсионеры получали свои пенсии вовремя. Они не видят, как инспектора и бухгалтера после работы

и по выходным дням тащат полные сумки пенсионных дел домой. Одни перерасчеты. И вместо того, чтобы поддержать добрым словом, нас бьют по рукам.

Л. СЫРОПЯТОВА,
бухгалтер 3-го участка.

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы готовы напечатать добрые слова в адрес работников горсобеса. Однако таковые в редакционной почте встречаются очень редко. Отдавая себе отчет, что работники собеса оказались своего рода заложниками политики

«реформ» и вынуждены принимать на себя все претензии, адресованные Ельцину и его маленьким копиям на местах, мы и без того публикуем далеко не все критические письма о собесе. И в то же время работа органов соцобеспечения была, есть и останется предметом разговора на страницах газеты. Будут добрые дела — будут и добрые слова.

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

НАС — ТЫСЯЧИ

Если вы устали от одиночества и стремитесь к сплоченной семейной жизни, если вы ищете достойного

помогли.

К. Сидорова,
45 лет, товаровед.

«Очень благодарна»

М Е Н Я Ю

Меняю дом с недостроенным гаражом на 2-комнатную квартиру или 1-комнатную по договоренности. Обращаться по телефону 4-04-71.

Меняю 2-комнатную квартиру в деревянном доме с частичными удобствами 29 кв. м в жилгородке и 1-комнатную квартиру 20 кв. м в новом доме, 11 микрорайон на 3-или 2-комнатную (33 кв. м) улучшенной планировки. Обращаться: ул. Розы Люксембург, 37—2.

Меняю частный дом в г. Балакове на две однокомнатные квартиры и гараж или дачу; или два гаража, однокомнатную квартиру и две дачи; или другие варианты.

Обращаться по телефону 2-80-95.

Меняю 2-комнатную квартиру 3-й этаж, телефон на 1-комнатную с телефоном квартиру в островной части города.

Обращаться: ул. Ленина, 52, кв. 72.

Меняю новый дом в г. Аркадаке Саратовской области 60 кв. м жилой площади. Имеется сад, огород, погреб, надворные постройки, телефон на 2—3-комнатную квартиру в г. Балакове или продам. Обращаться по телефону 3-02-92.

Меняю благоустроенную комнату с ордером 13 кв. м в районе «Олимпиа» на равноценную в микрорайонах с 5 по 10.

Обращаться по телефону 94-24-50 в любое время.

Меняю металлический гараж с погребом в районе кирпичного завода, дачу 4 сотки в районе элеватора и 1-комнатную квартиру 19,3 кв. м, в районе «Олимпиа» на 3-комнатную квартиру в островной части города. Желательно в этом же районе

П Р О Д А Е Т С Я

ПРОДАЕТСЯ пианино черного цвета по сходной цене и новый детский мотороллер.

Обращаться по телефонам 4-43-11 или 2-40-11.

ПРОДАЕТСЯ автомобиль ВАЗ-2121 «Нива». Год выпуска 1989. Форма оплаты любая.

Обращаться по телефону 4-79-69.

ПРОДАЕТСЯ дача в районе Ивановки. Возраст дачи 4 года. Имеется недостроенный дом, водопровод, емкость для воды.

Обращаться по телефонам 2-56-06, 94-14-33 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ автомобиль ВАЗ-21013, выпуск 1985 г., «Шкода» выпуск 1991 г.

Обращаться по телефону 4-04-71.

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира в престижном районе города. Выполнена отделка в стиле «Модерн».

Обращаться по телефону 3-58-34.

ПРОДАМ сварочный аппарат (220В, самодельный). Обращаться по телефону 4-81-67 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в районе стадиона «Труд» (3,75х6). Обращаться: ул. Крестьянская, 61.

ПРОДАЕТСЯ цветной телевизор «Темп-733» 6/у, поставлен новый кинескоп. Обращаться: ул. Комарова, 122—12 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ капитальный недостроенный гараж. Останова «46 микрорайон». Обращаться: ул. Волжская, 61, кв. 91 в любое время.

ВЫ ВЕРИТЕ
ПРЕДАНИЯМ

ВЫ ВЕРИТЕ ПРЕДАМЬЯМ ПРОСТО НАРОДНОЙ СТАРИНЫ!

Этот рецепт гадания собран замечательным русским этнографом И. П. Сахаровым и объединены в книгу под примечательным названием «Русское народное чернокнижие».

ГАДАНИЕ НА КОФЕ

Кофейницы свою ворожбу производят открыто, одию густоту вареного кофе. Принимая к себе посетителя, они эту густоту кладут в чайную чашку, накрывают чайным блюдечком, потом опрокидывая чашку вверх для того, чтобы кофейная густота выстала и стенкам чашки. Затем снимают блюдечко, чашку ставят поодаль на столе, на блюдечко наливают воды; извши чашку за дно, опускают чайное блюдечко погружая трикратно, при произношении слов: верноть, дружба и согласие. После этого поднимают чашечку, и начинается гадание, сообразно ним и знакам, отражающимся на кофейной густоте. Тени и знаки, как приелоты условные, изъясняются одушим образом:

Тень человека имеет два значения: влюбленным предказывает свидание, лишенному имущества — вечную пропашу.

Тени зданий всегда предвещают: богатым счастливые предвещения, бедным худые ожидания, щедрым печальное обогащение.

Тени земель и растений едказывают: вичные раздоры, худые замыслы, разлюбленные, разлюбленные, неудачи в делах, худые обороты, ску, грусть.

Тени животных предсказывают опасность от злых людей, неблагоприятную дугу, огорчительные письма, опасность.

ГАДАНИЕ ИА ИГЛАХ

Ворожейки берут две иглы, натирают салом, опускают их в стакан с водою. Если иглы потонут, то это худой признак. Если они шлись вместе, то это предвещает скорее вступление замужество. Если они разошлись одна против друго, то это означает, что есть препятствия к свадьбе. Если стороны недоброжелателей, если они разошлись в разные стороны, то это предсказывает вечную неземную жизнь. Всякое явление сказывается на мече. Известных женихов, и при каждом разе вытывают от девушек семейные тайны и передают их женихам.

горобеса только плохое. А ведь мы стараемся, чтобы пенсионеры получали свои пенсии вовремя. Они не видят, как инспектора и бухгалтера после работы

ва в адрес работников горсовета. Однако такими в редакционной почте встречаются очень редко. Отдавая себе отчет, что работники собеса оказались своего рода заложниками политики

на страницах газеты. Будут и добрые дела, добрые слова.

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ НАС — ТЫСЯЧИ

Если вы устали от одиночества и стремитесь к спокойной семейной жизни, если вы ищете достойного партнера, если вам не хватает надежных и верных друзей, то знайте! «Клуб одиноких сердец» создан для нас.

Вначале нас было всего пять человек, теперь — тысячи. Все основатели клуба (двое мужчин и три женщины) успешно разрешили свои личные проблемы, создали счастливые семьи. Но продолжают активно работать на благо клуба, чтобы помочь тем, кто присоединился позже.

Все какие впечатления от нашего клуба:

«Рекомендую клуб всем своим друзьям и знакомым. За три месяца членства в клубе познакомилась с десятком симпатичными молодыми женщинами. Это время я считаю самым удачным в моей жизни, тем более, что раньше мне не очень везло на знакомства. Да и где знакомиться — не на улице же?»

В. Егоров,

30 лет, инженер.

«Вступила в клуб год назад. Благодаря этому не только удачно вышла замуж, но и успешно решила трудные юридические проблемы. Меня познакомили с юристами — членами клуба — и они очень

помогли».

К. Сидорова,
45 лет, товаровед.

«Очень благодарна клубу за содействие в публикации моей статьи «Рецепты народной медицины» более чем в 30 периодических изданиях России, а также, конечно, за знакомства с интересными мужчинами».

М. Большакова,

40 лет, народная целительница.

«Меня как программиста приятно удивил необычно высокий уровень использования вычислительной техники».

М. Борисов, 25 лет.

«Наше село — настоящее мужское царство. Мне кажется, только клуб может помочь мне найти мою принцессу».

С. Полюбов,

20 лет, фермер.

«Благодарю клуб за помощь в установлении деловых связей с представителями различных коммерческих структур».

Л. Юлин,

28 лет, коммерсант.

«Спасибо клубу за то, что мы наконец-то нашли друг друга».

Симоньковы, пенсионеры.

Итак, приглашаем всех желающих присоединиться к нам. Напишите о себе и вложите в письмо конверт со своим адресом.

Ждем писем: 410009, Саратов-9, а/я 2731, КОС.

Меняю металлический гараж с погребом в районе кирпичного завода, дачу и сотки в районе элеватора и 1-комнатную квартиру 19,3 кв. м, в районе «Олимпиады» на 3-комнатную квартиру в островой части города. Желательно в этом же районе. Возможны варианты.

Обращаться по телефону 4-33-93 с 19 до 20 часов ежедневно.

Меняю 4-комнатную квартиру в жилгородке в 5-этажном кирпичном доме, 2-й этаж над Иргизбанком (бывший магазин «Эврика»), общей площадью 70 кв. м, жилой — 45,1 кв. м, без балкона, но есть возможность его устройства, телефон, на две 2-комнатные или 2- и 1-комнатные квартиры. Обращаться по телефону 4-68-43 в любое время.

1-комнатную квартиру 19 кв. м, 2-й этаж, 5-й микрорайон, в 9-этажном доме на 2-комнатную улучшенной планировки. 4 «б» и район пос. Дзержинского, первые и последние этажи не предлагать.

Обращаться по телефону 2-49-77 в любое время.

Меняю 2-комнатную квартиру со всеми удобствами (сделан ремонт) в 5-м микрорайоне на 1-комнатную со всеми удобствами, по договоренности. Звонить после 18 час. по телефону 3-02-19.

ПРОДАЕТСЯ цветной телевизор «Темп-733» 6/у, поставлен новый кинескоп. Обращаться: ул. Комарова, 122-12 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ капитальный недостроенный гараж. Остановка «46 микрорайон». Обращаться: ул. Волжская, 61, кв. 91 в любое время.

ПРОДАЮТСЯ щенки немецкой овчарки от победителя племенных рингов Минска, Днепра, Москвы, Санкт-Петербурга 1992 г. чемпиона СНГ-92 г. Обращаться: ул. Розы Люксембург, 37-2.

ПРОДАЕТСЯ вианнино «Фантазия». Обращаться: ул. Свердлова, 31, кв. 69.

ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира общей площадью 40 кв. м в районе «Детского мира» и металлический шкаф 3,5х6 в энергорайоне (с местом). Обращаться: ул. Ленина, 103а, кв. 56 после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ вианнино 4-створчатый, холодильник «Саратов», телевизор цветного изображения «Электрон», детский диван. Обращаться по телефону 3-53-40 в любое время.

ПРОДАЮТСЯ элитные месячные щенки. Порода — немецкая овчарка, от знаменитой Пармы и Эдиса (г. Челябинск).

Если вы хотите иметь призовые места со своим четвероногим другом, звоните по телефону 4-90-51. Цена договорная.

ОРГАНИЗАЦИЯ реализует

лобовые стекла «Триплекс» к моделям: ВАЗ-2101—07, ВАЗ-2108—09.

Форма оплаты любая.

Обращаться по телефонам: 4-03-62, 2-15-46, 4-79-69.

ОРГАНИЗАЦИЯ продает

телевизоры и видеоманитофоны фирмы «Джи-ви-си» за наличный расчет.

Обращаться по адресу: ул. Титова, 35 (бывший маг. «Спорттовары»). Телефон для справок 4-26-19.

ВОКРУГ ПЕНСИИ

Лучше явиться в собес

На письма наших читателей отвечает
зав. горсобесом Т. КАМАНОВА

«Может, есть возможность узнать через газету о начислении надбавок к пенсии за работу во вредных условиях? Говорят, кто работал по первой сетке (7,5 лет для женщин) за переработку начисляют какой-то коэффициент. А кто работал по второй сетке — 10 лет для женщин?»

Я проработала в типографии 16 лет, линотиписткой, при начислении пенсии взяли этот стаж. Но у меня есть вредный стаж еще на другом предприятии. Если есть льготы, то, возможно, мне потребуются справки с того предприятия?

В. ЛЕОНТЬЕВА.

Если есть дополнительные документы, их необходимо принести на свой участок инспектору. В каждом случае надо разбираться конкретно.

«В вашей газете уже не

раз публиковались острые заметки о нашем горсобесе. Хочу добавить еще несколько замечаний и предложений.

Пришел я в горсобес выяснить некоторые вопросы по оформлению пенсии. Было 9 часов утра, а посетителей много, очереди, теснота. Престарелые люди, одна женщина на костылях — и все стоят, так как ни стул, ни скамеечку поставить невозможно — негде пройти. Даже возле собеса на улице нет никакой скамейки.

И столько я наслушался там нелестных высказываний в адрес Бугрова, наших городских депутатов, президента Ельцина, что даже неловко об этом писать. Но у этих господ нервы железные, им, наверное, и не икнулось.

А теперь о предложениях Сотрудникам собеса в таких

условиях работать трудно — это понятно. Но среди них есть совершенно компетентные в пенсионных вопросах, другие — грубые, третьи — абсолютно равнодушные. Поэтому и трудно получить нужную информацию. Следовательно, надо бы поручить опытному сотруднику собеса два или три раза в неделю давать устные консультации, что извещало бы людей от хождения по кабинетам.

На видном месте, доступном для чтения, надо бы вывесить основные выписки из закона о пенсиях. Работники собеса сами знают, с какими вопросами чаще всего к ним обращаются.

Ну, и необходимо возле здания собеса поставить скамейки.

Затраты на эти мероприятия мизерные. Думаю, что наша мэрия не разорит-

ся, а людям это помогло бы сохранить время, и здоровье.

Есть у меня и два вопроса. Первый: человеку исполнилось 60 лет, а до полного рабочего стажа не хватает несколько месяцев — может ли он отработать эти месяцы, а потом писать заявление на оформление пенсии? Второй вопрос: будет ли зарплата за эти отработанные месяцы входить в сумму для начисления пенсии?

Л. НЕКРАСОВ.

Нужно написать личное заявление в отдел кадров того предприятия, где работаете, и такая возможность вам будет, предоставлена Зарплата учитывается при начислении пенсии.

Не согласна

«Уважаемая редакция, прочитала в вашей газете заметку «Концерт на всю пенсию» и опровергаю то, что написала ее автор А. Самыкина.

Когда 16 марта она пришла в собес, то собрала в коридоре целую толпу людей и стала нас ругать, что мы тут не работаем и бог знает чем занимаемся, что она на нас в суд подаст. Я вышла и сказала, что она говорит неправду. Тогда она стала кричать.

После обеденного пере-

рыва Самыкина не вошла, а ворвалась в мой кабинет и мешала вести прием. У меня оставалось еще два человека, я их повела на другой участок, потому что на своем невозможно было работать.

Знаю, что мое письмо вы не напечатаете. Куда легче писать о работниках горсобеса только плохое. А ведь мы стараемся, чтобы пенсионеры получали свои пенсии вовремя. Они не видят, как инспектора и бухгалтера после работы

и по выходным дням тащат полные сумки пенсионных дел домой. Одни перерасчеты. И вместо того, чтобы поддержать добрым словом, нас бьют по рукам.

Л. СЫРОПЯТОВА,
бухгалтер 3-го участка.

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы готовы напечатать добрые слова в адрес работников горсобеса. Однако таковые в редакционной почте встречаются очень редко. Отдавая себе отчет, что работники собеса оказались своего рода заложниками политики

«реформ» и вынуждены принимать на себя все претензии, адресованные Ельцину и его маленьким копиям на местах, мы и без того публикуем далеко не все критические письма о собесе. И в то же время работа органов соцобеспечения была, есть и останется предметом разговора на страницах газеты. Будут добрые дела — будут и добрые слова.

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

НАС — ТЫСЯЧИ

Если вы устали от одиночества и стремитесь к спокойной семейной жизни, если вы ищете достойного

помогли».

К. Сидорова,
45 лет, товаровед.

«Очень благодарна клубу

МЕНЯЮ

ПРОДАЕТСЯ

Меняю дом с недостроенным гаражом на 2-комнатную квартиру или 1-комнатную по договоренности. Обращаться по телефону 4-04-71.

Меняю 2-комнатную квартиру в деревянном доме с частичными удобствами 29 кв. м в жилгородке и 1-комнатную квартиру 20 кв. м в новом доме, 11 микрорайон на 3-м или 2-комнатную (33 кв. м) улучшенной планировки. Обращаться: ул. Розы Люксембург, 37—2.

Меняю частный дом в г. Балакове на две однокомнатные квартиры и гараж или дачу; или два гаража, однокомнатную квартиру и две дачи; или другие варианты.

Обращаться по телефону 2-80-95.

Меняю 2-комнатную квартиру 3-й этаж, телефон на 1-комнатную с телефоном квартиру в островной части города.

Обращаться: ул. Ленина, 52, кв. 72.

Меняю новый дом в г. Армадаке Саратовской области 60 кв. м жилой площади. Имеется сад, огород, погреб, надворные постройки, телефон на 2—3-комнатную квартиру в г. Балакове или продам. Обращаться по телефону 3-02-92.

Меняю благоустроенную комнату с ордером 13 кв. м в районе «Олимпии» на равноценную в микрорайонах с 5 по 10. Обращаться по телефону 94-24-50 в любое время.

Меняю металлический гараж с погребом в районе кирпичного завода, дачу 4 сотки в районе элеватора и 1-комнатную квартиру 19,3 кв. м, в районе «Олимпии» на 3-комнатную квартиру в островной части города. Желательно в этом же районе.

ПРОДАЕТСЯ планино черного цвета по сходной цене и новый детский мотороллер.

Обращаться по телефонам 4-43-11 или 2-40-95.

ПРОДАЕТСЯ автомашинка ВАЗ-2121 «Нива». Год выпуска 1989. Форма оплаты любая. Обращаться по телефону 4-79-69.

ПРОДАЕТСЯ дача в районе Ивановки. Возраст дачи 4 года. Имеется недостроенный дом, водопровод, емкость для воды.

Обращаться по телефонам 2-56-06, 94-14-33 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ автомашинка ВАЗ-21013, выпуск 1985 г., «Шкода» выпуск 1991 г. Обращаться по телефону 4-04-71.

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира в престижном районе города. Выполнена отделка в стиле «Модерн».

Обращаться по телефону 3-58-34.

ПРОДАМ сварочный аппарат (220В, самодельный). Обращаться по телефону 4-81-67 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в районе стадиона «Труд» (3,75х6). Обращаться: ул. Крестьянская, 61.

ПРОДАЕТСЯ цветной телевизор «Темп-733» 6/у, поставлен новый кинескоп. Обращаться: ул. Комарова, 122—12 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ капитальный недостроенный гараж. Останковка «46 микрорайон». Обращаться: ул. Волжская, 61, кв. 91 в любое время.

**ВЫ ВЕРИТЕ
ПРЕДАНЬЯМ**

ВЫ ВЕРИТЕ ПРЕДАНЫМ ПРОСТОНАРОДНОЙ СТАРИНЫ?

Эти рецепты гаданий собраны замечательным русским этнографом И. П. Сахаровым и объединены в книге под примечательным названием «Русское народное чернокнижье».

ГАДАНИЕ НА КОФЕ

Кофейницы свою ворожбу производят открыто, одной густотой вареного кофе. Принимая к себе посетителей, они эту густоту кладут в чайную чашку, накрывают чайным блюдечком; потом опрокидывая чашку вверх для того, чтобы кофейная густота пристала к стенкам чашки. Засим снимают блюдечко, чашку ставят поодаль на столе, на блюдечко наливают воды; взявши чашку за дно, опускают на блюдечко, погружая троекратно, при произношении слов: верность, дружба и согласие. После этого поднимают чашечку, и начинается гадание, сообразно теням и знакам, отражающимся на кофейной густоте. Тени и знаки, как приметы условные, изъясняются следующим образом:

Тень человека имеет два значения: влюбленным предсказывает свидание, лишенным имущества — вечную пропажу.

Тени зданий всегда предсказывают: богатым счастливые предвещения, бедным худые ожидания, щедрым нечаянное обогащение.

Тени земель и растений предсказывают: вечные раздоры, худые замыслы, разрыв любовных связей, неудачи в делах, худые обороты, тоску, грусть.

Тени животных предсказывают опасность от злых людей, неблагоприятную дорогу, огорчительные письма, опасность.

ГАДАНИЕ НА ИГЛАХ

Ворожейки берут две иглы, натирают салом, опускают их в стакан с водою. Если иглы потонут, то это худой признак. Если они сошлись вместе, то это предвещает скорее вступление в замужество. Если они разошлись одна против другой, то это означает, что есть препятствия к свадьбе со стороны недоброжелателей. Если они разошлись в разные стороны, то это предсказывает вечную незамужнюю жизнь. Всякое явление сопровождается намеками на известных женихов, и при каждом разе выпытывают от девушек семейные тайны и передают их женихам.

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ НАС — ТЫСЯЧИ

Если вы устали от одиночества и стремитесь к спокойной семейной жизни, если вы ищете достойного партнера, если вам не хватает надежных и верных друзей, то знайте: «Клуб одиноких сердец» создан для вас.

Вначале нас было всего пять человек, теперь — тысячи. Все основатели клуба (двое мужчин и три женщины) успешно разрешили свои личные проблемы, создали счастливые семьи. Но продолжают активно работать на благо клуба, чтобы помочь тем, кто присоединился позже.

Вот какие впечатления от нашего клуба:

«Рекомендую клуб всем своим друзьям и знакомым. За три месяца членства в клубе познакомилась с десятком симпатичными молодыми женщинами. Это время я считаю самым удачным в моей жизни, тем более, что раньше мне не очень везло на знакомства. Да и где знакомиться — не на улице же?»

В. Егоров, 30 лет, инженер.

«Вступила в клуб год назад. Благодаря этому не только удачно вышла замуж, но и успешно решила трудные юридические проблемы. Меня познакомили с юристами — членами клуба — и они очень

помогли».

К. Сидорова, 45 лет, товаровед.

«Очень благодарна клубу за содействие в публикации моей статьи «Рецепты народной медицины» более чем в 30 периодических изданиях России, а также, конечно, за знакомства с интересными мужчинами».

М. Большакова, 40 лет, народная целительница.

«Меня как программиста приятно удивил необычно высокий уровень использования вычислительной техники».

М. Борисов, 25 лет.

«Наше село — настоящее мужское царство. Мне кажется только клуб может помочь мне найти мою принцессу».

С. Поталов, 20 лет, фермер.

«Благодарю клуб за помощь в установлении деловых связей с представителями различных коммерческих структур».

Л. Юлин, 28 лет, коммерсант.

«Спасибо клубу за то, что мы наконец-то нашли друг друга».

Симоньковы, пенсионеры.

Итак, приглашаем всех желающих присоединиться к нам. Напишите о себе и вложите в письмо конверт со своим адресом.

Ждем писем: 410009, Саратов-9, а/я 2731, КОС.

ОРГАНИЗАЦИЯ продает

телевизоры и видеоманитофоны фирмы «Джи-ви-си» за наличный расчет.

Обращаться по адресу: ул. Титова, 35 (бывший маг. «Спорттовары»). Телефон для справок 4-26-19.

ОРГАНИЗАЦИЯ реализует

лобовые стекла «Триплекс» к моделям: ВАЗ-2101—07, ВАЗ-2108—09.

Форма оплаты любая.

Обращаться по телефонам: 4-03-62, 2-15-46, 4-79-69.

равноценную в микрорайонах с 5 по 10.

Обращаться по телефону 94-24-50 в любое время.

Меняю металлический гараж с погребом в районе кирпичного завода, дачу 4 сотки в районе элеватора и 1-комнатную квартиру 19,3 кв. м, в районе «Олимпии» на 3-комнатную квартиру в островной части города. Желательно в этом же районе. Возможны варианты.

Обращаться по телефону 4-33-93 с 19 до 20 часов ежедневно.

Меняю 4-комнатную квартиру в жилгородке в 5-этажном кирпичном доме, 2-й этаж над Иргизбанком (бывший магазин «Эврика»), общей площадью 70 кв. м, жилой — 45,1 кв. м, без балкона, но есть возможность его устройства, телефон, на две 2-комнатные или 2- и 1-комнатную квартиры. Обращаться по телефону 4-68-43 в любое время.

Меняю 1-комнатную квартиру 19 кв. м, 2-й этаж, 5-й микрорайон, в 9-этажном доме на 2-комнатную улучшенной планировки. 4 «б» и район пос. Дзержинского, первые и последние этажи не предлагать.

Обращаться по телефону 2-49-77 в любое время.

Меняю 2-комнатную квартиру со всеми удобствами (сделан ремонт) в 5-м микрорайоне на 1-комнатную со всеми удобствами, по договоренности. Звонить после 18 час. по телефону 3-02-19.

ПРОДАЕТСЯ цветной телевизор «Темп-733» б/у, поставлен новый кинескоп.

Обращаться: ул. Комарова, 122—12 в любое время.

ПРОДАЕТСЯ капитальный недостроенный гараж. Останковка «46 микрорайон». Обращаться: ул. Волжская, 61, кв. 91 в любое время.

ПРОДАЮТСЯ щенки немецкой овчарки от победителя племенных рингов Минска, Днепра, Москвы, Санкт-Петербурга 1992 г. чемпиона СНГ-92 г.

Обращаться: ул. Розы Люксембург, 37—2.

ПРОДАЕТСЯ пианино «Фантазия». Обращаться: ул. Свердлова, 31, кв. 69.

ПРОДАЕТСЯ шифоньер 4-створчатый, холодильник «Саратов», телевизор цветного изображения «Электрон», детский диван. Обращаться по телефону 3-53-40 в любое время.

ПРОДАЮТСЯ элитные месячные щенки. Порода — немецкая овчарка, от знаменитой Пармы и Эдиса (г. Челябинск).

Если вы хотите иметь призовые места со своим четвероногим другом, звоните по телефону 4-90-51. Цена договорная.

К сожалению, такой комплимент мы слышим нечасто. Почему? Ну, во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это одна из самых важных процедур ухода за волосами. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез. Чаще всего, а может быть, и всегда, вы моете голову в горячей и жесткой (колодезной или водопроводной) воде, многие — хозяйственным мылом. Все это чрезмерно высушивает и волосы, и кожу. И становятся ваши волосы тусклыми, хрупкими, раздваиваются на концах, ломаются, а кожа головы шелушится, появляются зуд и перхоть. От горячей воды усиливается и сальность волос. Лучше всего мыть голову дождевой или талой водой, теплой или приятно (а не чрезмерно!) горячей. Жесткую воду обычно смягча-

ют длительным кипячением или добавляют в нее две чайные ложки питьевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку буры или 2 чайные ложки глицерина — на 2 литра воды. Подберите шампунь соответствующий вашему типу волос. Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж кожи головы, втирая при этом репейное, касторовое масло. Чтобы масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные после мытья волосы хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев их сухим полотенцем, а с длинных — растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими. Хорошо после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, бе-

резовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварите стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отваром дубовой коры, крапивы и зверобоя. Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка). Если от неправильного окрашивания или обесцвечивания у вас истончились и обломались волосы (а это может произойти и от длительного пребывания на солнце), не расстраивайтесь, дело можно поправить. Попейте витамин «А», концы волос аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. ложке) с лимонным или бе-

чером сделайте маску из желтка, 1 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложки меда и 2 зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (500 г крапивы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить). Это для сухих волос. А в жирные волосы за 30 минут до мытья вотрите (в кожу головы) смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка, и 1 зубца натертого чеснока. Жирную себорейю хорошо лечить смесью трав, обладающих вяжущим действием. Свежие листья одуванчиков, мяты, рябины растирают и наносят на кожу головы, сверху повязывают полиэтиленовую косынку. Если вы будете выполнять наши советы, то в скором времени услышите такой желанный (и заслуженный!) комплимент: у вас красивые волосы!

Н. АКОПЯН,
врач-косметолог.

Взрослая индейка достигает в весе в среднем 10—12 кг, превосходя по скорости роста кур, гусей и уток. У молодой индейки вкусное нежное мясо. Оно полезно не только детям, но и людям пожилого возраста, а также тем, кто предрасположен к полноте. Лишь на Крайнем Севере не прижились индейки. Во всех остальных районах страны их можно разводить. Но надо иметь в виду, что индюшачий молодняк не любит холодную сырую погоду, особенно на ранней стадии выращивания. Взрослые птицы, если их хорошо кормить, переносят даже 30-градусные морозы! Индейка — образцовая наседка. Скорее погибнет от голода, чем оставит гнездо. Приходится сгонять ее оттуда, чтобы покормить. Но бережно воспитывать выводок не умеет. Засовывает новорожденных индюшат под крылья так решительно, что слабые порой погибают. Поэтому

первенцев следует отсаживать, как только они выплывают из яйца. Пусть пойдут в теплой коробке, устланной мягкой тряпкой и заткнутой марлей, пока не выплывают все их собратья. Первые сутки выводок может обойтись без пищи. А нагуляют индюшата аппетит, попробовав покармливать их вареным измельченным яйцом, а для профилактики кишечных заболеваний — зеленым луком. Через два дня индюшата окрепнут — можно подпустить к матери. Основной индюшачий корм — увлажненная мешанка с добавлением свежей рубленой зелени. Зимой зелень заменяют травяной мукой и морковью. Кормят индеек трижды в сутки: утром и днем дают увлажненные смеси, на ночь — зерно. Ячмень и овес лучше проращивать, чтобы витаминов было в достатке. Б. ЧАЩАРИН.

● Дневник садовода

Время «бегущих» побегов

Уже в первой декаде июня на плодовых деревьях вырастают достаточно большие молодые побеги и на однообразном, без желтизны, листовом пологе выделяются их серовато-сизые толстые концы со сморщенными ладошками раскрывающихся листьев. Они увеличиваются, что называется, на глазах — прямо «бегут». Это свидетельствует о том, что дерево чувствует себя хорошо. А вот если приросты к этому времени достигают лишь 7—10 сантиметров, надо искать причину столь слабого роста и поскорей устранить ее. При этом обычно оказывается, что либо почва слишком суха и нужен срочный полив, или она истощена и с поливной водой надо вносить удобрения, либо они были внесены в избытке и вместо того, чтобы улучшить деятельность корней,

отравили, обожгли их. Тормозить рост может и избыток завязей на дереве. Часть их в июне осыпается, и деревья как бы выздоравливают, выходят из состояния некоей внешней угнетенности, а оставшиеся на ветках плоды начинают расти гораздо быстрее, ускоряется и рост побегов и листьев. Условно этот период нередко называют второй «волной роста» — после пераи, майской, которая часто при достатке влаги и питательных веществ незаметно переходит во вторую, а вторая иногда в средней полосе тянется долго, перейдя в третий период роста. Если к концу месяца приросты побегов заметно ослабевают, то усилить их потом уже не удастся ни поливом, ни подкормкой: у них наступает своего рода «период покоя», т. е. относительная вынужденная па-

уза. Поэтому, чтобы не допустить такого спада, надо обеспечить дерево или куст достаточным количеством питательных веществ и влаги, причем своевременно, заранее, в самом начале роста побегов, т. е. в начале июня, провести обильный полив с хорошей подкормкой. Тогда они не только дадут богатый урожай, но и разовьют много листьев, заложат больше вегетативных почек, что, несомненно, послужит основой для нормального цветения и плодоношения в следующем году. При быстром увеличении поверхности листьев каждый из них усиленно испаряет влагу, особенно при жаркой погоде, резко ускоряется и обмен веществ. И тут одним из признаков нехватки воды может служить приостановка развития побегов, к концу месяца на них начинают закладываться верху-

шечные почки. Чтобы этого не случилось так рано, необходимо постоянно следить и не допускать излишнего пересыхания почвы. В эту пору бывает чрезвычайно полезна жидкая органическая или минеральная подкормка. Рост побегов можно активно стимулировать, в частности, внесением азотных удобрений в растворе: 30—40 граммов их дают на ведро воды. Это примерно спичечный коробок. У многих культур молодые побеги хорошо укореняются: их нарезают на черенки с несколькими листочками и высаживают под пленку на специально подготовленную гряду с легкой почвой. В первой половине июня — черенки вишни, сливы, аронии, во второй хорошо укореняются яблоня, облепиха, крыжовник, жимолость, лещина. В. НИВИН,
агроном.

Выручит лист капустный

Хозяину птицы массу хлопот и огорчений доставляет каннибализм, когда цыплята расклеивают друг друга, выдергивают перья, могут и совсем погубить слабую птицу. Дело здесь в нарушенном обмене веществ, неправильном кормлении. Я убедился, что хороший эффект в этом случае дает обычный капустный лист. Я измельчаю капусту, как для борща, смешиваю с комбикормом и запариваю. Куры и цыплята эту смесь

охотно поедают, а капусту клюют, как дождевых червей. Птица быстро набирает вес, даже «ощипанные» куры обретают перья. Такой корм обходится дешевле, так как уменьшает расход комбикорма, продлевает срок яйценоскости, сокращает падеж. А капуста — это такой овощ, что использовать его можно почти круглый год. В. ШПОТЯ,
Ворошиловградская область.



Простейшая автоматика

Как поить цыплят, чтобы птица не намокла и всегда имела свежую воду? Я для этого применяю простейшую автопоилку. Беру поллитровую стеклянную банку с толстой полиэтиленовой крышкой. В крышке с краю делаю треугольный вырез глубиной сантиметра 2. Надеваю крышку на заполненную водой емкость, подложив на край этот обре-

зок полиэтилена так, чтобы между кромкой банки и крышкой образовался небольшой зазор — 4—5 мм. Если теперь поставить банку вниз горловиной на блюдце, то вода выльется только на величину этого зазора и такой уровень будет поддерживаться постоянно. Б. НИКОНОВ,
Пермь.

У вас красивые волосы

К сожалению, такой комплимент мы слышим нечасто. Почему? Ну, во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это одна из самых важных процедур ухода за волосами. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез. Чаще всего, а может быть, и всегда, вы моете голову в горячей и жесткой (колодезной или водопроводной) воде, многие — хозяйственным мылом. Все это чрезмерно высушивает и волосы, и кожу. И становятся ваши волосы тусклыми, сухими, ломаются, а кожа головы шелушится, появляются зуд и перхоть. От горячей воды усиливается и сальность волос. Лучше всего мыть голову дождевой или талой водой, теплой или приятно (а не чрезмерно!) горячей. Жесткую воду обычно смягча-

ют длительным кипячением или добавляют в нее две чайные ложки пищевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку буры или 2 чайные ложки глицерина — на 2 литра воды. Подберите шампунь, соответствующий вашему типу волос.

Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж кожи головы, втирая при этом репейное, касторовое масло. Чтобы масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные после мытья волосы хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев их сухим полотенцем, а с длинных — растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Хорошо после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, бе-

резовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварить стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отваром дубовой коры, крапивы и зверобоя.

Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).

Если от неправильного окрашивания или обесцвечивания у вас истончились и обломались волосы (а это может произойти и от длительного пребывания на солнце), не расстраивайтесь, дело можно поправить. Попейте витамин «А», концы волос аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. ложке) с лимонным или бе-

резовым соком (2 ч. ложки).

Если вы завтра будете мыть голову, то сегодня вечером сделайте маску из желтка, 1 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложки меда и 2 зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (500 г крапивы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить). Это для сухих волос. А в жирные волосы за 30 минут до мытья вотрите (в кожу головы) смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка и 1 зубца натертого чеснока.

Жирную себорею хорошо лечить смесью трав, обладающих вяжущим действием. Свежие листья одуванчиков, мяты, рябины растирают и наносят на кожу головы, сверху повязывают полиэтиленовую косынку. Если вы будете выполнять наши советы, то в скором времени услышите такой комплимент: у вас красивые волосы!

Н. АКОПЯН,
врач-косметолог.

сохшую от росы или скопившуюся в болотах, ни в

ИНДЕЙКИ

Взрослая индейка достигает в весе в среднем 10—12 кг, превосходя по скорости роста кур, гусей и уток. У молодой индейки вкусное нежное мясо. Оно полезно не только детям, но и людям пожилого возраста, а также тем, кто предрасположен к полноте.

Лишь на Крайнем Севере не прижились индейки. Во всех остальных районах страны их можно разводить. Но надо иметь в виду, что индюшачий молодняк не любит холодную сырую погоду, особенно на ранней стадии выращивания. Взрослые птицы, если их хорошо кормить, переносят даже 30-градусные морозы!

Индейка — образцовая наседка. Скорее погибнет от голода, чем оставит гнездо. Приходится сгонять ее оттуда, чтобы покормить. Но бережно воспитывать выводок не умеет. Засовывает новорожденных индюшат под крылья так решительно, что слабые порой погибают. Поэтому

поребенка следует отсаживать, как только они вылупятся из яйца. Пусть пождут в теплой коробке, устланной мягкой тряпкой и затянутой марлей, пока не вылупятся все их собратья. Первые сутки выводок может обойтись без пищи. А нагуляют индюшата аппетит, поправят здоровье, поймав в кормушке червячков, жуков, мушек. Индейки, особенно в старости, очень прожорливы. Сваренным измельченным яйцом, а для профилактики кишечных заболеваний — зеленым луком. Через два дня индюшата окрепнут — можно подпустить к матери.

Основной индюшачий корм — увлажненная мешанка с добавлением свежей рубленой зелени. Зимой зелень заменяют травяной мукой и морковью. Кормят индеек трижды в сутки: утром и днем дают увлажненные смеси, на ночь — зерно. Ячмень и овес лучше проращивать, чтобы витаминов было в достатке.

Б. ЧАЩАРИН.

Дневник садовода

Время «бегущих» побегов

Уже в первой декаде июня на плодовых деревьях вырастают достаточно большие молодые побеги и на однообразном, без желтизны, листовом пологе выделяются их серовато-сизые толстые концы со сморщенными ладошками раскрывающихся листьев. Они увеличиваются, что называется, на глазах — прямо «бегут». Это свидетельствует о том, что дерево чувствует себя хорошо.

А вот если приросты к этому времени достигают лишь 7—10 сантиметров, надо искать причину столь слабого роста и, поскорей устранить ее. При этом обычно оказывается, что либо почва слишком суха и нужен срочный полив, или она истощена и с поливной водой надо вносить удобрения, либо они были уже внесены в избытке и вместо того, чтобы улучшить деятельность корней,

отравили, обожгли их.

Тормозить рост может и избыток завязей на дереве. Часть их в июне осыпается, и деревья как бы выздоравливают, выходят из состояния некоей внешней угнетенности, а оставшиеся на ветках плоды начинают расти гораздо быстрее, ускоряется и рост побегов и листьев. Условно этот период нередко называют второй «волной роста» — после первой, майской, которая часто при достатке влаги и питательных веществ незаметно переходит во вторую, а вторая иногда в средней полосе тянется долго, перейдя в третий период роста.

Если к концу месяца приросты побегов заметно ослабевают, то усилить их можно уже не удастся ни поливом, ни подкормкой: у них наступает своего рода «период покоя», т. е. относительная вынужденная па-

уза. Поэтому, чтобы не допустить такого спада, надо обеспечить дерево или куст достаточным количеством питательных веществ и влаги, причем своевременно, заранее, в самом начале роста побегов, т. е. в начале июня, провести обильный полив с хорошей подкормкой. Тогда они не только дадут богатый урожай, но и разовьют много листьев, заложат больше вегетативных почек, что, несомненно, послужит основой для нормального цветения и плодоношения в следующем году.

При быстром увеличении поверхности листьев каждый из них усиленно испаряет влагу, особенно при жаркой погоде, резко ускоряется и обмен веществ. И тут одним из признаков нехватки воды может служить приостановка развития побегов, к концу месяца на них начинают закладываться верху-

шечные почки. Чтобы этого не случилось так рано, необходимо постоянно следить и не допускать излишнего пересыхания почвы. В эту пору бывает чрезвычайно полезна жидкая органическая или минеральная подкормка. Рост побегов можно активно стимулировать, в частности, внесением азотных удобрений в растворе: 30—40 граммов их дают на ведро воды. Это примерно спичечный коробок.

У многих культур молодые побеги хорошо укореняются: их нарезают на черенки с несколькими листочками и высаживают под пленку на специально подготовленную гряду с легкой почвой. В первой половине июня — черенки вишни, сливы, аронии, во второй хорошо укореняются яблоня, облепиха, крыжовник, жимолость, лещина.

В. НИВИН,
агроном.

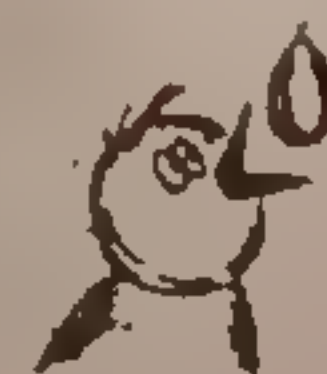
Выручит лист капустный

Хозяину птицы массу хлопот и огорчений доставляет каннибализм, когда цыплята расклеивают друг друга, выдергивают перья, могут и совсем погубить слабую птицу. Дело здесь в нарушении обмена веществ, неправильном кормлении. Я убедился, что хороший эффект в этом случае дает обычный капустный лист.

Я измельчаю капусту, как для борща, смешиваю с комбикормом и запариваю. Куры и цыплята эту смесь

охотно поедают, а капусту клюют, как дождевых червей. Птица быстро набирает вес, даже «ощипанные» куры обретают перья. Такой корм обходится дешевле, так как уменьшает расход комбикорма, продлевает срок яйценоскости, сокращает падеж. А капуста — это такой овощ, что использовать его можно почти круглый год.

В. ШПОТЯ,
Ворошиловградская область.



Простейшая автоматика

Как поить цыплят, чтобы птица не намокла и всегда имела свежую воду? Я для этого применяю простейшую автопоилку. Беру поллитровую стеклянную банку с толстой полиэтиленовой крышкой. В крышке с краю делаю треугольный вырез глубиной сантиметра 2. Надеваю крышку на заполненную водой емкость, подложив на край этот обре-

зок полиэтилена так, чтобы между кромкой банки и крышкой образовался небольшой зазор — 4—5 мм. Если теперь поставить банку вниз горловиной на блюдце, то вода выльется только на величину этого зазора и такой уровень будет поддерживаться постоянно.

Б. НИКОНОВ,
Пермь.

От политехнического института — к техническому университету

Саратовский политехнический институт получил статус Государственного технического университета. В этом событии есть признание достижений и Балаковского филиала. В настоящее время осуществляется переход на университетский стиль образования, т. е. меняется не вывеска, а содержание. В следующем учебном году наш филиал (который кстати будет преобразован в институт в составе Саратовского государственного технического университета) перейдет на образовательный цикл обучения по направлениям. Направления объединяют фундаментальную, гуманитарную и общенаучную подготовку по нескольким специальностям. Обучение может закончиться через два года (неполное высшее образование) или через четыре (академическая степень бакалавр). Продолжить образование, для получения звания дипломированного специалиста или магистра, можно будет сразу после получения академической степени бакалавра или поработав некоторое время на производстве.

Такая форма обучения введется в этом году по новому для филиала направле-

нию «Социальная работа». Это направление ориентировано на выпуск бакалавров социальных наук. Диплом бакалавра дает право как продолжить образование в магистратуре, так и приступить к работе в одной из социальных служб.

Студенты изучают комплексы социологических, психологических, юридических дисциплин, вопросы охраны здоровья, социальной гигиены, культурологии. Ознакомительная, учебная, преддипломная практика организуется в службах занятости и на биржах труда, в центрах социальной защиты населения, различных учреждениях, реализующих государственную социальную политику, а также благотворительных и общественных фондов.

Студенты на протяжении четырех лет обучения осваивают специальности социального работника и получают степень бакалавра. Создается аспирантура.

Социальная работа — одно из важных и перспективных направлений профессиональной подготовки. Переориентация государства на защиту интересов человека, необходимость в услови-

ях перехода к рыночной экономике гарантировать необходимый уровень социальной защиты пенсионерам, инвалидам, безработным, диктует нарастание общественной потребности в кадрах этой профессии.

Социальный работник выполняет задачу реализации, с учетом индивидуальных особенностей каждого человека, государственных программ помощи семье, переподготовки кадров, социального обеспечения, способствует привлечению в эту сферу частной инициативы.

Социальная работа для нашей страны — начинание, опыт которого насчитывает менее двух лет. Естественна в этих условиях ориентация на опыт стран, в которых существует многолетняя традиция развитой системы социальной помощи населению. Этим обуславливается особое внимание к изучению студентами иностранных языков, в программе этой специальности представленных в максимально широком объеме. Знание языков необходимо как для чтения специальной литературы, так и в плане реализации программы стажировок.

Поступающие на это на-

правление сдают вступительные экзамены по истории Отечества, математике, русскому языку и литературе, иностранному языку. Профилирующим является экзамен по истории Отечества. Обучение платное по заказам предприятий и организаций любой формы собственности на основе договоров. Прием документов от желающих учиться на данной специальности организован в обычные сроки с 25 июня. Экзамены с 16 июля. Вступительные экзамены по истории Отечества, математике и литературе проводятся в письменной форме. По иностранному языку — устно.

В перспективе на филиале предусматривается внедрение и других направлений, в частности «Менеджмент».

Хочется отметить, что вся работа филиала в новых условиях направлена на то, чтобы обеспечить возможность получить высшее образование молодежи с учетом их интересов.

А. ДВОРЯДКИН,
директор филиала,
профессор.

опора в старости, надежда, будущее родителей — 10 процентов. И меньше всех, лишь 5 процентов, убеждены, что их дети — граждане и защитники России.

Иметь больше детей чаще всего мешает недостаточная материальная обеспеченность. Кстати, на перспективу роста молодой семьи влияет не только снижение материального уровня жизни, но и неуверенность в завтрашнем дне.

И. ЗУБКОВ,
социолог.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

дорогую жену, мамочку, бабулю
КОНОВАЛОВУ ЕЛЕНУ ГРИГОРЬЕВНУ
с 55-летием

Ты не грусти, и пусть летят года,
От них нам некуда податься
Не зря Вахтанг поет слова:
Твой год — твое богатство.

Муж, сын, дочь, зять, внуки.

Меняю

Меняю малосемейку 19,5 кв. м, в 10-м микрорайоне на равноценную в жилгородке.

Обращаться по телефону 4-72-90, ул. Братьев Захаровых, 8, кв. 133 в любое время.

Меняю дачу (20 лет, 4,5 сотки) в районе объединения «Химволокно», на последней остановке троллейбуса на 1-комнатную квартиру или благоустроенную комнату с ордером. Обращаться по адресу: 1-й микрорайон, наб. 50 лет ВЛКСМ, 5, кв. 66 в любое время.

Меняю 2-комнатную квартиру (32,1 кв. м, в 5-этажном кирпичном доме, 2-й этаж, балкон, по ул. Шевченко, 4-й микрорайон на 2-комнатную в первом или втором микрорайоне. Обращаться по телефону 2-36-33 с 18-00 до 20-00.

Меняю 2-комнатную квартиру (32 кв. м, в жилгородке на 1-комнатную в жилгородке (с доплатой). Обращаться по телефону 4-33-35.

Меняю в г. Душанбе 2-комнатную квартиру, 28 кв. м, со всеми удобствами, 2-й этаж на 1 или 2-комнатную квартиру в г. Балакове. Обращаться по телефону 2-90-18.

Меняю 2-комнатную квартиру (31 кв. м, на 2-м этаже, приватизированную, комнаты раздельные, кладовка, балкон, дом кирпичный) на 1-комнатную квартиру и благоустроен-

Продается

ПРОДАЕТСЯ полуприцеп к мотоциклу, можно и к машине по сходной цене.

Обращаться: ул. Минская, 25, кв. 96, телефон 2-89-98.

ПРОДАЕТСЯ дом в с. Хлебновка. Обращаться по телефону 62-5-58.

ПРОДАЮТСЯ срочно щенки породы кавказская овчарка с родословной. Обращаться: ул. Вокзальная, 9а, кв. 22 (по субботам и воскресеньям).

ПРОДАЕТСЯ холодильник «Свияга». Обращаться по телефону 3-09-88.

ПРОДАЕТСЯ дом в с. Сулак, Краснопартизанский район. Имеется приусадебный участок 6 соток или обменяю на квартиру в Балакове. Обращаться по адресу: ул. Радищева, 52, кв. 10 после 18-00.

ПРОДАЕТСЯ автомобиль марки «Москвич-400» с двигателем М-408 на ходу или поменяю на дачу (желательно в черте города). Обращаться: ул. 60 лет СССР, 31, кв. 94.

ПРОДАЕТСЯ черно-белый телевизор «Березка-215» бывший в употреблении в хорошем состоянии. Принимает первую, вторую и балаковскую программу. Измер экран.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

КТО НАУЧИТ СЕМЕЙНОЙ «АЗБУКЕ»!

«Молодая семья» — так называется социологический опрос, который провели в Балакове слушатели факультета по подготовке социальных работников при филиале Саратовского технического университета. Изучение мнения 40 молодых семей, имеющих стаж совместной жизни не более трех

На вопрос «Кто готовил вас к семейной жизни?» более половины опрошенных ответили: родители. 25 процентов считают, что телевидение и кино, а каждый пятый — товарищи, художественная литература.

Все мы свидетели, какое «благотворное» влияние на нашу молодежь оказывает телевидение. «Порнуха»

заполонила экраны. Советы друзей-товарищей по поводу выбора спутника жизни тоже чаще всего сомнительны.

Лишь 20 процентов опрошенных супружеских пар не имеют детей. Для 85 процентов респондентов рождение ребенка — это радость. Каждый пятый считает, что дети — помощники в семье,

КТО НАУЧИТ СЕМЕЙНОЙ «АЗБУКЕ»?

«Молодая семья» — так называется социологический опрос, который провели в Балакове слушатели факультета журналистики Саратовского государственного университета. Изучено мнение 40 молодых семей, имеющих стаж совместной жизни не более трех лет.

На вопрос «Кто готовил вас к семейной жизни?» более половины опрошенных ответили: родители. 25 процентов считают, что телевидение и кино, а каждый пятый — товарищи, художественная литература.

Все мы свидетели, какое «благотворное» влияние на нашу молодежь оказывает телевидение. «Порнухан»

заполонила экраны. Советы друзей-товарищей по поводу выбора спутника жизни тоже чаще всего сомни-

лись. Лишь 20 процентов опрошенных супружеских пар не имеют детей. Для 85 процентов респондентов рождение ребенка — это радость. Каждый пятый считает, что дети — помощники в семье,

опора в старости, надежда, будущее родителей — 10 процентов. И меньше всех, лишь 5 процентов, убеждены, что их дети — граждане и защитники России.

Иметь больше детей чаще всего мешает недостаточная материальная обеспеченность. Кстати, на перспективу роста молодой семьи влияет не только снижение материального уровня жизни, но и неуверенность в завтрашнем дне.

И. ЗУБКОВ,
социолог.

тиру (31 кв. м, в районе «Олимпиада», 7-й этаж 9-этажного дома) и 2-комнатную квартиру (41 кв. м, в районе «Детского мира» на 2- и 1-комнатную квартиру).

Обращаться по телефону 4-33-35.

...
Меняю в г. Душанбе 2-комнатную квартиру, 28 кв. м, со всеми удобствами, 2-й этаж на 1 или 2-комнатную квартиру в г. Балакове.

Обращаться по телефону 2-90-18.

...
Меняю 2-комнатную квартиру (31 кв. м, на 2-м этаже, приватизированную, комнаты раздельные, кладовка, балкон, дом кирпичный) на 1-комнатную квартиру и благоустроенную комнату в общежитии.

Обращаться: ул. Минская, 51, кв. 39 после 20 часов.

...
Меняю 1-комнатную квартиру (19 кв. м, район «Олимпиада», 7-й этаж 9-этажного дома) и 2-комнатную квартиру (4-й микрорайон, за кинотеатром «Россия», 5-й этаж 5-этажного дома, 31 кв. м) на 3-комнатную квартиру в островной части города. Первый и последний этажи не предлагать. Телефоны 9-51-45 с 8-30 до 17-00 и 4-71-51 с 20-00 до 22-00.

...
Меняю 2-комнатную квартиру (31 кв. м, в районе 6-й поликлиники) и две благоустроенные комнаты или 1-комнатную квартиру и благоустроенную комнату в районе жилгородка.

Обращаться: ул. Красноармейская, 3, кв. 69 с 19-00, и меняю автомашину «Форд» на квартиру. Звонить по телефону 2-06-65 с 20-00.

...
Меняю два капитальных гаража на автомобиль «Жигули» в хорошем состоянии или продам.

Телефоны: 4-78-07, 2-53-40

...
Меняю 3-комнатную квартиру (41 кв. м, в 5-этажном доме, в районе «Детского мира» на 2- и 1-комнатную квартиру).

Обращаться по телефону 2-58-13.

...
Меняю жилой дом в с. Со-сновая Маза Хвалынского района на капитальный гараж.

Обращаться по телефону 2-37-90.

...
Меняю 2-комнатную квартиру (27 кв. м, в 9-этажном доме, в 7-м микрорайоне) на две 1-комнатные квартиры.

Обращаться по телефону 2-58-13.

...
ПРОДАЕТСЯ автомобиль марки «Москвич-400» с двигателем М-408 на ходу или поменяю на дачу (желательно в черте города). Обращаться: ул. 60 лет СССР, 31, кв. 94.

...
ПРОДАЕТСЯ черно-белый телевизор «Березка-215» бывший в употреблении в хорошем состоянии. Принимает первую, вторую и баллаговскую программу. (Размер экрана по диагонали — 61 см) и стиральная машинка «Малютка» б/у в хорошем состоянии, недорогой.

Обращаться: ул. 20 лет ВЛКСМ, 55, кв. 77 после 18-00.

...
ПРОДАЕТСЯ дача 5 соток в районе реки «Иргиз». Есть полив, деревья. Обращаться по адресу: ул. Комсомольская, 47, кв. 62 после 19-00.

...
ПРОДАЕТСЯ новая вязальная машина «Нева-5». Обращаться по телефону 4-28-25.

...
ПРОДАЕТСЯ капитальный гараж в жилгородке или обменять на автомашину. Обращаться по телефону 4-54-64.

...
ПРОДАЕТСЯ детская кровать б/у. Обращаться по телефону 4-62-96.

...
СНИМУ за хорошую оплату благоустроенную квартиру, полностью предназначенную для проживания семьи из двух человек (мебель, посуда, телефон и т. д.). Обращаться по телефону 2-36-52.

НА ДОСУГЕ

Эсперанто для вас

Многочисленность языков (а их насчитывают около 3000) давно вызвала мысль о создании единого вспомогательного языка для международных отношений. Уже в XVII—XVIII веках началось научное изучение проблемы международного языка. Великие мыслители прошлого Декарт, Лейбниц, Бэкон, Фурье, Ампер высказывались за необходимость его появления.

История насчитывает свыше 900 проектов создания международного языка. Но лишь один из них прочно вошел в жизнь и занял в ней видное место. Это международный язык эсперанто.

В 1887 году в Варшаве вышла брошюра доктора Л. Л. Заменгофа «Международный язык», которая включала в себя основы языка. Эсперанто создан на базе синтеза национальных языков, отбора самого рационального и необходимого из них. Он содержит романские, германские, славянские корни. В эсперанто входят интернациональные слова, общие для многих европейских языков, понятные любому без предварительного изучения.

Алфавит эсперанто состоит из 28 латинских букв,

причем каждому соответствует одна буква. Ударение всегда на предпоследнем слоге, поэтому для усвоения произношения достаточно 15 минут. В грамматике эсперанто всего 16 правил и никаких исключений. В эсперанто одно склонение и одно спряжение, глаголы имеют только 6 окончаний. Этого достаточно, чтобы выразить любой оттенок времени и наклонения. Практика показывает: изучить эсперанто можно в 10—12 раз быстрее, чем любой национальный язык. Знание иностранных языков, безусловно, облегчает изучение эсперанто, но важное обратное: знание эсперанто облегчает изучение иностранных языков. Эсперанто можно изучить за 3—6 месяцев.

В 35 странах мира международный язык преподается в школах, высших учебных заведениях. На международном языке эсперанто выходит свыше 100 журналов и газет. Издаются оригинальная и переводная художественная и научная литература. Издано 117 терминологических словарей по 43 отраслям науки и техники. В 600 городах мира изданы на эсперанто туристические путеводители и проспекты. Самая большая эс-

перантская библиотека в Лондоне насчитывает свыше 35000 названий книг. Академия Эсперанто следит за развитием международного языка эсперанто. 30 радиостанций регулярно ведут передачи на языке эсперанто. На эсперанто люди разных стран переписываются, объединяются по интересам, обмениваются коллекциями, расширяют свой кругозор. В нашей стране работают клубы эсперантистов в Москве, Уфе, Самаре, Барнауле, Тюмени, Кисловодске, Волгограде и других городах.

Изучать эсперанто можно и заочно. Эсперанто доступен всем, независимо от возраста, образования, местожительства, знания языков.

Для желающих изучать эсперанто организован заочный курс обучения. Учащиеся обеспечиваются учебным пособием, высылают на проверку контрольные работы. Срок обучения — 6 месяцев.

Желающие изучать международный язык эсперанто могут обратиться по адресу: 117321, Москва-321, а/я 45, Зибенкосу Владиславу Германовичу.

В. ЗИБЕНКОС,
преподаватель эсперанто.

СВЕДЕНИЮ защитников саратовского неба в годы войны

27 июня 1993 года исполняется 50 лет со дня последнего налета немецкой авиации, успешно отбитого войсками ПВО. Городской совет ветеранов проводит перерегистрацию защитников саратовского неба по понедельникам, вторникам, средам, четвергам и пятницам с 9 до 12 час. по адресу: ул. Ленина, 126. С собой иметь документ, подтверждающий участие по защите саратовского неба от немецко-фашистской авиации (военный билет, красноармейскую книжку и др.). Перерегистрация продлится до 15 июля 1993 года.

В. ЕРОШКИН,
председатель Балаковского городского совета ветеранов, Герой Советского Союза.

ВАМ — БЛАГОДАРНОСТЬ Хватило пять минут

Семь месяцев я ходила в собес, чтобы выяснить, почему мне неправильно начисляют пенсию. Наконец нашелся добрый грамотный работник, который помог мне. Это ревизор Ирина Николаевна Моршнева. Она за пять минут нашла ошибку, все объяснила мне и завила, что деньги получу без проволочек. Выражаю ей искреннюю благодарность.

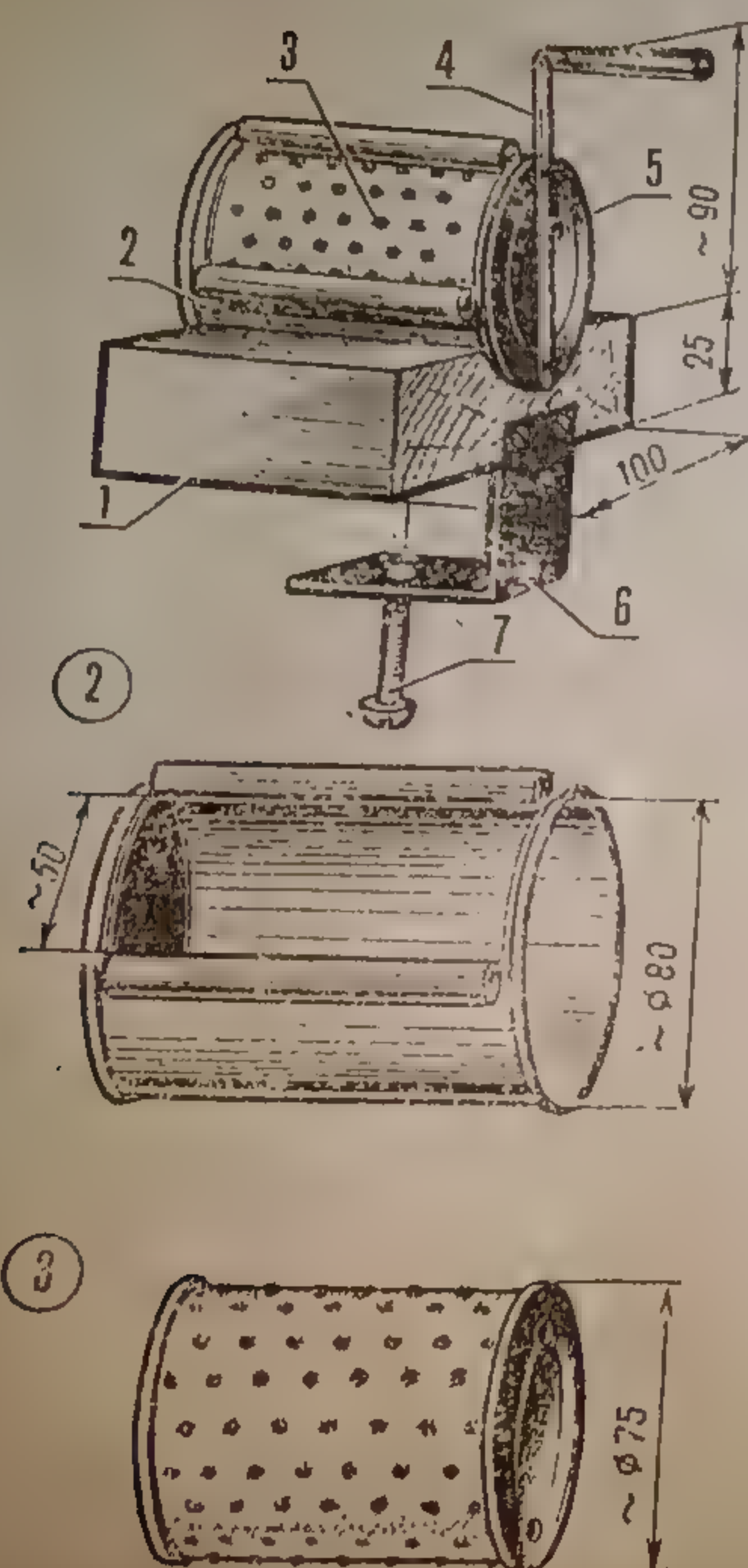
А. САМЫКИНА.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Из консервных банок

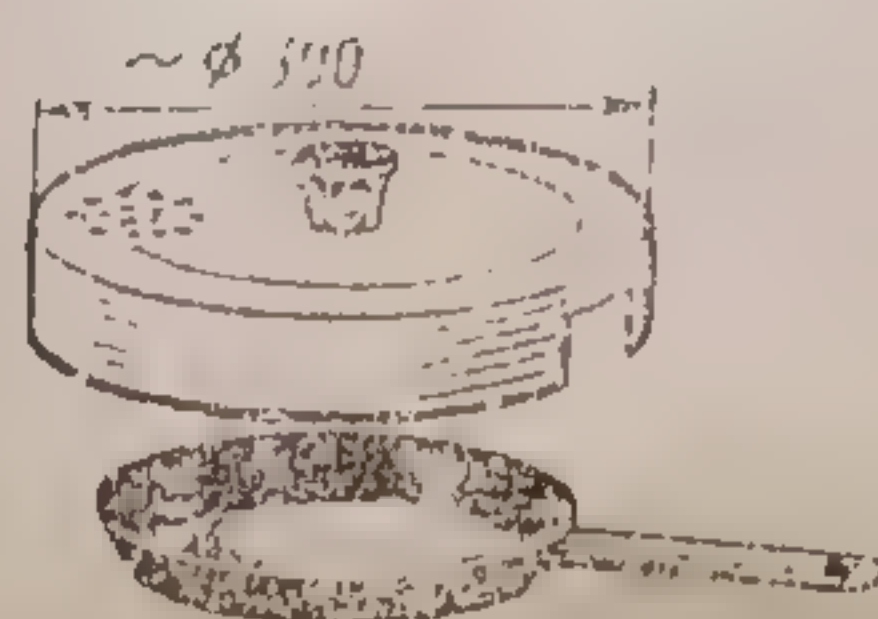
Пустую консервную банку мы обычно не задумываясь выбрасываем в мусорный ящик. Но из этих на первый взгляд бесполезных жестянок можно изготовить немало различных приспособлений, которые смогут пригодиться на даче, в мастерской, да и просто в быту.

Терка



Это нехитрое устройство состоит из двух банок, вставленных одна в одну. Внешнюю банку — корпус — я закрепил на деревянной подставке шурупами и проделал в ней окно. В цилиндрической поверхности внутренней скобой пробил изнутри отверстия, а по краям получившейся терки-ротора из медной проволоки сечением 3—4 мм напаял два обода для центровки. Приклепал ручку — терка готова! Кстати, позже я сделал еще несколько внутренних роторов, отличающихся диаметром или формой пробитых отверстий — для различных видов овощей и фруктов.

Крышка-колпак



Плоскую металлическую банку (например, из-под сельди) удобно использовать в качестве колпака, закрывающего сковороду во время приготовления пищи (например, в загородных условиях). Это обеспечивает более экономное использование тепла, способствует увеличению ассортимента блюд, приготовляемых в такой мини-духовке.

А изготовить крышку-колпак несложно. Надо лишь сделать вырез под ручку сковороды, пробить 10—12 отверстий диаметром 6—8 мм для выхода пара и прикрепить верхнюю ручку.

А. ТИТОВ.

Муж с рыбалки вернулся!

Будем снисходительны и наберемся терпения. Пусть отныне не смущает нас жестянка из-под монпансье с червячками, накопанными с вечера, на которую мы то и дело натыкаемся в доме. Пусть рыболовные крючки, найденные в шкатулке с бусами и пуговицами, не вызывают у нас чувства негодования. А удочки на чердаке сарая, которые норовят упасть на голову, да не будут сломаны о колено! В конце концов, каждый имеет право на собственное увлечение.

Лучше соберем мужа в дорогу. Вот он уже стоит на пороге с сачком и прочими снастями. Улыбнемся ему и пожелаем, как водится, ни хвоста, ни чешуйки! А сами в это время подумаем, как лучше приготовить рыбу.

Подавать рыбу старайтесь красиво, на блюде, с различными соусами, которые придают вашему изделию неповторимые оттенки аромата, тонкий вкус и пикантность.

БЕЛЫЙ СОУС считается основным. С его помощью готовят другие соусы, с различными добавлениями. На два с половиной стакана рыбного бульона берется по одной столовой ложке пшеничной муки, сливочного или топленого масла, соль по вкусу. Слегка обжарим муку с маслом на хорошо разогретой сковороде, после этого разведем ее рыбным бульоном и процедим, чтобы не было комков. Варится соус чуть больше получаса.

Ну, а теперь самое главное — тактично встретить мужа, который вернулся с рыбалки. Наша задача: не-

че ничего нет, всплеснуть руками и высказать громкую радость: «Вот это да!» Вдыхать и сетовать на улов при рыбалке не рекомендуется. И, вообще, надевая фартуки, вообразим себе символический улов, в котором окажутся и болотно-зеленые щуки, и серебряные лещи, и гибкие судаки, и скользкие налимы, и, может быть, даже сомы — короли рек.

Если наш рыбак выловил щуку — отлично! ЩУЧЬЯ ИКРА мало в чем уступает паюсной. На 200 г икры — две луковицы, две столовые ложки растительного масла, соль, перец и уксус по вкусу. Свежую икру щуки ошпариваем на мелком сите, удаляем пленки и, мелко нашинковав лук, добавляем его в икру и заправляем маслом и уксусом. Солим, перчим, перемешиваем и тотчас подаем на стол. А к самой щуке мы еще вернемся.

СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ (на 800 г свежей рыбы 4—5 картофелин, одна луковица, корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу). Подготовить рыбу и нарезать ее порционными кусками — первое, чем мы должны заняться. При этом головы, освобожденные от жабер, вместе с хвостами, молоками и икрой сложим в посуду, зальем холодной водой. Варим не меньше часа, чтобы пищевые отходы рыбы полностью разварились. Готовый бульон процеживаем, доводим до кипения, опускаем в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15—20 минут заправляем суп обжаренным в масле луком и посыпаем

специй и приправ.

Под стать супу и такое горячее блюдо, как НАЛИМ ИЛИ СОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С БАКЛАЖАНАМИ (на килограмм рыбы — стакан растительного масла, полстакана томата-пюре, килограмм баклажанов, 3 столовые ложки муки, соль и молотый перец по вкусу). Порционные куски обработанной рыбы солим, перчим, обжариваем на растительном масле до полуготовности, добавив в конце жаренья томат-пюре. Баклажаны с удаленными плодоножками нарезаем кружочками, солим. Дав постоять около получаса, обсушиваем, обваливаем в муке и обжариваем тоже на растительном масле. Выкладываем рыбу вместе с томатом-пюре в смазанный жиром сотейник, кладем сверху баклажаны, добавляем несколько ложек горячей воды и растительного масла и ставим в духовку.

Запеченную таким образом рыбу лучше подавать в той же посуде, где она запекалась, посыпав зеленью.

Очень вкусен судак жареный со свежими грибами (на килограмм рыбы — 150 г свежих грибов, 2 столовые ложки топленого масла, полторы столовые ложки муки, соль и перец по вкусу). Подготовленную рыбу, посоленную, поперченную и обваленную в муке, обжариваем порционными кусками на сильном огне до румяной корочки. Белые грибы (или шампиньоны) нарезаем тонкими ломтиками и выкладываем на сковороду с разогретым маслом жарим. Выкладываем рыбу на блюдо и поверх

Терка:

1 — подставка-основание, 2 — корпус, 3 — терка-ротор, 4 — ручка, 5 — обод из проволоки, 6 — уголок, 7 — крепежный винт М5.

Терка:
1 — подставка-основание, 2 — корпус, 3 — терка-ротор, 4 — ручка, 5 — обод из проволоки, 6 — уголок, 7 — крепежный винт М5.

На новый лад

Отбеливание.

Пожелтевшие занавески перед стиркой надо поддерживать в соленой воде. Так же поступают и с носовыми платками.

Для того, чтобы отбелить шерсть, готовят следующую жидкость: размешивают в воде 800 г мелко истолченного мела. В эту смесь погружают и хорошо промывают 400 г шерсти.

Затем шерсть промывают в холодной воде.

В растворе 1 ст. л. нашатырного спирта на ведро воды хорошо отбеливается белье. Иногда к нашатырному спирту добавляют перекись водорода (2 ст. л.) и в течение 15—20 минут белье хорошенько перемешивают, чтобы получить равномерно отбеленное белье.

Хлорной известью можно отбеливать только хорошо

промытое от мыла белье, иначе на ткани получается мыльный осадок известкового мыла. Чтобы избежать этого, к раствору хлорной извести прибавляют стиральную соду. Для удаления хлора в воду для полоскания можно добавлять уксус.

Шерстяные и шелковые вещи отбеливают перекисью или гидросульфитом.

А. ТИТОВ.

«Мелочи»

Чулки. Чтобы капроновые чулки или колготки служили дольше, купив их, прогладьте слегка нагретым утюгом, либо на несколько часов замочите их в воде с несколькими каплями глицерина.

Нейлоновые и капроновые чулки после стирки прополаскивайте в воде, куда добавлено немного квасцов (1 ч. л. на литр), тогда чулки будут дольше носиться. Чтобы удалить темные пятна и следы, оставленные на чулках ремешками туфель или стелькой, намойте их, а через полчаса выстирайте.

Если у вас дома накопилось немало чулок-одиночек, подберите пары почти одинаковых — тонких или более плотных, с похожей

формой пятки, пусть разного цвета. Это легко поправить. Покрасьте все чулки составом «Элегант». Содержимого пакета хватает на восемь капроновых чулок или четыре эластичных. Можете по вкусу менять интенсивность окраски: она зависит от продолжительности крашения.

Перчатки. Лайковые перчатки — от белых до темных — все чистят бензином. Нужно вымыть хорошенько руки, надеть перчатки. В чашку или миску влить самого чистого бензина. Намочить им руки в перчатках и вытирать их, как обыкновенно моют руки мылом. Минуты через две взять чистенькую ветошь и вытирать ею перчатки, как вытирают руки

полотенцем, пока они не высохнут.

Замшевые перчатки нужно вымыть в теплой мыльной воде, надев их на руки, вытереть насухо полотенцем, не выполаскивая от мыльной воды. Пусть высохнут на руках. Тогда снять, вытянуть, сложить под пресс. Или, вымыв на руках, снять, выкатать, потом расправить.

Мокрые от пота перчатки надо чистить сразу, иначе они станут твердыми и ломкими.

Если кожаные перчатки вам малы, заверните их на несколько минут во влажную ткань, после этого наденьте их на руки или на форму и высушите.



КАК СОБРАТЬ БИТОЕ СТЕКЛО

Бывает, выскользнет из рук стакан, банка и разобьется. Как собрать осколки? Крупные — руками, часть можно подобрать совком, но все равно самые маленькие остаются, ими легко порезаться, когда моешь или

протираешь пол.

И придумала я простой способ, как их удалять с пола без остатка: делаю шарик из пластилина или замазки, если нет под рукой — просто из смоченной в воде ваты, и несколько

раз «прокатываю» по тому месту, где упал стакан, и вокруг него. На шарик налипают даже невидимые глазу стекольные «брызги». Удобно, быстро, безопасно!

Н. СОКОЛИНА.

ничной муки, сливочного или топленого масла, соль по вкусу. Слегка обжарим муку с маслом на хорошо разогретой сковороде, после этого разведем ее рыбным бульоном и процедим, чтобы не было комков. Варится соус чуть больше получаса.

Ну, а теперь самое главное — тактично встретить мужа, который вернулся с рыбалки. Наша задача: независимо от улова, как бы не замечая, что, кроме среднего окуня и нескольких тощих плотвичек, в сум-

освобожденные от жабер, вместе с хвостами, молоками и икрой сложим в посуду, зальем холодной водой. Варим не меньше часа, чтобы пищевые отходы рыбы полностью разварились. Готовый бульон процеживаем, доводим до кипения, опускаем в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15—20 минут заправляем суп обжаренным в масле луком и посыпаем зеленью петрушки. Такой суп можно готовить из карпа, сазана, некрупной щуки или сома. Он прекрасен сам по себе, без

ла, полторы столовые ложки муки, соль и перец по вкусу). Подготовленную рыббу, посоленную, поперченную и обваленную в муке, обжариваем порционными кусками на сильном огне до румяной корочки. Белые грибы (или шампиньоны) нарезаем тонкими ломтиками и выкладываем на сковороду с разогретым маслом, жарим. Выкладываем рыбу на блюдо и поверх каждого куса кладем грибы. Гарнир — жареный картофель. Вместо судака для готовки хорошо и крупный хек.



● Всегда с медом

Улей сделай сам

Хочу поделиться с пчеловодами-любителями опытом содержания пчел в 16-рамочных ульях. Ульи я изготавливаю сам и считаю, что это доступно всем пчеловодам. Внес некоторые конструктивные изменения. Дно сделал отъемным и прикрепил его к задней стенке на оконных петлях. Дно сшивается из двадцатки на двух параллельных брусках и входит в четверть задней стенки улья. Боковые стенки (из 20-мм досок) ставятся на бруски, передняя — на дно. Прилетная доска шириной 80 мм пришивается к скошенным выступам брусков. Крепов никаких не нужно.

Такая конструкция позволяет очистить дно в любую погоду очень быстро, не охлаждая гнезда. Приподняв улей за прилетную доску верхнего летка, сметайте сор в противень. Где нужно, почистите стамеской. Влажное дно протрите тряпкой. Нужна дезинфекция — пожалуйста, хоть паяльной лампой! Таким образом можно провести беглый осмотр семей весной. При некотором опыте можно установить общее состояние семьи, определить запас корма, готовность семьи к роению и т. п.

Особенно удобно открывающееся дно при борьбе с варроатозом. Приподняв

слегка корпус, ставьте любой поддон и химвепарат. Утром вы можете легко вынуть поддон и определить осыпь клещей. При необходимости можно образовать леток на всю ширину улья, подставив по краям по маленькому сухарику толщиной 5—8 мм.

Для более устойчивого положения улья при осмотре прибейте на колышки две планки вдоль рамок. Можно на время зафиксировать поднятый корпус подставкой.

Корпус улья делаю так: передняя и задняя стенки из двадцатки. Нет сороковки — берите ту же двадцатку и готовьте двойные стенки, проложив их картоном. Заставные доски две, что позволяет держать семью в центре улья и компенсировать недостаточную толщину боковых стенок.

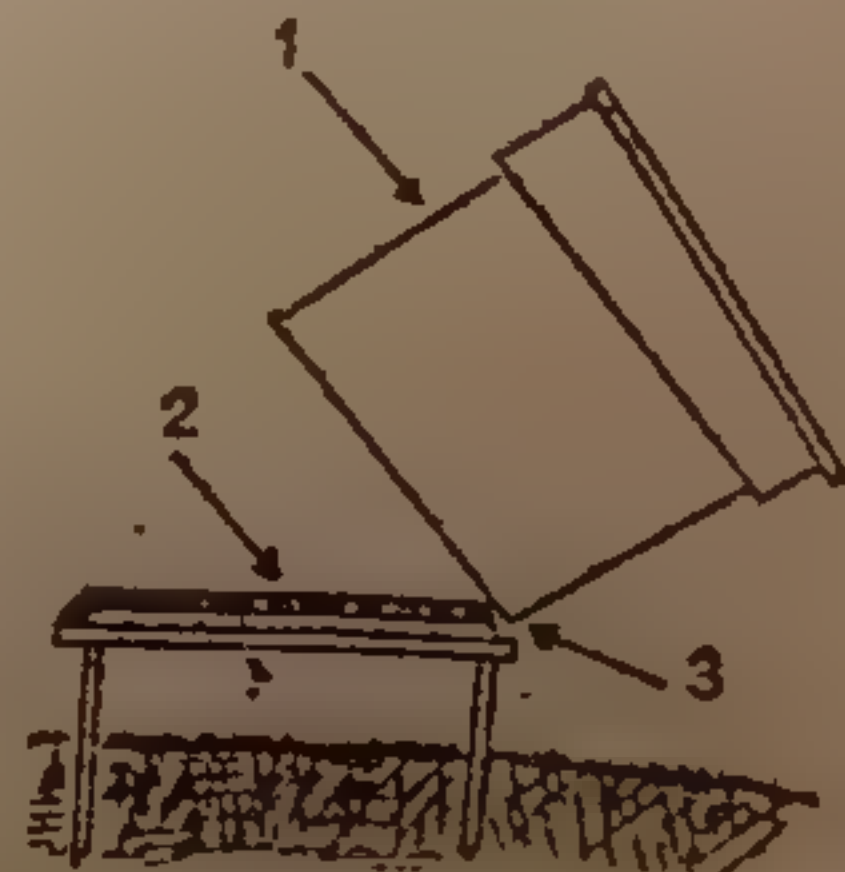
Крышу и подкрышник я объединил. Так удобнее в работе. Крыша односкатная. Лучший материал для кровли — дерматин, положенный наизнанку, или брезент. Прокрасьте его железным суриком, а потом любой светлой краской. В передней и задней частях крыши — вентиляционные отверстия, закрытые сеткой.

Крышу с корпусом надо крепить скрепами. Скреп — это металлическая пластинка, два отверстия впо-

тай да два шурупа. Дно крыши одевается на корпус в четверть. Магазины делаются по два на улей, и тогда из двадцатки. Легко и удобно. Несколько увеличенный зазор между рамками, задней и передней стенками магазина пчелы застраивают. Магазины рамка удлиненная — 17 с. Нет отходов воины, когда разрезаешь лист пополам, да и рамка становится более емкой.

А. РАДЧЕНКО,
пчеловод-любитель.

1 — откидной корпус; 2 — дно; 3 — петли.



ОГНИ БАЛАКОВА

Газета для нормальных людей

Год издания 82-й

№ 43 (12536)

ЧЕТВЕРГ, 25 МАРТА 1999 ГОДА

Календарь

«Тридцатилетие»

второго моста

25 марта 1936 г. при Балаковском колхозно-совхозном театре открылись межрайонные курсы руководителей драмкружков колхозной самодеятельности, на которых обучались 25 человек, в т. ч. 14 из Балаковского района.

60 лет назад, 25 марта 1939 г., на Балаковском судоремонтном заводе состоялась торжественная церемония присвоения названий двум строящимся здесь 800-сильным пассажирским теплоходам, заказанным камскими речниками. Теплоходы назвали «Александр Невский» и «Анри Барбюс».

25 марта 1968 г. Балаковский горком КПСС впервые в своей практике провел пресс-конференцию для местных средств массовой информации. Секретарь горкома В. Хохлов ответил на вопросы журналистов, сообщив о «реконструкции» спортивно-оздоровительного комплекса «Спартак» и о строительстве транспортной развязки на перекрестке улиц

Заметки с актива

Спортсмены бьют тревогу

Впервые за годы перестройки и пресловутых реформ состоялось собрание физкультурно-спортивного актива города.

С большим докладом на нем выступил начальник управления по делам молодежи, спорту и туризму **АНДРЕЙ БЕСЕДИН**.

Достижения

В настоящее время, как явствует из доклада, на территории БМО расположены (точнее термина не придумаешь) два стадиона, 60 спортзалов, 96 спортивных площадок, 13 плавательных бассейнов, 7 лыжных баз и 6 хоккейных площадок. Введен в эксплуатацию спортзал в с. Новополеводино.

По словам начуправа, в городе имеется и продолжает улучшаться база для проведения соревнований различного уровня. В прошлом году были проведены чемпионат России по каратэ среди юниоров, этапы тура России по волейболу среди женских команд суперлиги, зональное первенство Поволжья по борьбе дзюдо, чемпионат России по мотокроссу, Кубок страны по водным лыжам и т. д.

Физической культурой и

спортом занимаются (на спортивных сооружениях) свыше 15 тыс. балаковцев, что на 3 тыс. больше, чем в 1997 году. На 37 процентов увеличилось число проведенных спортивно-массовых мероприятий. В 1998 году на спортивных сооружениях прошло 106 городских соревнований с участием более 15,5 тыс. человек. Наши спортсмены приняли участие в 44 областных соревнованиях, 24 — российского уровня, 11 — международного: в турнире по боксу в Братиславе, Кубке Мира по лыжным гонкам среди ветеранов (США), в двух международных турнирах по дзюдо (Турция, Польша), Всемирных юношеских играх в Москве, чемпионате Европы по водным лыжам и других.

За прошлый год подготовлено 2243 спортсмена массовых разрядов, 97 выполнили норматив 1 разря-

да, 57 — кандидата в мастера спорта, 7 — мастеров спорта России. Семь воспитанников балаковского спорта стали чемпионами России, а дзюдоистка Татьяна Бобалова — чемпионкой Всемирных юношеских игр.

На территории города и района функционируют 8 детско-юношеских спортивных школ — 7 комплексных и одна специализированная школа олимпийского резерва по водным лыжам СДЮСШ «Корд». Начали работать отделения водного туризма и скалолазания в ДЮСШ РОСТО. В прошлом году тренерами детско-юношеских школ подготовлено 989 спортсменов массовых разрядов: 74 выполнили норматив 1 разряда, 31 — кандидата в мастера спорта, четверем спортсменам присвоено звание «Мастер спорта России».

(Окончание на 4-й стр.)

НОВОСТИ

Давно пора

РЕШЕНО ЗАКРЫТЬ

Балаковская администрация приняла решение о закрытии приемных пунктов цветного металла, в отношении которых властными инстанциями делались замечания.

Налоговым службам указано на необходимость проявления более пристального внимания этим пунктам. Кстати, по словам начальника УВД Г. Шаткова, воры-«металлисты» уже приступили к демонстрациям элементов, обеспечивающих безопасность лифтов.

Зарплата

ЗАДОЛЖЕННОСТЬ СОКРАЩАЕТСЯ

В акционерном обществе «Волгодизельмаш» началась выплата заработной платы за сентябрь прошлого года.

По словам исполнительного директора В. Шапошникова, деньги поступили из Узбекистана за поставку дизелей. Срок задолженности по зарплате сократился с 8 до 4,5 месяца.

Протест

ВРЕДНЫЙ НАЛОГ

Председатели отраслевых обкомов профсоюзов Саратовской области направили в адрес областного правительства протест по поводу введения налога с продаж.

Среди первых пострадавших

КОРОТКО

никами. Теплоходы названы «Александр Певский» и «Айри Барбюс».

25 марта 1968 г. Балаковский горком КПСС впервые в своей практике провел пресс-конференцию для местных средств массовой информации. Секретарь горкома В. Хохлоз, отвечая на вопросы журналистов, сообщил о «решении вопроса» сооружения второй транспортной магистрали через судоходный канал — моста или тоннеля («Что дешевле, то и будем строить»), а также о намерении проложить троллейбусную линию до улицы Факел Социализма.

А 25 марта 1917 г. в России (в Петрограде) впервые были введены хлебные карточки (сделало это установившее госмонополию на хлебную торговлю Временное правительство).

25 марта 1970 г. вступил в силу указ Верховного Совета СССР о борьбе с фарцовщиками: за скупку вещей у иностранцев по нему полагался штраф в размере от 10 до 50 рублей с конфискацией «шмоток».

Ну и ну!

Счет на километры

Очередной жертвой «металлической лихорадки» стал дачный кооператив «Мичуринец», с территории которого двое недобрых молодцев похитили 7 тысяч метров алюминиевого провода на сумму 78800 рублей. Работниками 2-го отдела милиции злоумышленники были задержаны. Между тем, в селе Переконная Лука оперативники вышли на след еще двух любителей легкой наживы — супругов Б., у которых, кроме 600 метров похищенного алюминиевого провода, были изъяты электромонтажные «когти». Проводится расследование.

О. САНИНА.

наст. улучшаться база для проведения соревнований различного уровня. В прошлом году были проведены чемпионат России по каратэ среди юниоров, этапы тура России по волейболу среди женских команд с участием японского первенства Поволжья по борьбе дзюдо, чемпионат России по мотокроссу, Кубок страны по водным лыжам и т. д. Физической культурой и

спортом в Братиславе, Кубке Мира по лыжным гонкам среди ветеранов (США), в двух международных турнирах по дзюдо (Турция, Польша), Всемирных юношеских играх в Москве, чемпионате Европы по водным лыжам и другим

За прошлый год подготовлено 2243 спортсмена массовых разрядов, 97 выполнили норматив I разря-

Приемный непокой

КВАРТИРНЫЕ ТРАВМЫ

В отделение экстренной хирургической помощи городской больницы был доставлен 42-летний балаковец с диагнозом «перелом бедер, костей голени, ушиб грудной клетки, шок 2-й степени». Травмы получил в результате дорожно-транспортного происшествия, случившегося на трассе Балаково—Вольск.

С двумя сломанными ребрами в горбольницу госпитализирован 63-летний пенсионер, упавший в собственной квартире.

В воскресенье, ранним утром, машиной «скорой помощи» в приемное отделение городской больницы была доставлена 45-летняя женщина с жалобами на боли в почке. Как выяснилось в ходе операции, почка оказалась непригодной для дальнейшей «эксплуатации» — полностью раздроблена, и была удалена. По словам пациентки, госпитализированной в отделение реанимации, серьезное повреждение почки она получила во время падения на перила в подъезде своего дома. Толкнули ее неизвестные пьяные мужчины, проходившие мимо.

С диагнозом «перелом обеих костей голени» на больницу койку угодил 15-летний подросток. Травму получил в быту при невыясненных пока обстоятельствах.

С химическим ожогом ротоглотки, пищевода и желудка в больницу поступил 34-летний мужчина. Попытался свести счеты с жизнью посредством уксусной кислоты. Говорит, что жить стало нелегко — ни денег, ни работы, а цены заградительные.

В крайне критическом состоянии с диагнозом «перелом свода и основания черепа, рубленая рана головы с размождением мозга» в реанимационное отделение госпитализирован 73-летний пенсионер. Серьезное расстройство здоровью бедолаге причинили, по словам врачей, наркоманы, напавшие на него в его собственной квартире.

С переломом поясничного позвонка на больницу койку угодил мужчина средних лет, утверждающий, что травму также получил у себя дома по неосторожности.

Из отделения интенсивной терапии в отделение экстренной хирургической помощи была переведена женщина средних лет с подозрением на ушиб мозга. Спустя сутки она скончалась. Где получила травму, выяснить не удалось — в бессознательном состоянии она была подобрана на улице «скорой помощью». По внешним признакам — бродяжка.

В. НИКОЛАЕВ.

лыжам СДЮСШ «Корд». Начали работать отделения водного туризма и скалолазания в ДЮСШ РОСТО. В прошлом году тренерами детско-юношеских школ подготовлено 989 спортсменов массовых разрядов: 74 выполнили норматив I разряда, 37 — кандидата в мастера спорта, четырем спортсменам присвоено звание «Мастер спорта России».

(Окончание на 4-й стр.)

КОРОТКО О РАЗНОМ

ЭКСПЕРИМЕНТАТОР

Лидер фракции аграриев в Госдуме Харитонов предложил провести следственный эксперимент, чтобы выяснить, на самом ли деле забавлялся генпрокурор Скуратов с девицами по вызову или нет.

АССОРТИМЕНТ

Распоряжением мэра А. Саурина всем предприятиям торговли, а также аптекам предписано иметь в обязательном ассортименте минеральную воду местных источников.

УЧАСТЬ

В настоящее время в России ожидают решения своей участи более 1000 человек, приговоренных к смертной казни, которую в скором будущем планируется отменить.

ПОТОП!

По прогнозам, нынешний паводок в России будет сильнейшим за последние 50 лет. В Иргизе превышение обычного паводкового уровня составит 2—3 метра.

ИЗЛИШКИ

К концу февраля 1999 г. в России насчитывалось 8 млн. 983 тыс. безработных (12,4 проц. трудоспособного населения).

КУРИТЬ — НЕ УБИВАТЬ

За курение в общественных местах в Чечне введено телесное наказание — 20 ударов палкой.

чалась выплата заработной платы за сентябрь прошлого года.

По словам исполнительного директора В. Шапошникова, деньги поступили из Узбекистана за поставку дизелей. Срок задолженности по зарплате сократился с 8 до 4,5 месяца.

Протест

ВРЕДНЫЙ НАЛОГ

Председатели отраслевых обкомов профсоюзов Саратовской области направили в адрес областного правительства протест по поводу введения налога с продаж.

Среди первых подписантов — лидеры крупнейших профорганизации Балакова. Следует сказать, что и глава администрации А. Саурин крайне отрицательно высказывается насчет введения нового налога. По его словам, ничего хорошего этот налог городу не дал.

Департизация

БЫЛ ПОД ЦИФРАМИ, СТАЛ ПОД СОСНАМИ

Совхоз имени XXV съезда КПСС — одно из лучших сельхозпредприятий района — уже не совхоз и не того имени.

Данное предприятие, по сообщению пресс-службы Балаковской администрации, преобразовано в ГУП «Подсосенское».

Перспектива

ПОЛ-ЕВРОПЫ В БАЛАКОВЕ

Европейский воднолыжный конгресс принял решение о проведении в Балакове чемпионата Европы среди ветеранов.

Соревнования намечено провести в конце августа. По предварительным сведениям, в них собираются принять участие до 20 стран. Президент всероссийской Федерации воднолыжного спорта Г. Стрекалов выразил благодарность балаковскому мэру А. Саурину за содействие и поддержку.

Кража

НЕ НАДЕЯСЬ НА МВФ

Четверо неизвестных в масках проникли обманым путем в одну из квартир дома № 80 по набережной Леонова, откуда похитили 1000 долларов, принадлежащих 49-летнему жителю Турции.

Ответственная квартиросъемщица в это время выгуливала собаку. Других возможных свидетелей происшествия не было. Возбуждено уголовное дело, ведется розыск преступников.

(По сообщ. корр. «ОБ»).

ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ:

Увы, администрация права

На собрании трудового коллектива директор предприятия пофамильно объявил, кто в ближайшее время попадает под сокращение. При этом он заранее посоветовал подыскивать новую работу. Мне тоже предстояло пополнить ряды безработных. И тут как раз подвернулась хорошо оплачиваемая работа. Предупредив мастера о том, что не выйду в смену, приступил к обязанностям в другом месте. Через неделю, когда пришел за трудовой книжкой, узнал, что меня уволили за прогулы. Насколько правомерны были действия администрации, ведь меня все равно бы сократили? А так им даже выходное пособие выплачивать не пришлось.

А. ВОЗНИЦИН.

Прокомментировать данную ситуацию мы попросили юриста ТЭЦ-4 Людмилу Ямскову. Вот что она ответила:

— Администрация предприятия поступила по закону. Прежде, чем не выйти на прежнюю работу, вам следовало подать заявление об

увольнении по собственному желанию. В таких случаях сейчас чаще всего администрация увольняет людей без отработки. Надо было дожидаться приказа об увольнении. В вашем же случае невыход на работу иначе, как прогул без уважительных причин, согласно п. 4 ст. 33 КЗоТ РФ, расценить нельзя.

СОЛДАТ ЗА КВАРТИРУ НЕ ПЛАТИТ

С декабря прошлого года наш сын служит в одной из воинских частей Самары. Но мы ежемесячно за него вносим деньги за коммунальные услуги. Нельзя ли на время его службы снять эту плату?

О. СЕНОТОВА.

— Можно, — говорит юрист комитета жилищного хозяйства Светлана Шавыкина. — Для этого на имя начальника жилищного участка по месту жительства надо написать заявление с просьбой о снятии платы за ком-

мунальные услуги. При этом предоставляется справка из военкомата или из воинской части, подтверждающая, что он действительно проходит службу в рядах Вооруженных Сил России.

ВОЗВРАЩАТЬ НЕ НАДО

Не придется ли наследникам при вступлении в права наследства возвращать государству деньги полностью или частично, если наши родители, проживая в приватизированной квартире, получали субсидию на оплату коммунальных услуг?

Т. ГРИГОРЬЕВА.

Начальник планово-экономического отдела КЖХ А. СОЛОДКОВА по данному вопросу сказала:

— Нет, никаких возвратов денег наследникам делать не придется. Дело в том, что справки о доходах для получения субсидии подаются каждый квартал, и если документы не поступили, автоматически субсидия не оформляется.

ПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Прошу вас ответить на вопрос, интересующий многих. Но вначале несколько слов о себе: я ушел на пенсию в 1992 году, заработок для начисления пенсии мне взяли за последние 2 года — очень маленький. И пенсию соответственно начислили всего ничего. Я решил взять заработок за 5 лет в 70-е годы, но архив сохранился лишь частично. Отсюда вопрос: как быть, если не сохранился архив? В какие инстанции обращаться?

И еще, у меня есть справка с места работы за 2 года с гербовой печатью и штампом предприятия, но нет приказа: принят—уволен. Действительна ли такая справка?

С уважением, В. Киселев.

Отвечает главный специалист управления Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе В. Павлова:

— Архив — самая последняя инстанция, и если он не сохранился, заработок за эти годы пересмотреть не представляется возможным. Попробуйте взять справку за другие 5 лет, подтвержденные документально (на основании лицевых счетов). Что же касается справки, в которой отсутствуют приказы о приеме и увольнении с работы, то такая справка недействительна. Необходимо сделать запрос на предприятие с целью получения уточняющей справки.

СРОК СВЕЖЕСТИ—НА ТАРЕ

Почему сейчас не маркируют яйца? Раньше на каждом был штампик с указанием даты выпуска. Ведь сейчас практически никак нельзя определить степень свежести яиц при покупке.

Н. СИДОРЕНКО.

Заместитель директора Балаковской птицефабрики А. ТЮГАЕВ поясняет, что связано с реализацией оборудования, которое производит птицефабрика. По-

инистрация — Саратовской области Госстандарт России принял решение, согласно которому птицефабрикам разрешается (временно) реализация яиц без маркировки. Она обязательна только на

КТО И КАК ЕЗДИЛ В АМЕРИКУ?

В местных средствах массовой информации промелькнуло сообщение о поездке в США юных хоккеистов из Балакова. Что это была за команда, с какой целью она ездила за океан, а главное, за чей счет?

А. ПРЯХИН.

С этим вопросом мы обратились к председателю спорткомитета Балаковского муниципального образования Н. Алексееву, который ответил следующее:

— В начале 1999 года в областное министерство по делам молодежи, спорту и туризму из

принято решение о делегировании на турнир двух балаковских команд «Романтик» победителя областного первенства, и «Прометей» — неоднократного призера первенств. Из этих двух команд на базе клуба «Романтик» была сформирована

ратове, т. к. в Балакове нет ледового Дворца спорта.

Поездка хоккеистов обошлась в 26 тысяч долларов, однако из местного бюджета не израсходовано ни копейки. Расходы лягут на областной бюджет путем взаимозачета с

Льготы без лекарств

Сохраняются ли льготы на бесплатное приобретение лекарств для инвалидов II группы?

А. ПЕТРОВА.

Согласно информации, полученной в справочной аптечной службе, льготы предусмотрены, но нет лекарств.

Кто нам

Почему сейчас не маркируют яйца? Раньше на каждом был штампик с указанием даты выпуска. Ведь сейчас практически никак нельзя определить степень свежести яиц при покупке.

Н. СИДОРЕНКО.

Заместитель директора Балаковской птицефабрики **А. ТЮГАЕВ** пояснил, что это связано с дороговизной оборудования, которое производит данную операцию. Поэтому по просьбе адми-

нистрации Саратовской области Госстандарт России принял решение, согласно которому птицефабрикам разрешается (временно) реализация яиц без маркировки. Она обязательна только на упаковочной таре.

Право на скидку

Я вдова умершего в 1985 году инвалида Великой Отечественной войны. Сама являюсь ветераном труда. Имею ли я право на льготы в оплате за квартиру и коммунальные услуги?

О. БАЛАБАНОВА.

Отвечает начальник управления соцзащиты населения **В. Щикунова:**

— Согласно статье 21 Закона РФ «О ветера-

нах», вдовы умерших инвалидов войны пользуются правом 50-процентной скидки в оплате занимаемой жилой площади (в пределах социальной нормы — 18 квадратных метров на человека), и коммунальных услуг. Согласно статье 22 того же закона, те же самые льготы предусмотрены и для ветеранов труда.

КОГО СЧИТАТЬ ВЕТЕРАНОМ?

Слышала, что в Закон «О ветеранах» внесены какие-то изменения. Хотелось бы знать, какие именно, и кто теперь считается ветераном труда?

Е. ЛАНЦЕВА.

Ответить на этот вопрос мы попросили начальника управления соцзащиты **В. Щикунову.** Вот что она сообщила:

— Согласно статье 7 Закона РФ «О ветеранах», ветеранами труда являются лица, награжденные орденами и медалями, либо удостоенные почетных званий СССР, РСФСР или РФ, либо награжденные ведомственными знаками отличия в труде на уров-

не министерства за подписью министра и имеющие трудовой стаж, необходимый для назначения пенсии по старости или за выслугу лет. А также лица, начавшие трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющие трудовой стаж не менее 40 лет для мужчин и 35 лет — для женщин.

В местных средствах массовой информации о поездке в США юных хоккеистов из Балакова. Что это была за команда, с какой целью она ездила за океан, а главное, за чей счет?

А. ПРЯХИН.

С этим вопросом мы обратились к председателю спорткомитета Балаковского муниципального образования **Н. Алексееву**, который ответил следующее:

— В начале 1999 года в областное министерство по делам молодежи, спорту и туризму из Всероссийского клуба «Золотая шайба» поступило письмо, в котором для участия в традиционном международном турнире в США (г. Освегас) от Саратовской области приглашались две команды. В министерстве было

принято решение о делегировании на турнир двух балаковских команд — «Романтик» — победителя областного первенства, и «Прометей» — неоднократного призера первенств. Из этих двух команд на базе клуба «Романтик» была сформирована сборная. В турнире участвовали команды из США, Канады, России и других стран. В упорной борьбе наши юные хоккеисты заняли третье место. В ближайшее время американцы нанесут нам ответный визит. Встречи будут проходить в Са-

ратове, т. к. в Балакове нет ледового Дворца спорта.

Поездка... хоккеистов обошлась в 26 тысяч долларов, однако из местного бюджета не израсходовано ни копейки. Расходы лягут на областной бюджет путем взаимозачета с АО «Балаковорезинотехника» и пивкомбинатом. Форму для хоккеистов закупило АО «Балаковорезинотехника». Вся экипировка потянула на 250 тысяч рублей. Однако деньги не выброшены на ветер, так как форма будет передана клубу «Прометей».

Анализируй и намазывай

3 марта вы опубликовали статью «Маргарин вместо масла», в которой говорилось о том, как дурят нашего брата местные бизнесмены. Между тем, не было сказано ни слова о том, куда обращаться гражданам в случае подобного надуательства или возникновения у них сомнения по поводу качества продукта.

В. СТЕПАНОВ.

Если у вас возникают сомнения по поводу качества молочного продукта, в данном случае — масла, то вы можете обратиться в Центр государственного санитарного надзора. Сотрудники соответствующей лаборатории проведут необходимые анализы, в том числе на жирность, влагу, качество и т. д. В 1998 году в Балаковский Центр госсанэпиднадзора (ул. Ак. Жука, 58а) обратилось с жалобами три балаковца. В двух случаях их жалобы были обоснованы.

По словам главного врача Центра **Виктора Куксова**, в случае правоты граждан, расходы возлагаются на виновных.

Сколько придется платить за анализы гражданам в противном случае, **Виктор Михайлович** не пояснил.

Между тем, как поведала нам заведующая испытательной лабораторией пищевой и сельскохозяйственной продукции Центра госсанэпиднадзора **МСЧ-156 Л. Блинова**, в их учреждении вам сделают анализы бесплатно по 16 показателям. Расходы лягут на продавца. Кстати, о расходах. Анализ стоит 62 рубля 10 копеек.

ЧЕМПИОН ИЗ БАЛАКОВА

Как сложилась судьба нашего земляка, чемпиона Европы по волейболу **Алексея Дивы?**

В. КРЫЛОВ.

Как нам сообщил председатель Балаковского спорткомитета, заслуженный тренер РФ **Николай Васильевич Алексеев**, воспитавший чемпиона, в настоящее время **Алексей Дива** проживает в Балашихе, трудится ответственным по спорту в одном из районных управлений внутренних дел города Москвы.

Женат, имеет двоих детей. За победу в чемпионате Европы ему было присвоено звание «Мастер спорта международного класса». В 1981 году **Алексей Дива** в составе московского «Динамо» завоевал европейский Кубок Кубков. После распада «Динамо» четыре года работал играющим тренером в одной из финских команд. В Балакове проживают его мать, сестра, брат, которых **Алексей** навещает довольно часто.

ты на бесплатное пр-

обретение лекарств для

инвалидов II группы?

А. ПЕТРОВА.

Согласно информации, полученной в справочной аптечной службе, льгот не предусматривают, но нет лекарств.

Кто нам

симпатичен?

Скоро выборы в Госдуму. Интересно, какими партиями готовы отдавать предпочтение балаковцы? Кто-нибудь занимается такими исследованиями?

Л. КИМ.

Социологические исследования у нас проводит информационно-аналитическое управление Балаковской администрации, и охватывают они обычно 5—8 проц. населения по разным социальным группам. Как сообщил начальник управления **К. Николаев**, в ходе недавнего опроса были получены следующие результаты: 40,8 проц. респондентов не симпатизируют ни одной из существующих в стране политических партий, однако установленный законом 5-процентный барьер на думских выборах в Балакове, судя по данным опроса, имеют шансы преодолеть КПРФ, «Яблоко», НДР, партия Лебеда, ЛДПР, Аграрная партия, «Отечество» и РНЕ (одиноко движение Баркашова из-за противодействия властей пока не зарегистрировано как общероссийское). При этом КПРФ в два раза опережает по популярности другие партии.

Кстати, 37 проц. респондентов вообще заявили о своем нежелании участвовать в предстоящих выборах. Надоело голосовать за кандидатов в москвичи...

ВЫ СПРОСИЛИ — ВАМ ОТВЕТИЛИ

ЗАРПЛАТА ПО ДОВЕРЕННОСТИ

Требуется ли нотариальное удостоверение доверенностей на получение заработной платы и на получение вознаграждения авторов, и какая ставка государственной пошлины при этом применяется?

В. ПИМЕНОВ.

Отвечает Директор ООО «Консультант» С. ПАРАМОНОВ:

— Доверенности на получение заработной платы и на получение вознаграждения авторов, а также иных платежей, связанных с трудовыми отношениями, относятся к доверенностям, перечисленным в п. 4 ст. 185 Гражданского кодекса Российской Федерации. Для сделок такого рода не требуется обязательная нотариальная форма доверенности, и, таким образом, должна действовать простая письменная форма сделки (доверенности). Однако из уже названной ст. 185 Гражданского кодекса Российской Федерации следует, что такие доверенности могут быть заверены и нотариально, но в этом случае это производится не в обязательном порядке, а добровольно. Если все же производится нотариальное удостоверение доверенностей такого вида, то государственная пошлина взимается в соответствии с пп. 9 п. 4 ст. 4 Закона Российской Федерации «О государственной пошлине» как за удостоверение прочих доверенностей в размере 20 процентов от минимального размера оплаты труда.

Что в имени твоём?

О происхождении названия нашего города я читал разные материалы, а откуда пошли имена окрестных сел — те же Натальино, Ивановка?

К. СОЛОМАТИН.

Как сказано в одном из номеров нашей газеты за 1936 г. (тогда — «Социалистический труд»), село Натальино когда-то называлось Селитьба. Принадлежало оно помещику Конубею, который подарил его своей жене Изгалье. С тех пор оно и носит это имя.

Пригородная Ивановка тоже когда-то была помещичьим селом. Название свое оно получило от фамилии помещика Иванова.

Водно выдвинул собственную версию происхождения названия города. По его мнению, своим именем он обязан некогда переселившимся сюда казакам упраздненной Екатериной II Запорожской Сечи. Соседи называли переселенцев «те, которые балакают».

Если у других наших читателей есть свои подобные версии, а также сведения из местной топонимики, они могут поделиться ими с редакцией, а мы обязательно их опубликуем.

Византийское проклятие

Постоянно слежу за развитием событий на Балканах, в частности, за конфликтом в Косове. Непонятно, почему у косовских албанцев в качестве эмблемы используется русский двуглавый орел?

Н. КОТОВ.

На этот вопрос отвечает наш обозреватель К. Чуприн.

Албанцы имеют куда больше исторических прав на двуглавого орла, чем русские, в 1472 г. «импортировавшие» эту эмблему вместе с племянницей византийского императора Софией Палеолог: с 11-го века Албания была византийской провинцией, т. е. находилась «под крылом» двуглавого византийского орла. В 15-м веке его водрузили на свое знамя (кстати, красное) албанские повстанцы, сражавшиеся с турецкими завоевателями. В 40-е гг. двадцатого века оно стало национальным флагом Албании (а черным двуглавым орлом — гербом).

По злой иронии истории, и гербом нынешней Сербии (Югославии) также является двуглавый орел (но белый) все того же византийского происхождения (Сербия с 7-го века входила в состав Византии, и в 1882-1943 гг. этот орел последовательно был гербом Сербского королевства, Государства сербов, хорватов и словенцев и старой Югославии).

Так что в Косове сцепились два византийских орла. Если учесть, что и «русский» двуглавый орел ничего хорошего России не принес, то получается — сей геральдический символ имеет зловещий смысл...

НЕЗАКОННЫЕ

ТЕСТЫ

В некоторых школах Балакова при наборе детей в классы с новейшей методикой преподавания — например, по системе Занкова (развивающего обучения) — проводят различные тестирования, собеседования и конкурсы для определения их умственных способностей. Как это соотносится с правами ребенка? Я слышала, что учителям проводить такие экзамены запрещается.

Т. ИВАНОВА.

— Да, в таких случаях права ребенка нарушаются, — говорит методист управления образования Балаковской администрации О. Глушко. — Право учиться по этой системе имеют все, без каких-либо ограничений. Проводить отбор посредством тес-

ЕСТЬ ВЫБОР

Мы купили дом в селе Липовка Духовницкого района. Обязательно ли там прописываться?

МАСЮТИНЫ.

Ответ на этот вопрос дает юрист В. Смирнова:

— Вопрос с пропиской владельцы жилища должны решать сами. Но если время хочется обратить ваше внимание на тот факт, что прописка одного из членов семьи в доме наменит его правовой статус. Так, если в нем никто не будет прописан, дом в соответствии с Федеральным законом «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» будет от-

несен к даче, то есть предназначен для отдыха с правом выращивания на прилегающем к нему земельном участке плодовых, ягодных, овощных, бахчевых сельскохозяйственных культур. При прописке же гражданин становится жителем конкретного населенного пункта, и на него будут распространяться льготы по оплате за электроэнергию, отопление и др., если он в соответствии с действующим законодательством имеет на них право.

ГОТОВЯТСЯ К ГОНКАМ

Как обстоят дела у нашего автогонщика Бориса Цехановича и будет ли он участвовать вместе с товарищами по команде в предстоящем чемпионате России?

С. КАРПОВ.

Как сообщил двукратный чемпион России, мастер спорта Борис Цеханович, он и его одноклубники (спортивный автомотоклуб «Иргиз») не намерены ставить гоночную технику на прикол. В настоящее время они готовятся к первому этапу чемпионата России, который будет проходить в мае в городе Нижний Ломов. Наши баггисты будут участвовать на автомобилях с объемом двигателя 1300 куб. см (В. Кравцов, Е. Цеханович, Д. Меркель и 15-летний Н. Жизнев) и 1600 куб. см (Б. Цеханович, В. Вавилин и В. Куныгин). Выставит «Иргиз» команду и для участия в чемпионате России по мотокроссу.

На открытом первенстве, которое прошло в конце января в г. Дмитрове, Борис Цеханович завоевал «золото», а на зимнем Кубке России (соревнования проходили 23 февраля) он стал вторым, уступив лишь бронзовому призеру Чемпионата Европы Р. Колесникову.

Отслужить можно и в Африке

Мы приехали из Казахстана, сейчас оформляем российское гражданство. Сын отслужил в казахской армии, а теперь говорят его...

Как сказано в одном из номеров нашей газеты за 1936 г. (тогда — «Социалистический труд»), село Натальино когда-то называлось Селитьба. Принадлежало оно помещику Кочубею, который подарил его своей жене Наталье. С тех пор оно и носит это имя.

Пригородная Ивановка тоже когда-то была крепостным селом. Название свое оно получило по фамилии помещика Ивановского.

Кстати, о Балакове. Наш читатель В. Кривобок из села Новополе-

водино выдвинул собственную версию происхождения названия города. По его мнению, своим именем он обязан некогда переселившимся сюда казакам упраздненной Екатериной II Запорожской Сечи. Соседи называли переселенцев «те, которые балакают».

Если у других наших читателей есть свои подобные версии, а также сведения из местной топонимики, они могут поделиться ими с редакцией, а мы обязательно их обнародуем. Ведь большая Родина начинается с малой.

и конкурсы для определения их умственных способностей. Как это соотносится с правами ребенка? Я слышала, что учителям проводить такие экзамены запрещается.

Т. ИВАНОВА.

— Да, в таких случаях права ребенка нарушаются, — говорит методист управления образования Балаковской администрации О. Глушко. — Право учиться по этой системе имеют все, без каких-либо ограничений. Проводить отбор посредством тестирования или каких-то других методик запрещается Законом РФ «Об образовании».

на тот факт, что прописка одного из членов семьи в доме изменит его правовой статус. Так, если в нем никто не будет прописан, дом в соответствии с Федеральным законом «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» будет от-

гур. При прописке же гражданин становится жителем конкретного населенного пункта, и на него будут распространяться льготы по оплате за электроэнергию, отопление и др., если он в соответствии с действующим законодательством имеет на них право.

На открытом первенстве, которое проходило в конце января в г. Дмитрове, Борис Цеханович завоевал «золото», а на зимнем Кубке России (соревнования проходили 23 февраля) он стал вторым, уступив лишь бронзовому призеру Чемпионата Европы Р. Колесникову.

Отслужить можно и в Африке

Мы приехали из Казахстана, сейчас оформляем российское гражданство. Сын отслужил в казахской армии, а теперь, говорят, его еще и в российскую призвуют. Правда ли это?

Л. ИВАНОВА.

Нет, неправда. Как ответили на этот вопрос во 2-м отделении Балаковского военкомата, граждане, отслужившие в вооруженных силах иностранных государств, призыву на срочную службу в Российскую армию не подлежат. С чем вас и поздравляем.

Красивым быть не запретишь

Интересно, какие сегодня стрижки в моде и во сколько в среднем обходится поход в парикмахерскую?

Алена П.

Ответить на этот вопрос мы попросили директора парикмахерской «Люкс» (бывшая «Олимпия») Л. АРИДОВУ. Вот что она сообщила:

— Каждый клиент может выбрать прическу себе по душе, подставив предлагаемые нами журналы «Долорес», «Хэйр», «255 причесок от «Бурды». Что же касается цен, то они таковы: женская модельная стрижка — 25 руб., простая стрижка — 15 руб., химическая завивка на короткие волосы — 45 руб., на длинные — 65 руб. Мужские стрижки: модельная, с мытьем головы и укладкой — 38 руб., простая — 18 руб. Маникюр без покрытия лаком — 15 руб., с покрытием — 18 руб. Педикюр (в комплексе) — 50 руб.

НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

На днях получила пенсию за январь. «Разбогатев», решила внести абонентную плату за телефон. Однако с меня потребовали (на междугородном переговорном пункте на ул. Ф. Социализма) плату и за февраль, в противном случае грозилась отключить мне связь с внеш-

ним миром. Пенсию не платят, а за телефон — плати?! К тому же, насколько я информирована, губернатор Саратовской области Д. Аяцков запретил отключать телефоны пенсионерам.

В. КОРНЕВА.

зи с несвоевременной выплатой пенсии прошу вас не отключать мой телефон». Офис начальника РУС находится по адресу: пр. Героев, 23.

Как нам сообщили в районном узле связи, пенсионерам, не уплатившим своевременно абонентную плату, телефон отключаться не будет. Однако для того, чтобы этого не произошло, следует на имя начальника РУС Б. Косолапова написать соответствующее заявление: «В свя-

НА ЧАС ДОЛЬШЕ

В нашем городе все коммунальные и иные сферы обслуживания населения работают в том же режиме, что и большинство промышленных предприятий. Это создает большие неудобства при оплате услуг. В частности, АТС «Квант-2» принимает платежи с 8 до 17, выходные дни — суббота и воскресенье. Нельзя ли изменить график работы таких служб?

Н. НИКОЛАЕВА.

Как сообщила корреспонденту «ОБ» директор ГП «Квант-2» И. В. ДУБС, их предприятие уже скорректировало свой график работы. С 10 марта рабочий день здесь с 9 до 18 часов. Обслуживать клиентов в субботу, к сожалению, нет возможности: предприятие по штату имеет одного кассира, а увеличивать ему рабочую неделю запрещает трудовое законодательство.

ЭТО НЕ ВЫХОД

Жить на воле ныне непросто. Нет денег ни на жилье, ни на пропитание. На какую сумму надо украсть, чтобы сесть в тюрьму, где кормят, поят и содержат бесплатно?

Владимир Петрович НАДЕЖДИН.

Как сообщил помощник прокурора Балаковского района А. Пугачев, для того, чтобы сесть в тюрьму, нужно украсть вещь, продукты питания и прочее как минимум на 83 рубля 49 копеек, т. е. на размер минимальной оплаты труда. В противном случае ваш поступок будет разбираться на заседании

комиссии по административным правонарушениям. В районном суде уже было несколько случаев, когда суд не принимал во внимание ряд краж на сумму менее 83 рублей 49 копеек. А вообще-то, Владимир Петрович, кормят и поят в тюрьме откровенно, и далеко не бесплатно...

КРИВАЯ РЕФОРМ

Как выглядят демографические показатели в Балаковском муниципальном образовании? Меня, в частности, интересует соотношение смертности и рождаемости.

С. КОЗЛОВ.

Итоги 1997 и прошлого годов на этот счет, увы, неутешительные. Смертность по-прежнему превышает рождаемость. В 1997 году в городе и районе умерло 2670 человек, тогда как родилось 1864 ребенка. Практически не улучшились показатели и за прошлый год. В 1998 году отправившись на тот свет 2662 человека, родилось 2015. Кривая смертности и рождаемости в Балакове и районе перекрестнулись (равно как и в целом по Саратовской области) в 1993 году. Не лучше ситуация и в целом по России.

Спортсмены бьют тревогу

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Забитый резерв

Однако очень остро стоит вопрос о выделении средств на содержание школ, независимо от их ведомственной принадлежности. В настоящее время финансируется лишь одна статья бюджета — заработная плата. Средства на учебно-тренировочную работу, т. е. на проведение спортивных мероприятий и соревнований, приобретение спортивной формы и инвентаря выделяются в весьма ограниченном количестве, что, по мнению Андрея Беседина, в корне подрывает всю деятельность спортшкол. Из-за недостаточности средств для участия в республиканских соревнованиях снижаются показатели в подготовке спортсменов высокой квалификации. Областное министерство оставляет без внимания практически все заявки по командированию победителей областных соревнований и членов сборных команд России на чемпионаты и первенства страны, а также на международные соревнования. В прошлом году наши спортсмены (воднолыжники, боксеры, дзюдоисты и футболисты) выезжали на них за счет местного бюджета и спонсоров, количество которых убывает год от года.

Нет резерва для профессиональных команд — футбольного клуба «Балаков» и волейбольного «Балаковский АЭС». По этой причине нашим тренерам приходится приглашать «наемников» за кругленькие суммы из без того тощего бюджета.

Завершив свой доклад,

За годы разрушительных реформ недофинансирование физкультуры и спорта превратилось в хроническую болезнь. В 1999 году на развитие физкультуры и спорта в БМО при потребности в 27 млн. рублей из местного бюджета будет выделено чуть более 3 млн. Причем с учетом затрат на коммунальные услуги, отчисления налогов и платежей во все различные фонды, зарплату тренерам и т. д.

Благодаря реформам за последние годы в городе приказали долго жить некогда крупнейшие физкультурно-спортивные коллективы и даже общества. Хиреют и разрушаются спортсооружения, исчезают, как таковые, лыжные базы. К примеру, лыжная база АО «Саратовгэсстрой», как поведаль собравшимся заведующий кафедрой физвоспитания БИТТУ М. Шапошников, превращена в склад коммерческих структур. Превращена в склад ЖЖК база проката лыж под шлюзовым мостом. База, где в прокате постоянно находилось до 500 пар лыж. Который год не функционирует лыжная база «Спартак», где осталось две пары лыж. Закрыт спортзал в «Агропромтрансе», амбарные замки висят на многих детских клубах по месту жительства...

Бедствует спорт и на селе. По словам председателя физкультурно-спортивного клуба «Урожай» Николая Камцева, вам повезет, если в сельской школе найдете из спортивного инвентаря хотя бы мяч.

Без реверансов

Большинство выступаю-

нистации БМО надо делать ставку не на престижные и громкие победы в спорте, а на массовость.

— Сейчас легче воспитать чемпионку мира, чем сотню спортсменов массовых разрядов, — заявил директор ДЮСШ «Олимпик» Сергей Романович Нестеров. — Однако один чемпион мира нам погоду не сделает. Балаково давно завоевал престиж как в спорте, так и в труде, а на поездку одного спортсмена за рубеж тратится гораздо больше, чем на участие целой сборной на внутренних соревнованиях...

Собрание спортактива проходило на редкость бурно и оживленно: вещи назывались своими именами, не было и реверансов в адрес больших начальников. Прозвучало много предложений по возрождению детских клубов по месту жительства («Наша главная задача, — заявил директор спортшколы профсоюзов А. Колосков, — здоровье ребятшек»), физкультурного движения на предприятиях (на актив были приглашены профсоюзные деятели крупных предприятий, однако ни один из них не выступил и не досидел до окончания актива), федераций, которые должны возглавить директора предприятий. Не обошлось и без «экстремистских» высказываний. Один предлагал муниципализовать лыжные базы, что, по словам вице-мэра Г. Утенкова, нереально, ибо есть закон о собственности, другие — потрясти богатеньких, которых в Балакове, судя по количеству особ-

Домашний кинозал

В субботу, 27 марта...

ОРТ
«ЛЕГЕНДА О ДИНОЗАВРЕ». Летом 1977 года природные катаклизмы пробудили от спячки окаменевшие яйца динозавров, найденные у подножия Фудзиямы. Фильм ужасов Ю. Курата. (16.50).

НТВ
«ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ». Экранизация романа английского писателя XIX века Майна Рида. Благородный объездчик мустангов, оказавшийся бо-

лее счастливым в любви, чем коварный «винный капитан», обвиняется в зловещем убийстве... (13.00).

ТВ-ЦЕНТР
«ВЫСОКИЕ НАБЛУЧКИ». Во взаимоотношениях молодой телеведущей Ребекки и ее матери перемешались любовь с ненавистью, обиды с капризами, ревность, страсть и флирт. Ребекка оказывается в тюрьме по подозрению в убийстве. Криминальная мелодрама. (21.30).

... и в воскресенье, 28 марта

ОРТ
«ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». Звезды Голливуда Ким Бесинджер и Алек Болдуин в романтической комедии Джерри Риса. Красивый и богатый Чарли полюблен с дочкой миллионера, но случайная встреча с подружкой гангстера, певичкой кабаре Викки меняет всю его жизнь. (21.35).

«РОССИЯ»
«КИКС». На конкурсе двойников всех потрясает сходство парикмахерши Анну-си с эстрадной суперзвездой Жанной.

Менеджер Жанцы, измученный капризами и наркоманией своей подопечной, предлагает Анне заменить ее — и на эстраде и... в жизни. Криминальная драма С. Ливнева. (21.00).

ТВ-ЦЕНТР
«БРАТ». Криминальная драма А. Балабанова. Данила Бугров после армии приезжает к старшему брату в Петербург, узнает, что тот стал наемным убийцей. Данила, выручая брата, вступает в борьбу с питерской мафией... (20.15).

1 АПРЕЛЯ с 9 до 18 часов закупаются женские волосы не короче 40 см по цене 1000 руб. за кг.

Парикмахерская «Мода», ул. Трнавская, 15, тел. 3-47-12.

27 марта 1999 года

(суббота)

состоится отчетное собрание дачников с/т «Химик-1» в здании заводоуправления ОАО «Балаковские окна». Начало в 10 час.

При себе иметь садоводческую книжку или пропуск.

Правление с/т «Химик».

Разное

ПОКУПАЕМ акции ОАО «Саратовгэсстрой». Тел. 4-48-57.

КУПЛЮ а/м любой марки, кроме ЗАЗ, по цене в пределах 4 тыс. руб. Обращаться: с. Никольское-Казаково, ул. Механизаторов, д. 2, тел. 67-1-20 (спросить Алексея).

МОДЕЛЬНАЯ СТРИЖКА мужская и женская по цене от 6 рублей до 9 рублей, а также химическая

ПОЗДРАВЛЯЕМ

прошлом году наши спортсмены (воднолыжники, боксеры, дзюдоисты и футболисты) выезжали на них за счет местного бюджета и спонсоров, количество которых убывает год от года.

Нет резерва для профессиональных команд — футбольного клуба «Балаково» и волейбольного «Балаковская АЭС». По этой причине нашим тренерам приходится приглашать «варягов» за кругленькие суммы из без того тощего бюджета.

Заканчивая свой доклад, начальник управления выразил уверенность в том, что Балаково по праву должен считаться спортивной столицей губернии, несмотря на вышеупомянутые проблемы.

Две пары ЛЫЖ И МЯЧИК

Между тем, судя по выступлениям в прениях директоров спортшкол, известных в городе и в России тренеров, стараниями и усилиями которых растут и растут высококлассные спортсмены, обязательства, взятые на управом, без кардинального пересмотра отношения к физкультуре и спорту, вряд ли будут выполнены.

Закрыв спортзал в «Агропромтрансе», амбарные замки висят на многих детских клубах по месту жительства...

Бедствует спорт и на селе. По словам председателя физкультурно-спортивного клуба «Урожай» Николая Камцева, вам повезет, если в сельской школе найдете из спортивного инвентаря хотя бы мяч.

Без реверансов

Большинство выступавших высказали серьезный упрек в адрес управления по делам молодежи и спорту, которое, на их взгляд, при всей нищете спортбюджета не контролирует расходование финансов.

Из пяти с лишним миллионов рублей, выделенных в прошлом году на физкультуру и спорт, к примеру, боксерам и борцам — самым массовым видам спорта в Балакове и районе, досталось соответственно 10 и 12 тысяч рублей. Было высказано предложение о создании коллегии, которая будет распределять средства и строго контролировать их расход.

Более того, по словам отдельных тренеров, адми-

нистрации на предпринимательство), физкультурного движения на предприятиях (на актив были приглашены профсоюзные деятели крупных предприятий, однако ни один из них не выступил и не досидел до окончания актива), федераций, которые должны возглавить директора предприятий. Не обошлось и без «экстремистских» высказываний. Одни предлагали муниципализировать лыжные базы, что, по словам вице-мэра Г. Утенкова, нереально, ибо есть закон о собственности, другие — потрясти богатеньких, которых в Балакове, судя по количеству особняков, немало.

Кому что...

Как и подобает мероприятию подобного рода, закончилось собрание принятием резолюции и награждениями. Благодарственными письмами и Почетными грамотами были награждены многие известные тренеры, руководители школ. Памятная медаль была вручена тренеру по гимнастике ДЮСШ-1 Галине Максимовне Мельник, которой исполнилось в этот день 60 лет. Среди награжденных был и директор футбольно-хоккейного клуба «Прометей» Евгений Кувшинов, который полученную грамоту наверняка будет хранить как зеницу ока: за полчаса до награждения ему сообщили об увольнении...

В. АСТАШОВ.

27 марта 1999 года

(суббота)

состоится отчетное собрание дачников с/г «Химик-1» в здании заводоуправления ОАО «Балаковские во-локи». Начало в 10 час.

При себе иметь садоводческую книжку или пропуск.

Правление с/г «Химик».

ПОЗДРАВЛЯЕМ

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ
ЛЯХОВУ ОЛЬГУ АНАТОЛЬЕВНУ

День рождения — особая дата. Этот праздник ни с чем не сравнить. Кто-то добрый придумал когда-то именинникам радость дарить. И что светлое есть и большое в судьбе. Мы от чистого сердца желаем тебе. Огромного счастья, хороших друзей. Здоровья, успехов и радостных дней.

Свекровь, свекор, муж, дети, внук.

Продажа

ПРОДАЮТСЯ: вагон ж/д деревянный, сетка рабица, резина с дисками 400x10, трубы 3/4 дюйма. Тел. 2-04-12 (после 18 час.).

ПРОДАЕТСЯ нежилой дом в с. Удельная Маянга (16 соток земли, есть плодовые деревья, оформлен в частную собственность). Обращаться: ул. Ленина, д. 115, кв. 52.

ПРОДАЮТСЯ ЗАЗ-968, 40 л. с., 1974 г. выпуска в хорошем состоянии и ЗАЗ-968 1995 г. выпуска без двигателя — все за 6 тыс. руб. Тел. 5-30-40 (вечером).

ПРОДАЮТСЯ сепараторы ручные и электрические пензенского производства. Тел. 3-73-46.

ПРОДАЮТСЯ: тиски слесарные, пробник аккумуляторный, провод гибкий многожильный «ПГВ». Тел. 4-26-59.

ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира, 30 кв. м, 3/5-эт. дома в жилгородке (район техникума, телефон). Тел. 4-61-10, 3-93-24.

ПРОДАЕТСЯ дом в с. Маянга с надворными постройками и двумя приусадебными участками. Тел. 2-80-06, 3-09-86.

ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира в 3 мкр., 3/5-этажного дома (около рынка). Тел. 3-21-22, 2-78-99.

Разное

ПОКУПАЕМ акции ОАО «Саратовгэстроя». Тел. 4-48-57.

КУПЛЮ а/м любой марки, кроме ЗАЗ, по цене в пределах 4 тыс. руб. Обращаться: с. Никольское-Казаково, ул. Механизаторов, д. 2. Тел. 67-1-20 (спросить Алексея).

МОДЕЛЬНАЯ СТРИЖКА мужская и женская по цене от 6 рублей до 9 рублей, а также химическая завивка недорого. Справки по тел. 2-52-20.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ (тен-тованная «Газель»). Тел. 1-34-85.

ВЫПОЛНЯТ строительные и отделочные работы (лепка, кафель, потолки, перепланировка). Тел. 2-19-34.

РЕМОНТ теле-, видео-, аудио- и другой аппаратуры отечественного и импортного производства. Гарантия. Свидетельство № 14945. Тел. 9-08-63.

РЕМОНТ швейных машин. Тел. 4-87-94.

РЕМОНТ отечественных и импортных цветных телевизоров на дому владельца — надежно, быстро, с гарантией качества. Тел. 3-23-25.

ОТРЕМОНТИРУЮ на дому с гарантией любые отечественные и импортные телевизоры. Тел. 2-62-65.

РЕМОНТ отечественных и импортных телевизоров на дому качественно, с гарантией. Купят цветной телевизор на запчасти. Тел. 2-83-09.

ИЗГОТОВИМ и УСТАНОВИМ металлические двери, тамбуры, ворота, ограды и памятники. Тел. 9-38-01.

Сдается в аренду

ТОРГОВАЯ ПЛОЩАДЬ

Обращаться: ул. Ф. Социализма, 7, магазин «Автозапчасти», тел. 4-71-05.

Магазин

«АВТОЗАПЧАСТИ»

РЕАЛИЗУЕТ

заряженные АККУМУЛЯТОРЫ 6СТ-55 по приемлемым ценам.

Наш адрес: ул. Ф. Социализма, 7, тел. 4-71-05.

УЧРЕДИТЕЛЬ: редакция газеты «Огни Балакова».

Редактор
Е. Е. ШУТОВ.

Зарегистрирована Самарской региональной инспекцией. Свидетельство № С 0550.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 413800, г. Балаково Саратовской области, ул. Пионерская, 48.

Телефон — 4-62-79.

В переписку по частным вопросам редакция не вступает.

Ответственность за рекламу несет рекламодатель.

Газета выходит четыре раза в неделю.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69.

Индекс — 53682, объем 1 п. л. Цена договорная. Тир. 9000 экз., зак. 43, подписано в печать — в 14.00.

ОГНИ БАЛАКОВА

Год издания 85-й

№ 62 (13146)

СРЕДА, 5 ИЮНЯ 2002 ГОДА

Цена по подписке — 48 коп., в розницу — 1 руб.

О чем говорят

ПАКЕТ КОМПРОМАТА

Такого в Балакове еще не случалось. Через два с половиной (!) года после губернаторских выборов всплыло почти полтора десятка пачек избирательных бюллетеней с тех самых выборов, на которых, если помните, победил Д. Аяцков. Только вот в всплывших бюллетенях галочка как раз стоит в строке «Против всех кандидатов», а не рядом с фамилией Дмитрия Федоровича. А это уже компромат, ставящий под сомнение легитимность действующего губернатора.

Подбросили бюллетени не в прокуратуру, не в избирком и не в какую-нибудь редакцию, а к порогу штаб-квартиры «Трудового Балакова» в ясный майский вечер. О чем сообщил

На сессии Совета ДЕНЬ РАЗОЧАРОВАНИЙ

Ну совершенно напрасно прибыли на последнюю сессию горсовета представители электоральной общности — человек двадцать! Общественники, видимо, предвкушали, как будут клеймить позором депутатов, которые осмелились бы проголосовать за повышение доли платежей населения в расходах на содержание жилья, да вот незадача: вопрос об этом вообще не значился в повестке дня. Разочарованный народ с репликами типа «А для чего приглашали?» (на что от некоторых народных слуг последовало встречное «А кто приглашал-то?») потянулся к выходу из зала заседаний. Словом, ничего страшного ни для одной из сторон на сессии не произошло.

ПУНКТИК

Не обернулось муниципальной революцией и предложение депутата А. Еремина немедленно устроить выборы главы администрации — председателя Совета. Интеллигентный Андрей Евгеньевич, из-под ворота рубашки которого дерзко выглядывала матросская тельняшка, мотивировал это тем, что-де может возникнуть ситуация, когда

правовые акты, подписанные В. Тимофеевым, не прошедшим в его новом дуэдном административно-советском канцелярском

о неразглашении с нес взяли бы, что ли? Тем не менее, возмущенная попыткой попрания своих профессиональных и гражданских прав журналистская братия мигом подписалась под протестным заявлением на имя В. Тимофеева, и удалять акула пера и микрофона муниципальные парламентарии не решились.

ПОБЕДА

Достаточно много времени занял чисто технический вопрос избрания секретаря Совета — изготовление

сказались только пять. Это была очередная убедительная победа, подтверждавшая прочные позиции в Совете воина - интернационалиста Александра Викторовича. Приняв заслуженные поздравления, А. Силантьев заверил синклит, что впредь свои обязанности по организации деятельности Совета он будет выполнять «более добросовестно».

В этом подпольном секретариате Совета служит аппарат, состоящий из консультантов. А. Силантьев проинформировал собравшихся, что за последние 1,5 года Совет проделал документальной работы столько же, сколько за предыдущие четыре, а потому штат аппарата надо увеличить на две единицы. Депутаты в большинстве своем одобрили новый штат, на что они не шли тогда, когда Совет возглавлял В. Соловьев — он в свое время тоже выдвигал эти идеи. Впрочем, сейчас

НОВОСТИ

С личным

ИЗЪЯЛИ ПЛАСТИД

Более 300 граммов пластида с запалами изъяли в районе гостиницы «Балаково» работники милиции у двоих мужчин.

Задержанные с личным ранее судимы (один из них — вор в законе из Новосибирска), и сейчас выясняется, предназначалась ли взрывчатка для проведения теракта или планировалась «обычная» криминальная разборка.

Эхо выборов

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

КОНСТИТУЦИИ

Конституционный суд уже в ближайшее время может рассмотреть «дело Саурина».

Об этом заявил председатель Центризбиркома А. Вешняков, дав неблагоприятную оценку действиям Саратовского избиркома на балаковских выборах зимой 2000—2001 гг. В то же время напомнил пересмотр конкретных результатов выборов в компетенцию конституционного суда не входит.

Ходатайства

ПРИ ЖИЗНИ И ПОСЛЕ

компромат, ставящий под сомнение легитимность действующего губернатора.

Подбросили бюллетени не в прокуратуру, не в облзбирком и не в какую-нибудь редакцию, а к порогу штаб-квартиры «Трудового Балакова» в ясный майский полдень. О чем сообщил на пресс-конференции лидер «ТБ» А. КАЛАШНИКОВ, заявив, что об этом факте уже знают в Москве и оттуда к нему «поступил миллион звонков» с просьбой доставить компромат в столицу. Зоркие, однако, там хлопцы, коль за тысячу верст увидели у порога офиса предпринимателя Калашникова пакет с бюллетенями! Анатолий Михайлович не извещал о «поднытье» местную прокуратуру, опечатав бюллетени в собственном сейфе и ждет реакции правоохранителей. А еще он покался, что поддерживал на выборах Аяцкова, и попросил за то у народа прощения...

Кто подбросил в «Трудовой Балаково» бюллетени, компрометирующие не столько Аяцкова, сколько местный терзбирком образца марта 2000 года и тогдашнюю местную власть, разберется прокуратура: если, конечно, сочтет нужным это сделать из-за срока давности и, мягко говоря, некоторых сомнений, что бюллетени не подбросили, а извлекли на свет божий в нужный момент и в нужном месте. А выяснить бы не мешало, кому жизнь без скандалов и провокаций просто невозможна. Хотя ответ, в общем-то, ясен. **ОБОЗРЕВАТЕЛЬ.**

Председателя Совета Интеллигентный Андрей Евгеньевич, из-под ворота рубашки которого дерзко выглядывала матросская тельняшка, мотивировал это тем, что-де может возникнуть ситуация, когда правовые акты, подписанные В. Тимофеевым, не прошедшим в его новом дуедином административно-советском качестве через горнило выборов, будут признаны недействительными. Этот прогноз, однако, депутатским большинством всерьез принят не был, и предложение А. Еремина не прошло.

С по-своему экстравагантной инициативой выступил депутат В. Рогов. Он попросил включить в повестку дня пункт «Разное» при условии удаления из зала прессы, когда дело дойдет до рассмотрения этого пункта. Выяснилось, что речь идет об улучшении условий работы депутатов с избирателями (с кем же еще!), что как-то не тянуло на возведение «разного» в ранг недоступной прессы государственной тайны. Да и как бы смогли удалиться прессу, оставив в зале депутата-журналистку Н. Дмитриеву — подписку

скакая братия миглом подписалась под протестным заявлением на имя В. Тимофеева, и удалить акулу пера и микрофона муниципальные парламентарии не решились.

ПОБЕДА

Достаточно много времени занял чисто технический вопрос избрания секретаря Совета — изготовление бюллетеней для тайного голосования, помещение их в урну для оного, извлечение, подсчет голосов и объявление фамилии победителя этих микровыборов. Кандидатуру, правда, в бюллетени внесли одну — депутата А. Силантьева, слегка поспорив, следует ли к графам «за» и «против» присовокуплять еще и позицию «воздержался». Решили не присовокуплять. Действительно, тайное воздержание от голосования выглядело бы полнейшей глупостью, равно как и замена «воздержался» на «против всех» при одномоментном соискателе — было и такое альтернативное предложение.

Подсчет голосов в урне после ее вскрытия показал, что из 19 присутствовавших депутатов против кандидатуры А. Силантьева вы-

Т.С. года Совет проделал столько же, сколько за предыдущие четыре, а потому штат аппарата надо увеличить на две единицы. А вот и большинство своим одобрили, новый штат на что они не шли тогда, когда Совет возглавлял В. Соловьев — он в свое время тоже выдвигал эту идею. Впрочем, сейчас возможность увеличения штата объяснили ликвидацией самостоятельной должности председателя Совета, которую как раз и занимал В. Соловьев — мол, наконец-то появились на то свободные денежные средства.

ЗНАЧКИ И ГИРЯ

Как обычно, оживленную дискуссию вызвало утверждение отчета об исполнении бюджета БМО за прошлый год. Снова блеснувший обличительным красноречием депутат В. Смирнов обвинил администрацию в попытках запутать депутатов в цифрах и язвительно предложил премировать мэра В. Тимофеева, его заместителя по экономике О. Мазунину и начальника финуправления Л. Шахматову за такое исполнение.

(Окончание на 2-й стр.)

Коротко о разном ИНТЕРЕСУЮТСЯ..

В соседнем Горном с ознакомительным визитом побывал первый секретарь и военный атташе посольства Нидерландов в России.

БАЛ ВО ДВОРЦЕ

В большом зале городского Дворца культуры состоялся танцевальный бал.

Свое мастерство продемонстрировал ансамбль бального танца «Мираж» (руководитель С. Бутенко).

МИЛОСТИ ПРОСИМ!

Саратовскую область намерен посетить президент Белоруссии А. Лукашенко.

Конституционный суд уже в ближайшее время может рассмотреть «дело Саурина».

Об этом заявил председатель Центризбиркома А. Вешняков, дав предостерегающую оценку действиям Саратовского облзбиркома на баловских выборах 2000 — 2001 гг. В то же время, напомнив, что результаты выборов в ком-

Ходатайства

ПРИ ЖИЗНИ И ПОСЛЕ

В Совет депутатов поступило ходатайство от управления культуры о присвоении звания «Почетный гражданин БМО» Н. Шаруеву (посмертно).

Главврач города и района Н. Стражникова ходатайствует о присвоении такого же звания начальнику организационно-методического отдела ГТМО Т. Комиссаровой.

Символы

ПУСТЬ ПРИВЫКАЮТ...

Д. Аяцков утвердил комплекс мероприятий по популяризации государственной символики на Саратовщине.

В первую очередь они направлены на подрастающее поколение в виде «Уроков гражданина России», тетрадок и авторучек с двуглавым орлом, брошюр с текстом Гимна и т. д.

Криминал

ГЕРОИН У «МАДОННЫ»

У рынка «Мадонна» оказывается, можно купить не только лук или картошку.

На днях здесь была задержана женщина с предназначенным для продажи героином на сумму 20 тыс. рублей. Ведется следствие.

Творчество

ОТЧЕТ ТАЛАНТОВ

Традиционный творческий отчет детских коллективов Центра досуга ОАО «БРТ» состоялся в помещении драмтеатра.

Многочисленные зрители, среди которых были практически и весь «генералитет» БРТ, с удовольствием посмотрели не только концерт юных дарований, но и ознакомились с выставкой работ кружков прикладного творчества.

(По сообщ. корр. «ОБ»).

Почет

РАБОТНИКАМ СОЦСФЕРЫ

Постановлением главы БМО В. Тимофеева за добросовестный труд и высокое профессиональное мастерство отмечена группа работников Центра социального обслуживания населения.

Почетной грамотой награждены соработник отделения № 10 Т. Закамскова, медсестра медико-социального отделения № 8 С. Кашина, специалист по социальной работе Н. Кузнецова. Благодарность главы администрации объявлена соработнику отделения № 1 О. Милановой, соработнику отделения № 4 Л. Чадиной.

Почетной грамоты в связи с юбилеем также удостоены заместитель директора по учебно-воспитательной работе средней школы № 28 В. Мокеева.

Соб. инф.

«Огни Балакова»

В совете директоров ОБ УСЛОВИЯХ ТРУДА И ТРУДОВЫХ РЕЗЕРВАХ

На последнем заседании совета руководителей предприятий и организаций БМО был рассмотрен круг вопросов, связанных с трудовой сферой.

Директора заслушали отчет начальника территориального отдела по труду областного минтруда А. Тополева о состоянии условий труда, очень напомнивший его же доклад, сделанный не так давно в мэрии. Впрочем, времени прошло совсем немного, и с момента рассмотрения этих проблем в администрации вряд ли упомянутые условия могли бы как-то существенно измениться. Приняв информацию А. Тополева к сведению, совет директоров отметил, что лучше всего дела в этом обсто-
ят на БалАЭС, в ОАО «Ба-

лаковорезинотехники» и АО «Резинотехника». Вместе с тем, считают директора, «в работе по улучшению условий и охраны труда на предприятиях и в организациях БМО имеют место существенные недостатки». Решено поддержать ходатайство А. Тополева об организации отдела по труду в структуре администрации БМО.

Затем совет обсудил решение собственного президиума «О совершенствовании подготовки квалифицированных рабочих кадров для предприятий и организаций различ-

ных форм собственности БМО и организации прохождения ими производственной практики», принятое в ноябре 2001 г. Отмечено, что «во исполнение решения проведена определенная работа». А именно — профессиональные училища и лицей заключили краткосрочные договоры с 24 предприятиями о прохождении там учащимися такой практики. Это позволило увеличить охват ею будущих пролетариев с 63 до 90 проц.

Однако и здесь директора констатировали, что «коренного изменения ситуации в положительную сторону не произошло. Не сформирован социаль-

ный заказ предприятий на целевую подготовку рабочих и служащих с учетом прогноза рынка труда, качества и уровня подготовки. Не вошло в практику заключение долгосрочных договоров о сотрудничестве и системной подготовке кадров. В городе отсутствует единая кадровая политика, координационный совет по профориентации и психологической поддержке молодежи не работает».

Совет директоров решил предложить главе БМО В. Тимофееву организовать в городе межведомственный координационный совет по подготовке квалифицированных рабочих кадров.

К. СТЕПНОЙ.

ДЕНЬ РАЗОЧАРОВАНИЙ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)
Впрочем, прошлогодний снег уже все равно не вернуть, как и денежки из фонда непредвиденных расходов муниципалитета, затраченные в 2001 г. на столь архиважное дело, как изготовление нагрудных знаков прокурорским работникам по случаю действительно непредвиденного 280-летия их ведомства. Однако сумма, потраченная на возмущившие часть депутатов юбилейные знаки, ни в какое сравнение не идет с той, что вытянула из муниципального бюджета контора Чубайса, затраты на утоление appetitov которой и определяют вес жилищно-коммунальной гири, взваленной на город. Об этом (естественно, без упоминания Чубайса) напомнил В. Тимофеев. И отчет об исполнении бюджета за 2001 г. все-таки утвердили. Кстати, на носу еще один непредвиденный юбилей правоохранителей — 200-летие МВД.

ПОЧИН

Утвердили депутаты и повышение до 3 рублей стоимости проезда в троллейбусах в городской черте. Столько же теперь стоит проезд в них до дач у села Натальино («Приморье»).

Отправив на доработку в комиссию целый ворох плохо подготовленных проектов решений по ряду вынесенных на сессию вопросов, депутаты приступили к рассмотрению пункта «Разное» по предложению В. Рогова. Оказывается, почему-то опасавшийся прессы Владимир Иванович всего-то предлагал учредить для каждого депутата денежный фонд (50 тысяч рублей на полугодие), суммами из которого народный избранник мог бы распоряжаться во благо своих избирателей-челобитчиков — выделять им материальную помощь и т. п. Однако депутат Л. Саеночкина, сославшись на новое налоговое уложение, сообщила, что оно создавать депутатские фонды запрещает, и дорогостоящий почин В. Рогова (2,1 млн. руб. в год) спустился на тормозах. По-моему, правильно: нечего развращать электорат подачками из бюджета! Хотя, кажется, что-то подобное существует в облдуме.

Ну, а повышение квартплаты, не сомневайтесь, еще впереди. Вопрос только в сроках, а вовсе не в наших карманах.

К. ЧУПРИН

Запрет

ЗА ЛЕЩА ДАДУТ ЛЕЩА

Но рыбы на базаре от этого меньше не станет

В СВЯЗИ с наступлением у охраняемых видов рыб нерестового периода (с 1 мая) установлен запрет на промысловый лов рыбы на отдельных участках Волгоград-

нейного отделения внутренних дел (оно дислоцируется на железнодорожном вокзале) М. Савинкиной, работникам ЛОВД проводятся рейды по задержанию браконьеров.

бассейна Саратовской области, т. е. без соответствующего на то разрешения и запрещенным в любительском рыболовстве орудием лова — рыболовной сетью длиной 10 м и

жет составить немалую сумму. Например, за белугу (1 экземпляр независимо от размера и веса) — 12500 руб., за персидского и русского осетра — 8350 руб., отлов одной

Но рыбы на базаре от этого меньше не станет

В СВЯЗИ с на- ступлением у охраняемых видов рыб нерестового периода (с 1 мая) установлен запрет на промысловый лов рыбы на отдельных участках Волгоградского водохранилища, в частности, на реке Большой Иргиз от устья и вверх по течению до автодорожного моста у с. Маянг.

Согласно постановлению правительства РФ № 724 от 26 сентября 2000 г. «Об утверждении такс для начисления размера взыскания за ущерб, причиненный уничтожением, незаконным выловом или добычей водных биологических ресурсов», органам исполнительной власти субъектов РФ предоставляется право утверждать, исходя из местных условий, прилагаемые к постановлению таксы для начисления размера взыскания за такой ущерб, причиненный как физическими, так и юридическими лицами. А борьбой с браконьерами, среди прочих органов, занимается и транспортная милиция.

С 1 мая, по словам дознавателя ли-

нейного отделения внутренних дел (оно дислоцируется на железнодорожном вокзале) М. Савинкиной, работниками ЛОВД проводятся рейды по задержанию браконьеров. Уже поймано 7 нарушителей, которые отлавливали рыбу сетями.

Так, гражданин С. Заречнев, проживающий в с. Криволучье и работающий в фермерском хозяйстве животноводом, в ночь с 15 на 16 мая на реке Большой Иргиз (которая как раз и является местом нереста рыб) произвел, как значится в протоколе, незаконную добычу рыбы при помощи одной рыболовной сети. А поймал, кстати, всего одного леща.

На основании такс, утвержденных постановлением правительства РФ № 724, материальный ущерб, причиненный действиями Заречнева, составил 25 рублей. И Заречнев его возместил. Но отлов рыбы производился им в нарушение ст. 4 правил любительского и спортивного рыболовства на рыбохозяйственных водоемах Волжского

бассейна Саратовской области, т.е. без соответствующего на то разрешения и запрещенным в любительском рыболовстве орудием лова — рыболовной сетью длиной 40 м и в месте нереста рыб в период запрета. А это уже преступление, предусмотренное ст. 256 УК РФ «Экологические преступления». То есть браконьер, кроме административного (штраф в 25 руб.), понесет еще и уголовное наказание. Согласно ст. 256 УК РФ, незаконная добыча рыбы, водных животных или промысел морских растений, если это деяние совершено в местах нереста или на миграционных путях к ним, наказывается штрафом в размере от 200 до 500 минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от 2 до 5 месяцев, либо исправительными работами на срок до 2 лет, либо арестом на срок от 4 до 6 месяцев. А штраф рыбной инспекции тоже мо-

жет составить немалую сумму. Например, за белугу (1 экземпляр независимо от размера и веса) — 12500 руб., за персидского и русского осетра — 8350 руб., отлов одной севрюги и белорыбницы обойдется нарушителю в 4200 рублей. За отлов остальных видов рыб и прочих водных животных в период запрета штрафы поменьше (стерлядь, угорь — 420 руб., толстолобик, сазан, карп, щука, судак — 250 руб., вобла и лещ — 25 руб., речной рак — 42 руб.).

Наказывается и незаконная добыча икры охраняемых видов рыб. За 1 кг икры белуги штраф составляет 8350 руб., других осетровых рыб — 5000 руб. Вот так! Браконьером быть не всегда выгодно, да и небезопасно. Дешевле обойдется купить рыбки на базаре. У тех же браконьеров, по более удачливых, которых на рынках никто не трогает. Ведь в России браконьерить, как и воровать, можно только по-крупному.

И. ВАЛЕВСКАЯ

Кстати, на посту еще нечего разбрасывать непредвиденный электорат по лачкам из бюджета! Хотя, кажется, это-то подобное существует в области.

ПОЧИН

Утвердили депутаты и повышение до 3 рублей стоимости проезда в городском и городской черте. Столько же теперь стоит проезд в них до дач у села Паталино (Приморье).

К. ЧУПРИН

Обидно!

Таких

Иванычей не счесть...

По балаковскому ТВ транслировали празднование в городе Дня химиков. Ко мне зашел старый химик Иваныч, проработавший в объединении «Химволокно» с пуска комбината до выхода на пенсию. Я заинтересовался у него, как он провел свой профессиональный праздник.

«А никак, — ответил он. — Это раньше нас приглашали на торжество, дарили подарки — словом, чествовали старых ветеранов, а сейчас уж давно нас не беспокоят. Кому мы, бывшие работники, нужны? Вот я — заслуженный ветеран комбината, моя фамилия навечно занесена в Книгу почета комбината, в объединении получил два довольно высоких ордена, две медали за свой труд, поощрений и ценных подарков не счесть, а вот забыли. Хотя бы открытку прислали! А нас осталось не так-то уж много, и не...

тройак на открытку можно бы было выгадать. Мы ведь строили комбинат, вели монтаж, обкатывали оборудование, бывало, сутками не вылазили из цехов. Так что чести были удостоены по труду, а те, кто забыл про нас, разломали построенное нами».

Большую обиду почувствовал я в голосе Иваныча и подумал: пройдет какое-то время, уйдет наше поколение и так же будет предано забвению. Обидно! А ведь всего-то и делов — открытка за тройак и несколько хоть чуточку теплых слов.

Когда была написана заметка, я показал ее Иванычу, и он очень просил не называть его фамилии — «подумают, что я подачку прошу».

Поэтому пришлось переписать, опустив имя и фамилию Иваныча. Да таких Иванычей очень много, и не только на Химволокне. А. АИЛОВ.

«Огни Балакова»

Впечатления

Пять дней пятого фестиваля

Воспитанники Центра дополнительного образования
достойно представляли Балаково в столице Мордовии

Уже пять лет в нашей стране работает Международный фестиваль «Дети и экология: XXI век». За эти годы в его программах участвовало более 20 тысяч человек разного возраста, национальностей и социального статуса. Пятилетие фестиваля праздновалось в этом году в столице Мордовии.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Саранск встретил буйным майским цветением сирени.

Зеленый уютный город не поражает воображение обилием высотных зданий, но запоминается своим неповторимым обликом. Например, недавно открывшейся гимназией № 12. Архитектурное решение этого здания поражает воображение. «В наш город бы такую гимназию», — говорит кто-то мечтательно, выразив, несомненно, общее мнение.

Гимназия за эти дни работы фестиваля стала для нас родным домом. Здесь были представлены различные выставки, проведены встречи, семинары, концерты, здесь радушно потчевали нас сладкими хлебосолами.

...Небольшой уютный зал, стеллажи с книгами, зрители — болельщики. А где же жюри? Характерно, что одна из традиций фестиваля — в качестве арбитров приглашать самых искренних и объективных. Группа ребят с эмблемой фестиваля на майках что-то оживленно обсуждает. Это и есть независимое детское жюри.

Первыми выступили представители Московского Центра детской дипломатии имени Саманты Смит. Следующими были мы. Начали с того, что вручили фестивалю символ балаковского «Самого доброго детского фестиваля». Дима защитил публикацию, подчеркнул заинтересованное участие юных журналистов в решении экологических проблем города.

Вела «круглый стол» но рассказывает обо всем, но, кажется, каждый погружен в себя, как бы ощущая присутствие поэта. За этим столом Он сидел, здесь гулял, смотрел на мостик с белыми ажурными перилами, сюда присел отдохнуть. Таким, сидящим на скамейке в парке в глубоком раздумье, и запечатлел поэт скульптор.

Фотографируемся у памятника, не отказываем себе в удовольствии пройтись по горбату мостика, постоять у дерева, видевшего Пушкина. Полной грудью вдыхаем неповторимый аромат священного уголка России.

Заканчивается экскурсия осмотром экспонатов пушкинских сказок.

Вечером — прогулка по Саранску и отдых в парке имени А. С. Пушкина. Кстати, прошедший Международный фестиваль был посвящен Европейскому дню парков. В дни его работы участники форума заложили Аллеею дружбы. Правда, за-

Тема всесторонне обсуждалась участниками беседы. Были затронуты методические, организационные и финансовые аспекты. Идея программы одобрена, принята как руководство к действию.

Вечером — прогулка по Саранску и отдых в парке имени А. С. Пушкина. Кстати, прошедший Международный фестиваль был посвящен Европейскому дню парков. В дни его работы участники форума заложили Аллеею дружбы. Правда, за-

Тема всесторонне обсуждалась участниками беседы. Были затронуты методические, организационные и финансовые аспекты. Идея программы одобрена, принята как руководство к действию.

Наша биография: к 85-летию газеты

О чем писали
«Огни» в эти дни...

40 ВАГОНОВ ЗА СТАНОК

С 1930 года работает в механическом цехе судоремзавода на уникальном по нашим временам станке «Унион» токарь-расточник С. Прохоров. Старый рабочий вспоминает, что станок был куплен бывшим владельцем завода Маминым еще до революции и стоил он 40 вагонов хлеба. Целый состав отдали немцам за такую машину, которая до сих пор честно служит людям. В том, что она хорошо работает, есть заслуга и самого Сергея Михеевича, который любовно ухаживает за станком, бережет его, как лучшего друга.

(5 июня 1968 г.)

ЛУЧШАЯ В СТРАНЕ

Герой Социалистического Труда крутильщица завода химического волокна Феодосия Рыбакова признана лучшей крутильщицей страны. Об этом стало известно из совместного постановления коллегий Министерства химической промышленности и ЦК профсоюза работников нефтяной, химической и газовой промышленности.

Передовая крутильщица уже завершила двухгодичную производственную программу.

С. ПАВЛОВА,
(3 июня 1972 г.)

ПРЕЛЕСТИ ДЛЯ ШПАНЫ

Описывая прелести летних кафе, нельзя не сказать вот о чем. В этом году горторт приобрел импортное оборудование для пяти летних кафе: тенты, изящные стулья, столики. Несмотря на то, что лето только началось, значительная часть этого оборудования приведена хулиганами в непригодное состояние. Утро у работников магазинов начинается с выравнивания в дугу согнутых за ночь ножек и спинки стульев, зашивания тентов и

сомненно, общее мнение.

Гимназия за эти дни работы фестиваля стала для нас родным домом. Здесь были представлены различные выставки, проходили встречи, семинары, концерты, здесь нас радушно потчевали хлебосольные хозяева.

...Мы — в центре города, откуда начинается праздничное шествие участников фестиваля. Музыка, рвущиеся в ярко-синее небо разноцветные шары, улыбающиеся лица... Каждая делегация несет табличку с названием города: Астрахань, Воронеж, Иркутск, Гомель, Саратов, Ташкент... — всего 39 городов представлено в колонне, в их числе и наш Балаково. Здорово!

Конкурсные программы фестиваля были представлены пятнадцатью номинациями, в числе которых «Самая добрая детская публикация». Именно в этой номинации участвовал выпускник школы юного журналиста ЦДО Антипин Дмитрий, ставший лауреатом фестиваля.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Мы знали, что он самый ответственный, потому что именно во второй день работы фестиваля состоится конкурсная защита по номинации. Дима выступает вторым с публикацией «Рыбка предупреждает».

Саманты Смит. Следующими были мы. Начали с того, что вручили фестивалю символ балаковского «Самого доброго детского фестиваля». Дима защитил публикацию, подчеркнул заинтересованное участие юных журналистов в решении экологических проблем города.

В представлении собрания детского школьного фольклора на сайте из г. Жуковский Московской области участвовали и зрители. Интересно же! Как-никак — веяние времени.

Запомнился этот день еще и тем, что детский писатель Д. Емец провел мастер-класс на темы «Наука журналистики» и «Как хорошо уметь писать».

А еще фотографировались, обменивались адресами и сувенирами, читали свежий номер самой доброй детской фестивальной газеты «Привет, девочки и мальчики!»

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Фестиваль работал четко и слаженно. насыщенная программа предполагала проведение не только конкурсных мероприятий, но и внеконкурсных (посещение выставочных залов, музеев, театров, стадионов и т. п.). Каждый выбирал по вкусу. И было еще одно направление в работе фестиваля — это проведение «круглых столов». Об одном из заседаний хочу рассказать.

Тема всесторонне обсуждалась участниками беседы. Были затронуты методические, организационные и финансовые аспекты. Идея программы одобрена, принята как руководство к действию.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Поездку в Болдино ждали все. Утро выдалось холодное и пасмурное, накрапывал дождь, но об отмене экскурсии никто и не думал.

Село Болдино Нижегородской губернии на первый взгляд ничем не отличается от сотен российских сел. Широкая улица, аккуратные палисадники с цветущей сиренью. Но первая особенная примета Болдина — несколько экскурсионных автобусов в ряд. Наверное, здесь всегда так. Узнаем потом, что бывает в несколько раз больше: Народная тропа не зарастает и не зарастет!

В центре села необыкновенно красивая церковь Успения Божией Матери. Построена дедом Пушкина и освящена в год рождения будущего поэта. Полностью восстановлена в 1999 году. Напротив церкви — господский дом. С него и начинается осмотр усадьбы Пушкиных...

Заповеднику более 50 лет. Несмотря на перестройки, уцелели старые стены и планировка дома, восстановлены кухня, баня, людская, конюшня.

Экскурсовод подроб-

но рассказывает о жизни и творчестве поэта.

Вечером — прогулка по Саранску и отдых в парке имени А. С. Пушкина. Кстати, прошедший Международный фестиваль был посвящен Европейскому дню парков. В дни его работы участники форума заложили Аллею дружбы. Правда, замечательно?

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Самая главная тайна фестиваля раскрывается в самый последний момент — на торжественной церемонии награждения. До этого момента никто не может знать имен победителей.

Главный приз в номинации «Самая добрая детская публикация» — хрустальная Черепашка — присужден балаковцу Дмитрию Антипину. Почетными грамотами отмечены фотоработы выпускницы школы юного журналиста Анастасии Садчиковой и танцевальный коллектив «Гармония» (ЦДО, руководитель Н. Сердюкова).

Так держать, балаковцы! В историю Международного фестиваля вписаны ваши имена. Поздравляем!

Мы покидаем гостеприимную столицу Мордовии. До новых встреч! Они обязательно состоятся. Мордовская республика навеки с Россией. Символично, что именно так называется памятник в Саранске.

Т. БРЕДИХИНА.

ПРЕЛЕСТИ ДЛЯ ШПАНЫ

Описывая прелести летних кафе, нельзя не сказать вот о чем. В этом году горторг приобрел импортное оборудование для пяти летних кафе: тенты, изящные стулья, столики. Несмотря на то, что лето только началось, значительная часть этого оборудования приведена хулиганами в непригодное состояние. Утро у работников магазинов начинается с выравнивания в дугу согнутых за ночь ножек и спинок стульев, зашивания тентов и прочих ремонтных работ.

(3 июня 1989 г.)

ОСАДА ТЕЛЕЦЕНТРА

Председатель Балаковского отделения Русской партии Ю. Иванов готовится принять участие в пикетировании телецентра в Останкино.

«Русским — русское телевидение» — под таким лозунгом 11 июня в Москве состоится митинг, после которого сразу же начнется круглосуточное пикетирование телецентра — символическая осада. Цель акции Русской партии — добиться для русского народа равных прав на информацию с другими народами и выдачу каждой семье доли национального богатства.

(5 июня 1992 г.)

СТРАННЫЕ ЗАПРОСЫ

Вузы и техникумы Саратова готовятся принять на учебу 100 чеченцев из находящегося под губернской опекой Грозненского сельского района.

Как заявил министр образования области С. Суровов, «сначала чеченская сторона подаст заявки на места в СГАП (Саратовская государственная академия права. — РЕД.), как будто на один район им нужно полсотни прокуроров. Но мы твердо заявили: никаких льгот не будет».

Руководители минобраза совершенно справедливо полагают, что в Чечне остро нужны не прокуроры, которых там уже вполне достаточно, а специалисты сельского хозяйства.

(6 июня 2000 г.)

Забывтое имя

ТА САМАЯ ТЭФФИ

«Королева мягкого юмора» — так назывался литературно-музыкальный салон в центральной библиотеке. Он был посвящен 130-летию юбилею Тэффи (Надежды Александровны Лохвицкой). Это имя в наши дни не столь известно, в отличие от одной из модных ныне премий «Тэффи». Зато в начале прошлого века поэтесса, драматург и блестящий прозаик Тэффи имела огромный успех. Поклонников ее таланта было не счесть. Даже император Николай II принадлежал к их числу. В дореволюционной России издавались многочисленные сборники ее рассказов, не сходили со сцены ее комедии. Журналы и газеты, в которых она печаталась, имели огромный успех. Ее фельетоны становились анекдотами.

вильсь анекдотами.

— Анекдоты смешны, когда их рассказывают, — говорила Надежда Александровна. — А когда их переживают — это трагедия.

В Париже, на закате жизни, судьба подарила ей большую любовь к человеку, который умирал на ее руках. Но Тэффи умудрялась в эти тяжелые дни писать веселые развлекательные рассказы. Она выпустила более 30-ти книг. А многие ее стихи стали песнями, которые в центральной библиотеке прозвучали в исполнении О. Ивановой. Преподаватель этики профессионально-технического училища № 6 Л. Савенко прочитала собравшимся юмористические рассказы Тэффи. Людмила Владимировна вот уже 7

лет посещает литературно-музыкальные салоны, проводимые работниками библиотеки. Т. Адамова, Г. Новичкова и Е. Харькова постарались сделать все возможное, чтобы зрители, прикоснувшись к прекрасному, получили эстетическое наслаждение. Когда мероприятие подошло к концу, от читателей посыпались слова благодарности. А учитель английского языка Н. Егорова сказала: «Вы остаетесь верны традициям, сложившимся в вашем уютном доме. Вы приподнимаетесь над обыденностью, зажигаете огонь в наших душах. Спасибо вам за это!»

М. БАРИНОВА,
зав. сектором массовой работы центральной библиотеки.

Массовость не на бумаге

«Глаз - алмаз» и многие другие

Чествование в центре «Милосердие» истинных поклонников физической культуры и спорта, активных сторонников здорового образа жизни совпало с Днем химика.

Среди тружеников ОАО «БРГ» немало победителей заводских, городских и областных соревнований по различным видам спорта. И не удивительно, по

лифтингу А. Деев (цех № 211).

Никто не станет спорить, что футбол — самый любимый и самый массовый вид спорта. На протяжении многих лет безусловным лидером заводского футбола яв-

ного оружия. Бесценным лидером соревнований по настольному теннису названа Е. Капичникова (отдел АСУ).

Лучшие волейболисты предприятия города и области трудятся на мехпроизводстве, возглавляет команду Я. Шиняев. Им удалось потеснить команду заводоуправления (капитан — Г. Ере-

Разъясняет специалист

НЕТ ДОКУМЕНТОВ — ИЩИТЕ СВИДЕТЕЛЕЙ...

На учете в управлении социальной защиты населения БМО состоит 93 бывших несовершеннолетних узника фашизма. В соответствии с Указом Президента РФ от 15.10.1992 г. № 1235 «О предоставлении льгот бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период второй мировой войны», бывшим несовершеннолетним узникам фашизма предоставляются льготы по материально-бытовому обеспечению, установленные для участников Великой Отечественной войны, а признанным инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (за исключением лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий) предоставляются льготы, установленные для инвалидов Великой Отечественной войны.

На основании вышеизложенного бывшим несовершеннолетним узникам фашизма предоставляются льготы: по оплате жилья и коммунальных услуг, по обеспечению лекарствами, по проезду в городском общественном транспорте, по пригородному и междугородному проезду, по обеспечению путевками на санаторно-курортное лечение.

В соответствии с разъяснениями министерства труда и социального развития РФ «О порядке и условиях предоставления льгот бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзни-

ками в период второй мировой войны» № 4 от 7.07.1999 г. п. 4. льготы, установленные Указом Президента Российской Федерации от 15.10.1992 г. № 1235, предоставляются бывшим несовершеннолетним узникам фашизма на основании удостоверения о праве на них, форма которого утверждена в установленном порядке. Бывшим несовершеннолетним узникам фашизма, признанным инвалидами, льготы предоставляются на основании названного удостоверения и справки, подтверждающей факт установления инвалидности.

Удостоверение выдается органами социальной защиты населения по месту жительства бывшего несовершеннолетнего узника фашизма на основании любых документов военного времени, подтверждающих факт нахождения в период второй мировой войны в концлагерях, гетто и других местах принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками, а также справок и других документов архивных и иных учреждений, содержащих необходимые сведения.

При невозможности получения вышеперечисленных документов факт нахождения граждан в местах принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период второй мировой войны, может быть установлен на основании показаний свидетелей в соответствии с нормами Гражданского процессуального кодекса.

Л. МИХАЙЛОВА,
ведущий специалист отдела льгот и компенсаций.

Побудка

ПЛАТИТЕ
ВОВРЕМЯ!

Утром Марию Шетровицкую разбудил телефонный звонок. «Алло!» — машинально произнесла она. «Говорит компьютер,

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

на газету «Огни Балакова» на второе полугодие 2002 г.

Для ветеранов, пенсионеров и других категорий льготников — скидка. Подписавшийся на 6 месяцев имеет право на одно бесплатное объявление частного характера (по предъявлении квитанции).

Подписка принимается во всех почтовых отделениях. Справки по тел. 2-12-42.

«Глаз - алмаз» и многие другие

Чествование в центре «Милосердие» истинных поклонников физической культуры и спорта, активных сторонников здорового образа жизни совпало с Днем химика.

Среди тружеников ОАО «БРТ» немало победителей заводских, городских и областных соревнований по различным видам спорта. И это неудивительно, поскольку генеральный директор Е. Ефремов уделяет самое пристальное внимание укреплению здоровья работников, выделяя немалые средства на развитие массового спорта и поощрение наиболее отличившихся за высокие спортивные достижения.

Лучшим и активным спортсменом Балаковской области начальник службы по развитию соцсферы А. Злобнов вручил ценные подарки: тостеры, электрочайники, телефоны, кофемолки, фены, косметические наборы и др. В числе награжденных — чемпион области по шахматам, победитель областной спартакиады трудящихся А. Надочников (цех № 229), победитель областной спартакиады по армрестлингу в тяжелой весовой категории «Самый сильный ружоборец области» А. Кабанов (цех № 229), призер областной спартакиады по армспорту, победитель городских соревнований по пауэр-

лифтингу А. Деев (цех № 211).

Никто не станет оспаривать, что футбол — самый любимый и самый массовый вид спорта. На протяжении многих лет безусловным лидером заводского футбола является команда цеха № 136: капитан В. Вичнапов, игроки В. Тронин, А. Бездомников, В. Демнин, Б. Хвастунов, Е. Сальников. Получила награду и футбольная команда цеха № 110, ставшая призером заводских и городских соревнований (капитан — А. Подабашев). За стремление к победе и любовь к спорту отмечены призами капитаны команд П. Гулевич (цех № 217), А. Сибирев (ЦЛ) и М. Спехов (СБ).

Лучшими нападающими турнира по мини-футболу признаны С. Золотов (цех № 216) и В. Трегуб (цех № 219).

Стрельба — один из самых доступных на БРТ видов спорта, руководит которым Н. Гобыш (СБ). Без преувеличения можно сказать, что у А. Аксененко (цех № 023) — «глаз-алмаз», так как пока еще не нашлось достойный ему соперник в стрелковых состязаниях из различ-

ного оружия. Бесспорным лидером соревнований по настольному теннису названа Е. Капичникова (отдел АСУ).

Лучшие волейболисты предприятия города и области трудятся на производстве, возглавляет команду Я. Шиняев. Им удалось потеснить команду заводоуправления (капитан — Г. Еремеев), которая в течение многих лет лидировала в состязаниях по волейболу, а в этом году заняла второе место.

За организацию спортивно-массовой работы в своих подразделениях получили заслуженные награды В. Онучин, В. Константинов и С. Зубнов (ШЧ-16), С. Сибирева (цех № 026), Н. Шапкина (цех № 049), О. Шабалина (цех № 051), О. Черняева (цех № 110), И. Феоктистова (цех № 113), В. Костина (цех № 092) и А. Орлова (цех № 092).

В номинации «Самый лучший организатор спортивно-массовой работы» обладателем кубка стал Я. Шиняев (цех № 229). Звания «Самый лучший спортсмен» удостоены волейболисты А. Алексеев (цех № 114), А. Денисенко (цех № 229) и футболист В. Вичнапов (цех № 136).

Т. БУСЫГИНА.

Побудка

ПЛАТИТЕ ВОВРЕМЯ!

Утром Марию Петровну разбудил телефонный звонок. «Алло!» — машинально произнесла она. «Говорит компьютер, — услышала она в трубке. — Ваш долг за услуги связи составляет 93 рубля...»

Мария Петровна не могла понять, о каком долге идет речь. Ведь только накануне она выложила в кассе РУСа зную сумму. В смятении она позвонила в расчетную часть районного узла связи, где ей ответили, что сведения собирали несколькими днями раньше, поэтому компьютер напоминает о «долге» и законопослушным абонентам.

Кстати, как нам стало известно, РУС практикует и вечерние «побудки».

Н. ГРИШАНОВА.

Анекдоты

...и создал Бог женщину. Существо получилось вредное, но забавное.

— Что будет, если скрестить нирафа и собаку?

— Гибрид, способный облаивать низко летящие самолеты.

на основании нормами Гражданского процессуального кодекса.

Л. МИХАЙЛОВА,

ведущий специалист отдела льгот и компенсаций.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

на газету «Огни Балакова» на второе полугодие 2002 г.

Для ветеранов, пенсионеров и других категорий льготников — скидка. Подписавшийся на 6 месяцев имеет право на одно бесплатное объявление частного характера (по предъявлении квитанции).

Подписка принимается во всех почтовых отделениях. Справки по тел. 2-12-42.

Выпускникам 9-х классов!

В СШ № 12 продолжается набор в профильные 10-е классы: медико-биологический и гуманитарный (секретарь-референт). Выпускники профильных классов имеют льготы при поступлении в Балаковское медицинское училище и профессиональный лицей № 38.

Заявления принимаются по 20.06.02.

Адрес: ул. Титова, 59, СШ № 12, тел. 4-15-99, 4-51-64.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

НА 7-МЕСТНОЙ ЦЕЛЬНОМЕТАЛЛИЧЕСКОЙ «ГАЗЕЛИ», ТЕЛ. 4-49-80 (с 10 до 19 час), 4-99-23 (после 19.00).

КУПЛЮ старые иконы. Обращаться по тел. 9-13-72 (после 18.00).

ПРОДАЕТСЯ мебель б/у, румынского пр-ва (стенка-горна, стол, 6 стульев). Недорого. Тел. 5-00-83 (домашний), 4-06-72 (рабочий).

УЧРЕДИТЕЛЬ: редакция газеты «Огни Балакова».

Редактор

Е. Е. ШУТОВ.

Зарегистрирована Самарской региональной инспекцией, Свидетельство № С 0550.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 413800, г. Балаково Саратовской области, ул. Пионерская, 48.

Телефон — 4-62-79.

В переписку по частным вопросам редакция не вступает.

Ответственность за рекламу несет рекламодатель.

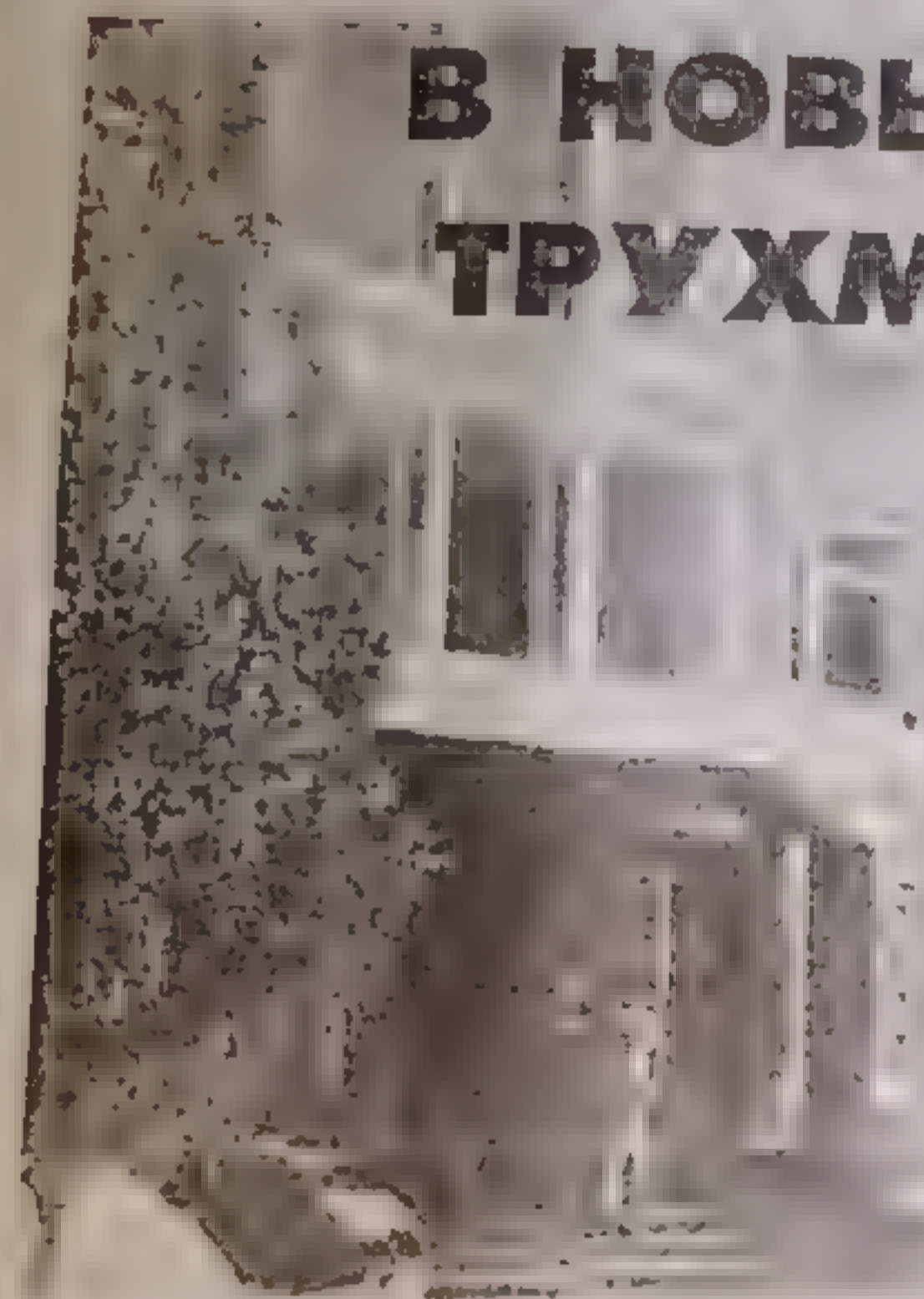
Газета выходит по вторникам, средам и пятницам. Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Индекс — 53682, объем 1 п. л. Цена договорная. Тир. 4560 экз., зак. 62, подписано в печать в 14.00.

15 января
2003 №3(5)
Цена 1.5 руб.

БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

мы в курсе происходящего

УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ВЫРЯДИЛОСЬ В НОВЫЙ ФАСАД, А НАЧАЛЬНИК МИЛИЦИИ ТРУХМАЕВ ПЕРЕСЕЛ НА НОВУЮ ИНОМАРКУ



Наконец-то это случилось! Центральный вход в городское управление милиции засверкал полудрагоценными отделочными камнями. Парадное крыльцо, будь оно ладно, фасад, от которого хочется плясать под дудку нового руководства.

Прежний хозяин больше старался обустроить свои сельские хоромы. Теперь сюда будет приятно зайти даже тем, (тьфу-тьфу-тьфу) кого поведут (извините за каламбур) в наручниках под белы ручки. Отрекаться не будем, отвлекаться тоже. Кстати, но-

вый служебный "Фольксваген" полковника Трухмаева тоже где-то здесь, поблизости.

Осталось посмотреть, как изменится работа нашей доблестной милиции после такой красоты. Фасад и "Фольксваген" должны обязывать на ратные подвиги, тем более что и внутреннее убранство здания УВД день за днем преобразует-

ся. Не беда, что участковым уполномоченным приходится за свои личные средства копировать бланки документации, ведь нередко, в трудах наших праведных мы забываем, что красота спасёт и сохранит наш хрупкий мир.

Андрей КУПРИАНОВ

ПЬЯНЫЙ ЮНОША СТОЛКНУЛСЯ С АВТОБУСОМ. НО ОН ОТ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ОТКАЗАЛСЯ

Бечером на Рождество скорая помощь приехала в приемный покой 1-ой городской больницы молодого человека 1984 г.р. в состоянии алкогольного опьянения с ушибами лица, которые он получил от столкновения с проезжавшим мимо автобусом. Предложение о госпитализации им было с негодованием отклонено.

ПРОСНУЛСЯ С УТРА СО СЛОМАННОЙ ЧЕЛЮСТЬЮ И БЕЗ ОДЕЖДЫ

В 11 часов утра 9 января в городскую больницу с переломом нижней челюсти, ушибом головного мозга и похмельным синдромом был госпитализирован 18-летний балаковец. Молодой человек очнулся рано утром на 4-ом этаже незнакомого дома по ул. Комарова, причем без верхней одежды.

ДЕЛО - ТРУБА. ВОДОПРОВОДНАЯ

Два микрорайона остались без воды

12 января под остановочным павильоном «Колосок», около стоянки 9 микрорайона, прорвало магистральный водовод. Два микрорайона города, шестой и девятый, остались без холодной воды. Вода под давлением из трубы большого диаметра разлилась по проезжей части на многие десятки метров. Уровень воды был таков, что подъезжавшим к остановке автобусам при высадке пассажиров заливало салон. Несколько дней на месте аварии ведутся ремонтные работы.

По словам главного архитектора Николая Шаруева, остановочный павильон был установлен в 1994 году по временной схеме: его подвинут и устроят аварию. Специалисты-коммунальщики все же приняли решение «заглушить» трубу, а не менять ее целиком. Проблема в том, что грунт промерз на большую глубину, с наростами ледяных глыб в месте «порыва», так, что даже не берет ковш экскаватора. Саму аварию обещают устранить к вечеру вторника, 14-го января. Номер нашей газеты вышел как раз в среду, у балаковцев есть возможность убедиться в правдивости обещаний чиновников.

На брифинге Вячеслава Володина сотрудница газеты «Суть» Тупикова дала маху. Сия журналистка, видно, решила «подколоть» гостя из Москвы, но в итоге сама села в лужу. «Суть» заинтересовало, сколько же получает депутат Госдумы. Оказалось, у российских парламентариев оклад составляет всего 16200 рублей, плюс премия в размере оклада. Это оказалось почти в 2 раза

Депутатский ОКЛАД САВОЧКИНОЙ В

ТРУБА.

Водопроводная

На брифинге Вячеслава Володина сотрудница газеты "Суть" Тупикова дала маху. Сия журналистка, видно, решила «подколоть» гостя из Москвы, но в итоге сама села в лужу. «Суть» заинтересовало сколько же получает депутат Госдумы. Оказалось, у российских парламентариев оклад составляет всего 16200 рублей, плюс премия один раз в 3 месяца в размере оклада. Это оказалось почти в 2 раза меньше, чем у «правдорубки» Савочкина, которая, попав в Областную думу тут же «прыгнула» в кресло депутата на постоянной основе с окладом более 30 тысяч рублей в месяц (спрашивается, ради этого госпожа Савочкина шла в Облдуму? за этим?). При этом средняя зарплата в Москве составляет 9,5 тысяч рублей, в Балаково 3,5 тысячи, а глубинке, типа Алгая, и того меньше — 1286 рублей. Не ройте, тупиковы, другим ямы, а то, как в этот раз, сами в них попадете...

Утро 10 января многим сотрудникам администрации Балакова пришлось проводить (сидеть, стоять или бегать) в прямом смысле «на ушах». Иначе и не могло случиться, все ожидали приезда очень «высоких» гостей из самой столицы, что именуется Москвой. В наш типичный российский городок прибывали депутаты Государственной думы Вячеслав Володин (руководитель фракции «ОВР»), Виктор Гришин (председатель комитета по делам Федерации и региональной политики Госдумы) и Константин Косачев (зам. председателя комитета по международным делам ГД).

АТЫ-БАТЫ, В БАЛАКОВО ЕДУТ ДЕПУТАТЫ

Для встречи москвичей заблаговременно составили «Программу пребывания», которая включала в себя не только деловые мероприятия, но и соответствующие пункты, не позволявшие депутатам «заработать» язву желудка и сидеть за кухонным (или, извините, за ресторанным) столом в одиночку. Каждому из гостей в сопровождение был выделен один из представителей балаковской мэрии, а именно, Тимофеев, Семенов и Утенков. Естественно, в соответствующем для чи-

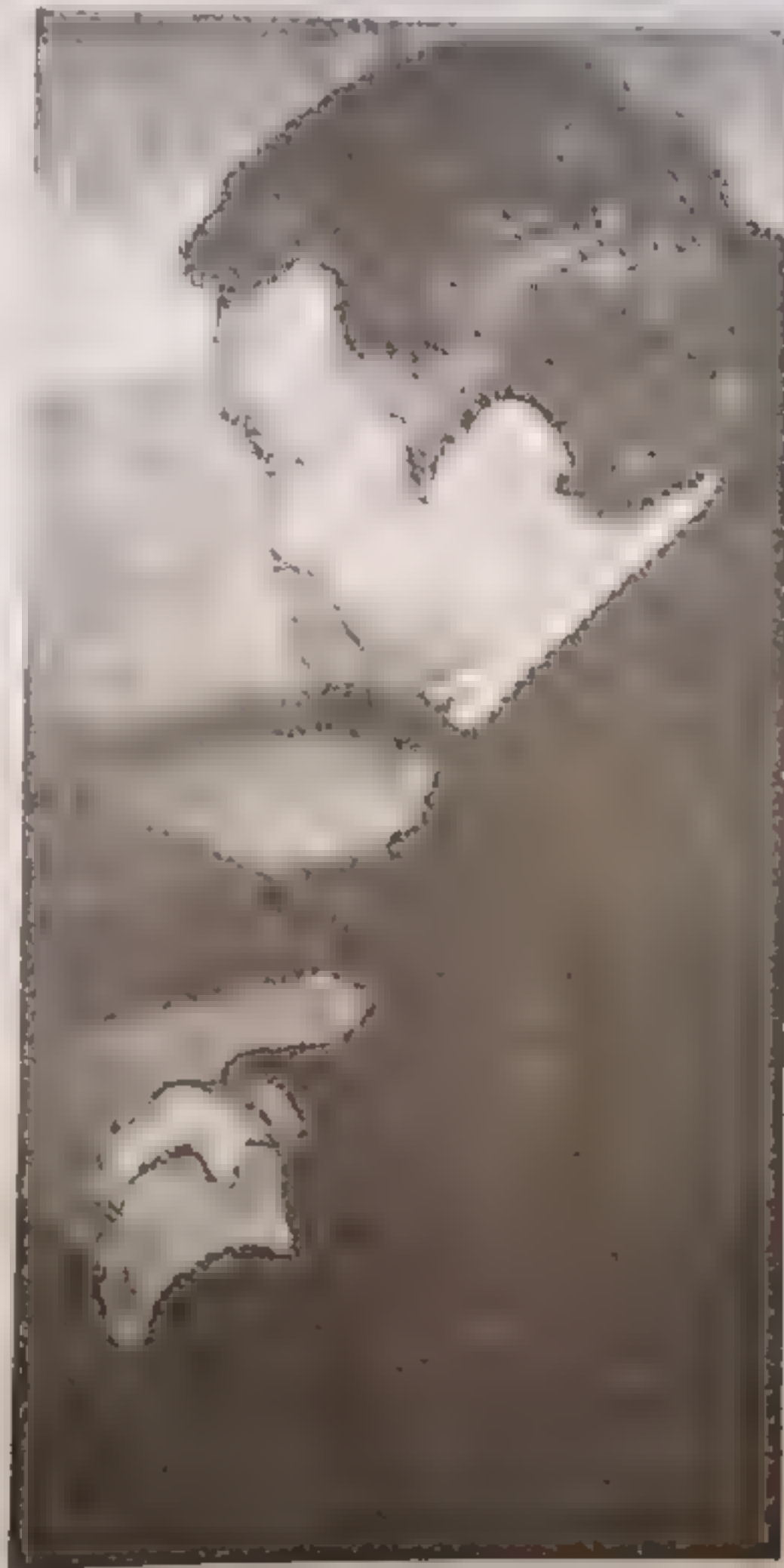
новьего ранга порядке Посещать пришлось не одно-два, а пять-шесть предприятий и организаций типа «БАЭС», «Балаковохлеб», БИТТИУ, ПАГС, ЦРБ. Не были забыты и телевизионные средства массовой информации. Столь большой разброс программы пребывания по территории города заставил дорожную службу Балакова работать, что называется, в усиленном режиме. Занесенная проезжая часть, предназначенная для следования депутатов, проходила в российский порядок. Впрочем, в России существует и такого же рода беспорядок, но он предназначен для рабочего люда, который к вечеру ближе удивлялся: «Как так, одна полоса дороги очищена от снега до асфальта, а на другой лежит слой зимних даров природы?» Видимо, по ней представителям Госдумы не суждено было проехать.

ВОЛОДИН НА ТЕАТРАЛЬНЫХ ПОДМОСТКАХ

Володин с сотоварищами приехал в Балаково не просто так, а с отчетом о проделанной работе за 2002 год. Он ведь в свое время избирался по «партийным спискам» «Отечества» от Саратовской области и приехал рассказать жителям Балакова про сделанное. Хотя некоторые в этом видят «какую-то агитацию». С другой сторо-

12 января под остановочным павильоном «Колосок», около стоянки 9 микрорайона, прорвало магистральный водовод. Два микрорайона города, шестой и девятый, остались без холодной воды. Вода под давлением из трубы большого диаметра разлилась по проезжей части на многие десятки метров. Уровень воды был таков, что подъезжавшим к остановке автобусам при высадке пассажиров заливало салон. Несколько дней на месте аварии ведутся ремонтные работы. По словам главного архитектора Николая Шаруева, остановочный павильон был установлен в 1994 году по временной схеме: его подвинут и устранят аварию. Специалисты-коммунальщики все же приняли решение «заглушить» трубу, а не менять ее целиком. Проблема в том, что грунт промерз на большую глубину, с порогамися ледяными глыбями в месте «порыва», так, что даже не берет ковш экскаватора. Саму аварию обещают устранить к вечеру вторника, 14-го января. Номер нашей газеты вышел как раз в среду, у балаковцев есть возможность убедиться в правдивости обещаний чиновников.

Депутатский ОКЛАД САВОЧКИНОЙ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ЧЕМ У ВОЛОДИНА



ны, дела людей говорят сильнее множества красивых слов.

Двухчасовая встреча в драмтеатре прошла в деловой обстановке с участием руководителей предприятий города, социальной сферы и высоких чинов администрации БМО.

Депутатом назывались конкретные дела, суммы, выделенные из федерального бюджета под обеспечения принятых программ и т.д. Присутствующие слушали депутата внимательно, некоторые, как Александр Соловьев, подперев голову обеими руками (наверное, Сан Саныч грустно вспоминал о своих обещаниях избирателям?). Не обошел Володин и проблемы, главная из которых — отмена Правительством РФ льгот по 30-километровой зоне АЭС. Вячеслав Викторович по этому поводу 25 декабря встречался с Президентом Путиным (передал ему и собранные балаковцами подписи), который очень заинтересовался данной проблемой и дал поручение Правительству до 15 января разобраться и подготовить предложения по «восстановлению справедливости». Ведется работа и с министром финансов Кудриным по компенсации бюджету средств инвестиционного фонда.

— Не понимаю, зачем нужно было проводить выездное заседание облдумы в Балакове? Разве непонятно, что льготы нужно возвращать? — вопрошал в драмтеатре Володин. Ответом была тишина. Директора БАЭС Илатова в зале не было, а депутат той самой Областной думы А. Соловьев «скромно промолчал».

Кроме проблем энергетики из присутствующих руководителей хо-

зяйств волновали сугубо их крестьянские заботы, в частности по ограничению импорта продовольствия. На что Володиным было замечено, что когда фракция ОВР попыталась инициировать закон о защите российского сельхозпроизводителя, понимания коллег не нашли даже у коммунистов и аграриев. Пусть вот они также и держат тут отчет.

— Анатолий Михайлович (это уже к Калашникову), кто по спискам КПРФ шел от Саратовской области в Государственную думу, назови фамилию? Лидер «Трудового Балаково» не мог ответить, сам не знал. Хорошо, хоть Володин назвал — товарищ Апарин, житель Волгограда. В ответ Калашников выдал тираду:

— Тогда по спискам партии шли всякие проходимцы, спонсоры, которых никто не знает в лицо.

После этого А. Калашников долго порывался пробраться на сцену держать ответ. Это был самый веселый момент встречи, все остальное походило на партийно-хозяйственный актив.

Неприятное впечатление оставила попытка Балаковской администрации выставиться перед высокими гостями. К депутатам послали двоих детишек с букетом цветов и хвалебной стихотворной одой в честь Володина.

Богдан Коржиков
Федор Поединцев

Пядухов - МЕЛКИЙ АФЕРИСТ ОТ ЛИТЕРАТУРЫ?, или Сколько стоит в Балакове издать книжку?

В 3-ем номере "Балаковского наблюдателя" мы упоминали фамилию такого человека, как Пядухов. Дело в том, что председатель балаковской организации Союза писателей Владимир Пядухов взял на себя обязанность издать небольшую брошюру, посвященную 15-летию Совета ветеранов города Балакова и Балаковского района. По трудовому договору, заключенному вышеозначенными сторонами в первых числах июля 2002 года, предусматривается издание брошюры в срок до конца того же месяца. Прошел не один и не два месяца, а целых шесть, но.... До сих пор уважаемая ветеранская организация не может получить ни свой оплаченный заказ, ни черновики потерянного где-то труда.

О том, как Владимир Гаврилович издает и редактирует труды балаковских авторов, ходят не только слухи, но и правдивые истории. Вашему вниманию представляется одна из них, написанная нашим корреспондентом, который на себе испытал методы "работы" Владимира Пядухова.

"Англичанин спрашивает у русского:

-Это правда, что в СССР десять тысяч писателей?

-Правда. А в Англии сколько писателей?

-У нас девять... нет восемь.

-А девятый, что... умер?

-Нет, не умер, но он уже не писатель".

Не думаю, что в существующей ныне России современных писателей меньше тех десяти тысяч, которые были в Советском Союзе. Скорее, больше- и значительно. В абсурдности того времени была своя соль: "Если ты не издал две книжки, — не можешь быть членом союза писателей. А, если ты не член Союза писате-

лей — ты не можешь издавать книги". Тем не менее, писателей в то время у нас было значительно больше, чем в Англии. И после развала СССР они продолжают плодиться и размножаться. Жить хотят все, и многие- за чужой счёт.

Всегда можно подработать, имея заветные "корочки". Вот и у нас случается иногда появиться новым литературным дарованиям с соответствующими документами. А виной всему наш сегодняшний "герой" - мелкий аферист от литературы? Формула добывания денег бывает разная, но суть одна: "Я член союза писателей РФ, и я помогу Вам издать свою книжку, а потом ещё одну". Единственная деталь — нужны деньги, — деньги нужны. Безналичный расчёт не приветствуется.

В местной газете опубликовано объявление: "Проводится конкурс балаковских поэтов. Первые три имеют возможность издать

книгу своих стихов". Из нескольких "желающих" формируется тройка счастливчиков. Окрылённые авторы приходят на задушевную беседу к "составителю" их будущего сборника, тут и начинается откровенное отжимание денег.

Суммы называются астрономические, постепенно опускаясь до реальных (от нескольких тысяч рублей, а порой и нескольких десятков тысяч, до 500-800 "деревянных"). В надежде хоть что-то "отжать", член Союза писателей начинает козырять своими связями, знакомствами, дружбой с уже известными, маститыми авторами.

В душе появляется неприятный осадок, хочется со всем согласиться и быстрее уйти. Когда это, наконец, удаётся.... Выходишь на улицу, вдыхаешь полной грудью ядрёный морозный воздух, и очень хочется выпить много-много водки. Ощущение такое, будто

вылез из большой навозной кучи, и отмываться придётся долго и тщательно.

Оказывается писателем стать очень просто. Надо уметь писать и найти такого радетеля и сеятеля разумного, доброго, вечного, заплатить ему — и дело в шляпе. Ещё одним писателем будет больше. А будут ли ваши книги продаваться? Будут ли их читать? Кому это интересно?

Не будет этого. Не будет нового испечённый издатель жировать на мои деньги, не нужна мне его вступительная статья "от составителя". Я не хочу быть таким липовым автором. Я — другой. Так и знайте, господин Пядухов. Ищите себе "лохов" в другом месте.

Владимир Ермилов

P.S. Кстати, мы не намерены забывать о судьбе многострадальной брошюры для Совета ветеранов. К этой теме мы вернемся в ближайших номерах.

ВСЕОБЩАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ЗВЕРЯТ

Очередная сказка нашего Соснового Бора

- Сегодня мы обсудим проблемы охраны здоровья нашего рогато-копытного населения, — объявил тему лесоболотной планерки Белый Медведь. - Кто составляет отчёты по состоянию здоровья?

- Я составляю, — важно выступила тощая очкастая Цапля. - На сегодняшний день здоровье у всех хорошее. Всего у нас много, даже с избытком.

- Где с избытком?! — буркнул Бобёр. — Зубы лечить нечем, операций делать нечем, в больницах касторки не хватает!

Но хор лягушек, близко-близко приближённых к Цапле, сообща заквакал и заглушил бор-матание Бобёра.

жил:

- Сейчас у нас начало отчётного года. Разработайте план мероприятий, привлечите все силы. Я понимаю, работы много. Но, думаю, к концу года вы закончите диспансеризацию.

- Постараемся, — важно кивнула Цапля и зашагала составлять план.

Через пять месяцев стая лягушек под руководством Цапли составила план мероприятий для здравоохранения двух опушек, шести урочищ и центральной части бора. Ещё через три месяца местные отделы здравоохранения (тщательно изучив документацию и разработав планы мероприятий на местах) приступили к проведению диспансеризации. За оставшиеся меся-

- Где ж я их возьму, если никто не хромает! — опять огрызнулась Мартышка.

- Да уж возьмите! — саркастически распорядилась Цапля. — Нарушать циркуляры МедГлУПа чревато лишением премии!

Осмотр очередного стада молодняка на предмет выявления хромоногих проводили новым способом: стадо гнали по разбросанным на лугу камням. Выявляемость хромоых резко подскочила вверх и превысила цифры МедГлУПа. Цапля была довольна.

Диспансеризацию, рассчитанную на год, закончили досрочно — в два месяца! На выяв-

"ГОСТИ"

больничного городка

Кондуктор в аварии получил по почкам

В 12-ом часу дня на Рождество в приёмный покой хирургической службы 1-ой городской больницы прибыл кондуктор частного маршрутного такси, попавшего в ДТП. Находясь во время происшествия на своем рабочем месте, кондуктор получил удар по «почкам».

Алкоголь против головной боли

Днем позже в больнице побывал 16-летний паренек с инфицированной головной болью.

Очередная сказка нашего Соснового Бора

- Сегодня мы обсудим проблемы охраны здоровья нашего рогато-копытного населения, - объявил тему лесоболотной планерки Белый Медведь. - Кто составляет отчёты по состоянию здоровья?

- Я составляю, - важно выступила тощая очкастая Цапля. - На сегодняшний день здоровье у всех хорошее. Всего у нас много, даже с избытком

- Где с избытком?! - буркнул Бобёр. - Зубы считать нечем, операции делать нечем, в больницах касторки не хватает!

Но хор лягушек, близко-близко приближённых к Цапле, сообщая заквакал и заглушил бормотанье Бобра.

- Разве что, - решила всё-таки немного пожаловаться Цапля, - для укрепления здоровья зверят надо бы в школы закупить аппаратуру для внебольничного лечения.

- В школы?! - возмутился Бобёр. - Лучше в больницы аппаратуру отдайте, больных лечить!

Но хор лягушек громким кваканьем снова заглушил слова недовольного Бобра

- Значит, так, - повелел Белый Медведь, - Зверюшки - цветы нашей жизни, наше будущее, поэтому, аппаратуру в школы купить. Средства взять из фондов здравниц и лечебниц. Ну и, заботясь о цветах нашего будущего, я велю провести всеобщую диспансеризацию. Согласно циркуляру, спущенному на меня сверху.

- Дис-пан... Чего? - посмотрела вверх, опасаясь, что и на неё спустят что-нибудь тяжёлое, переспросила бестолковая Мартышка, дожёбывая на зависть всем импортный, присланный родственниками из пальмовой страны, заметно подгнивший банан. Мартышки-переселенцы, сбежавшие от африканского межобезьяньего конфликта, работали в бору фельдшерами. Специалистами обезьяны были никакими, но их терпели: бедненькие - беженцы!

- Всеобщую диспансеризацию, - терпеливо повторил Белый Медведь.

- Диспа... ассенизацию - это понятно, - глубокомысленно закивала Мартышка и швырнула гнилой банановой кожурой в кабана, собирающего под дубом жёлуди. - А как это, - всеобщую?

- Ух-хрюненно тупая создания, - хрюкнул кабан, с удовольствием подбирая импортную кожуру, - Ни в медицине не разбираешься, ни в банановых очистках. Не говоря о картофельных.

- Всеобщая - значит, провести всех, в общем, - конкретно пояснил Белый Медведь.

- Понятно, - попыталась сделать умную физиономию Мартышка. - Побегу проводить.

- Тьфу! Дал Бог специалиста, - посетовал Белый Медведь. - Куда побежала? Что проводить? Циркуляров ведь никто ещё не спускал! Кто работать без циркуляров будет?

Он укоризненно покачал головой и продол-

жил:

- Сейчас у нас начало отчётного года. Разработайте план мероприятий, привлечите все силы. Я понимаю, работы много. Но, думаю, к концу года вы закончите диспансеризацию.

- Постараться, - важно кивнула Цапля и зашагала составлять план.

Через пять месяцев стая лягушек под руководством Цапли составила план мероприятий для здравотделов двух опушек, шести урочищ и центральной части бора. Ещё через три месяца местные отделы здравоохранения (тщательно изучив документацию и разработав планы мероприятий на местах) приступили к проведению диспансеризации. За оставшиеся четыре месяца надо было осмотреть весь молодняк бора и прилегающих территорий.



Рисунок Сергея Шахмина

В целях выполнения плана по диспансеризации с лечебной работы в поликлиниках сняли всех медицинских дятлов и мартышек. На своих рабочих местах оставили только незаменимых лягушек из болота Цапли: они сидели на документации, составляли отчёты.

Три месяца приходившие больные изучали вывеску на запертых дверях кабинетов:

“МЕДПЕРСОНАЛ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ”

Ее проводили по последнему слову науки и техники: поточным методом, что ускоряло проведение осмотров в сотни раз. Молодняк стадом прогоняли мимо мартышек, а те фиксировали, есть ли в стаде хромые. Затем зверят толпой гнали к дереву, на котором сидел дятел. Дятел громко отстукивал ритм. Сердца зверят должны были биться строго в ритм стука дятла. Если у кого сердце билось не в ритм со всеми, писали порок сердца.

- Что-то у вас хромых выявляется мало! - укорила Цапля Мартышку на очередном заседании по подведению промежуточных итогов.

- Сколько есть, столько и выявляем, - огрызнулась строптивая Мартышка.

- Согласно циркуляру, спущенному нам из МедГлУПа, Главного Управления Медицинского планирования, на наше поголовье рогатого и безрогого скота хромых должно быть вдвое больше.

- Где ж я их возьму, если никто не хромаст! - опять огрызнулась Мартышка.

- Да уж возьмите! - саркастически распорядилась Цапля. - Нарушать циркуляры МедГлУПа чревато лишением премии!

Осмотр очередного стада молодняка на предмет выявления хромоногих проводили новым способом: стало гнать по разбросанным на лугу камням. Выявляемость хромых резко подскочила вверх и превысила цифры МедГлУПа. Цапля была довольна.

Диспансеризацию, рассчитанную на год, закончили досрочно - в два месяца! На выявленных больных составили списки, согласно которым количество таковых почти вдвое превысило контрольные цифры, спущенные в бор. К счастью, в следующем году по распоряжению благотельного управления будет проведена очередная диспансеризация для выявления количества больных, оставшихся в живых.

Мартышки и дятлы вернулись к лечебной работе. За время их отсутствия в поликлиниках от объедания сдохло несколько диких свиней и получила инвалидность, вывихнув позвонки, завязавшаяся в узел гадюка. Насчёт гадюки никто не расстроился: поделом ей, гадюке. И о хрюнях, из-за их свинского поведения, никто не сожалел.

- Однако, не очень как-то хорошо у нас проведена диспансеризация, - сомневался Белый Медведь, обдумывая результаты громадной работы. - Не очень как-то... морально.

Мамба, висевшая у него на шее, шипуче рассмеялась:

- Ты кто, политик или врач? Пусть у врачей болят головы, что диспансеризация прошла не очень. А ты - политик. Политика не имеет ничего общего с моралью. Правитель, руководствующийся моралью, не политичен, а потому непрочен на своем престоле. Кто хочет править, должен прибегать и к хитрости, и к лицемерию. Великие народные качества - откровенность и честность - суть пороки в политике...

продолжение следует

Анатолий КОМИССАРЕНКО

Кондуктор в аварии получил по почкам

В 12-ом часу дня на Рождество в приемный покой хирургической службы 1-ой городской больницы прибыл кондуктор частного маршрутного такси, попавшего в ДТП. Находясь во время происшествия на своем рабочем месте, кондуктор получил удар по «почкам».

Алкоголь против головной боли

Днем позже в больнице побывал 16-летний паренек с инфицированной раной головы, которую он получил 5 января. До обращения к медикам «молодец» заглушал головные боли алкоголем в течение трех суток.

Приемщику цветного металла придавило ногу собственным «товаром»

В 9 часов вечера 9 января в больницу самостоятельно прибыл хромающий 33-летний приемщик цветного лома. Рану правой стопы он получил в рабочее время в результате падения тяжелого листа металла.

Антон НЕЧАЕВ

Внук оказался внучкой

Редакция газеты «Балаковский наблюдатель» вносит уточнения за неточности, допущенные в заметке «Как дедушка Тимофеев на волейбол ходил», помещенной во 2-ом номере 2002 года. Как стало впоследствии известно, на волейбольных матчах 22 декабря в «Спортэксе» мэр присутствовал со своей внучкой, но никак не с внуком, а сына руководителя «Балаковорезинотехники» Евгения Ефремова не было в тот день среди болельщиков (по левую руку от Евгения Семеновича сидел совершенно посторонний молодой человек, который и пил пиво).

Возможно, именно наши непреднамеренные неточности привели в расстройство столь известных лиц, не позволив им появиться на волейбольном празднике в последующие дни. Впрочем, не ошибается тот, кто ничего не делает...

СМЕРТЬ ВЛАДЫКИ

Трехчасовая Рождественская служба в кафедральном Духосошестввенском соборе Саратова стала последней и последней шестидесятидвухлетней жизни архиепископа Саратовского и Волжского Александра (в миру - Николай Антонович Тимофеев). Неподвижное и безжизненное тело Владыки было обречено на погребение в часовне кафедрального управления утром 7 января на полу рабочего кабинета архиепископа.

Последние несколько лет Владыка Александр, назначенный Главой епархии в 1995 году, страдал от сердечной недостаточности, перенес инфаркт и инсульт. 9 января архиепископ предан земле на территории кафедрального Свято-Троицкого собора города Саратова. Имя приемщика будет названо Патриархом Алексием II в ближайшие месяцы.

АРЕНА СПОРТИВНАЯ

Хоккейная коробка «Россия»

ЗАЛИВАЕТСЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ



По просьбам читателей мы повторяем расписание работы хоккейной коробки «Россия» (бывшей «Темп»), тем более, что оно несколько изменилось.

1. Свободное катание: понедельник, среда, пятница 20.30 – 22.00; вторник, среда, суббота, воскресенье 16.00-22.00.
2. Тренировка младшей хоккейной группы КДЮСШ «Россия»: по будням с 9.00 до 11.00.
3. Подготовка льда: 12.00-15.00

4. Тренировка взрослых: понедельник, среда, пятница с 17.00 до 20.30.
5. Игровые дни суббота и воскресенье до 16.00. Вход на хоккейную коробку БЕСПЛАТНЫЙ. А для тех, кто не укладывается в расписание, рядом с основной хоккейной коробкой имеется запасная ледовая площадка. Для желающих пару раз стукнуться мягкой частью тела об лед предоставляется в распоряжение теплая раздевалка. Так, что вперед, на коньки и на лед!

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

■ 12 января женская волейбольная команда вступила в дальнейшую борьбу за медали чемпионата российской суперлиги. На своей площадке волейболистки «Балаковской АЭС» выиграли со счетом 3:1 у подмосковной команды «Заречье-Одинцово». Остальные матчи этого тура состоятся 18 января.

■ В среду вечером в зале «Спортэкса» состоится ответный матч: 1/8 финала розыгрыша кубка ЕКВ среди женских волейбольных команд между хозяйками площадки «Балаковской АЭС» и клубом из Германии «USC». Так как в первой встрече победу одержали немки со счетом 3:2, то для выхода в следующий раунд соревнований нашему клубу необходимо выигрывать матч с разницей не менее чем в две партии. Либо с минимальным перевесом, но лучше

ЕКВ - белгородский клуб «Университет» - проиграл в Румынии со счетом 1:3.

■ В конце января в Балакове должен состояться традиционный турнир по греко-римской борьбе, посвященный памяти Героя Советского Союза Дмитрия Тарасова. Решение всех организационных вопросов идет полным ходом. Вот только ход этот постоянно замедляется по причине недостаточного количества финансовых средств. Впрочем, нам к этому не привыкать.

■ 8 января завершила свою коммерческую деятельность букмекерская контора «Кайлас», располагавшаяся в помещении «Русского бистро». По имеющимся у нас сведениям, конторе просто-напросто надоело выплачивать игрокам большие суммы денег. Теперь как и в течение последних трех

Многочисленные сообщения начальника управления по делам молодежи, спорта и туризма Александра Серегина о количестве залитых в городе катков остались в прошлом 2002 году. Там же остались и сами ледовые площадки. Частенько падающий на землю снег перевел всю работу «заливщиков» в «филькину грамоту». О сногшибательной цифре в 25 катков сегодня можно не вспоминать, их просто-напросто нет.

В настоящее время жители островной части Балакова могут с уверенностью брать коньки, лишь, отправляясь на «темповскую» коробку. Опять же, бывшую «темповскую». Сейчас она принадлежит КДЮСШ «Россия», а значит и должна именоваться, как «Россия». Кстати, за данное переименование можно сказать огромное спасибо предприятию «БРТ», вклад которого в балаковский спорт уменьшается всеми возможными способами и методами. Остается лишь память о былом в виде надписи: «Балаковорезинотехника».

Впрочем, не только «БРТ» обеднело (не подумайте ли о банкротстве?), городской бюджет января подтверждает лишь на бумаге. Средств катастрофически не хватает, что не приводит в восторг ни самих руководителей Балакова, ни тех, кто день за днем приходят в мэрию с надеждой о получении командировочных расходов за... май прошлого года.

Ну а пока «маленькие» тренеры и спортсмены пытаются вернуть хоть небольшую часть своих скудных средств, «Большой» бизнесмен Владимир Жуков задает вопрос депутату Госдумы Володину, нельзя ли спонсорам затраченные на спорт средства возмещать из бюджета? Пора-зи-тель-но! Где же широта души русского мецената?



ведущий рубрики
Федор Поединцев

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ ТУРНИР ПАМЯТИ Аркадия Милославского

8-9 января в с.ш. №25 прошел волейбольный турнир памяти Аркадия Милославского. Первое место и кубок завоевала команда 25-й школы, второе у команды ПСЛ-62, третье досталось с.ш. №2. Этот турнир прошел первый раз после пятилетнего перерыва, связанного с отсутствием времени и возможности для его организации. Сегодня, физкультурники города и просто учителя вновь вспомнили о простом учителе физкультуры, оставившем о себе светлую память. По словам одного из организаторов турнира Александра Пуха, хорошо знавшего Аркадия Аркадьевича, организовать турнир и со-

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

■ 12 января женская волейбольная команда вступила в дальнейшую борьбу за медали чемпионата российской суперлиги. На своей площадке волейболистки «Балаковской АЭС» выиграли со счетом 3:1 у подмосковной команды «Заречье-Одинцово». Остальные матчи этого тура состоятся 18 января.

■ В среду вечером в зале «Спортэкса» состоится ответный матч: 1/8 финала розыгрыша кубка ЕКВ среди женских волейбольных команд между хозяйками площадки «Балаковской АЭС» и клубом из Германии «USC». Так как в первой встрече победу одержали немки со счетом 3:2, то для выхода в следующий раунд соревнований нашему клубу необходимо выигрывать матч с разницей не менее чем в две партии. Либо с минимальным перевесом, но лучшими показателями в каждой из пяти партий.

■ В матче вероятных соперников «Балаковской АЭС» по четвертьфиналу победу одержали испанские волейболистки, разгромив на выезде французенок со счетом 3:0. еще один участник розыгрыша кубка

ЕКВ - белгородский клуб «Университет» - проиграл в Румынии со счетом 1:3.

■ В конце января в Балакове должен состояться традиционный турнир по греко-римской борьбе, посвященный памяти Героя Советского Союза Дмитрия Тарасова. Решение всех организационных вопросов идет полным ходом. Вот только ход этот постоянно замедляется по причине недостаточного количества финансовых средств. Впрочем, нам к этому не привыкать.

■ 8 января завершила свою коммерческую деятельность букмекерская контора «Кайлас», располагавшаяся в помещении «Русского бистро». По имеющимся у нас сведениям, конторе просто-напросто надоело выплачивать игрокам большие суммы денег. Теперь, как и в течение последних трех лет, у любителей делать свои ставки на спортивные события альтернативы нет, - необходимо отправляться в «Марафон». Тем более, что в кинотеатре «Мир» открылся очередной филиал данного заведения.

ХРОНИКА БАЛАКОВСКОЙ НЕДЕЛИ

НЕХВАТКА ДЕНЕГ БЮДЖЕТНИКАМ В ЯНВАРЕ

● По словам начальника комитета финансов БМО Людмилы Шаяхметовой, в январе - самом тяжёлом месяце в финансовом году - местный бюджет получит не более 20 миллионов рублей, и это при том, что только на зарплату бюджетникам начислено 30 млн. 100 тыс. рублей. Дефицит денежных средств составит несколько миллионов рублей, что повлечёт за собой новые долги и займы.

ДЕПУТАТ ПРОМЕНЯЛА ШКОЛУ НА КОМИССИЮ В МЕСТНОМ СОВЕТЕ

● В комиссии Совета депутатов БМО по градостроительству, жилищно-коммунальному хозяйству, архитектуре и земельным ресурсам появился новый со-

трудник, точнее сотрудница, Надежда Барышева. Надежда Николаевна оставила директорский пост средней школы №16 и будет работать в Совете депутатов БМО на постоянной основе в должности заместителя данной комиссии.

ДЕТЯМ ДОЛЖНЫ 23 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ

По словам начальника управления социальной защиты населения Валентины Щикуновой текущие выплаты детских пособий производятся своевременно, а кредиторская задолженность по выплате составляет 23 миллиона рублей.

«ВЕЕРНАЯ» УГРОЗА

Энергетики в очередной раз грозятся отключить потребителей от тепла и света. В связи с этим, заместителем главы БМО Александром Семёновым направлен в ОАО «Саратовэ-

нерго» факс с заверением, что текущие платежи за потреблённые топливно-энергетические ресурсы будут проведены вовремя.

ОТСТОИМ «НАШУ ЗОНУ»

В январе - марте 2003 года Саратовское региональное отделение «Единой России» силами местных и первичных отделений собирается провести пикеты и митинги в районах области против отмены льгот для населения 30-километровой зоны вокруг Балаковской АЭС.

У О1 НОВЫЙ КОМАНДИР И НОВАЯ СПЕЦМАШИНА

● 9 января в конференц-зале администрации перед офицерским составом пожарных частей Балаковского муниципального образования выступил министр по делам ГО и ЧС Саратовской области, генерал-май-

ор Александр Рабаданов, который представил нового командира 3-го отряда УГПС МЧС России. Отныне балаковскими пожарными службами будет руководить подполковник Евгений Иванович Саврасов ныне, уже бывший первый заместитель командира третьего отряда УГПС.

● По сообщению первого заместителя министра по делам ГО и ЧС Саратовской области Юрия Жуйкова, только за один день в нашей губернии происходит от 10 до 15 пожаров, в которых погибают 2-3 человека.

● На днях в Балаково прибывает пожарная автомашина с насосом высокого давления. В настоящее время автопарк пожарных частей нашего города состоит из 70 единиц различной техники.

● Бывшему начальнику управления по делам ГО и ЧС администрации БМО Борису Владимировичу Тимофееву вручен Почётный знак МЧС Российской Федерации.

«Большой» бизнесмен Владимир Жуков задумался о том, чтобы сделать депутатом Госдумы Володину, нельзя ли спонсорам затраченные на спорт средства возмещать из бюджета? Пора-зи-тель-но! Где же широта души русского мецената?

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ ТУРНИР ПАМЯТИ Аркадия Милославского

8-9 января в сш. №25 прошёл волейбольный турнир памяти Аркадия Аркадьевича Милославского. Пер-
вое место и кубок завоевала команда 25-й школы.
второе у команды ПСЛ-62, третье досталось сш. №2.

Этот турнир прошёл первым раз после пятилетнего перерыва, связанного с отсутствием времени и возможности для его организации. Сегодня, физкультурники города и просто учителя вновь вспомнили о простом учителе физкультуры, оставившем о себе светлую память. По словам одного из организаторов турнира Александра Пуха, хорошо знавшего Аркадия Аркадьевича, организовать турнир и собрать спонсорские средства не составляло большого труда, помогли бывшие ученики Милославского и городские учителя физкультуры, для многих из которых он был образцом для подражания.

Автору довелось быть среди учеников седьмой школы, где Аркадий Аркадьевич проработал с 1973 года. Нельзя сказать, что его уроки были сахаром для любителей «сачковать» и прогулять. Как учитель он был строгим и требовательным, иногда даже жестким, эмоциональным, что, естественно не всем нравилось, но - с другой стороны, А. Пуха, работавший некогда в этой же школе учителем физики, а впоследствии директором второй и 25-й школ, вспоминает, что когда он предложил Аркадию Аркадьевичу перейти к себе, тот ответил: «Я своих детей не предаю». Рассказывают, что этот веселый и общительный человек, - «торопившийся жить», - для того, чтобы организовать занятия детского кружка, часто бросал все свои собственные дела и в выходные, и в праздничные дни.

Как отмечают, А. Милославский сломал привычный стереотип школьного учителя физкультуры, чем дал толчок для развития многим сегодняшним спортсменам. Он отличался интеллигентностью, внимательным отношением к людям. Школьные спортсмены при нем участвовали почти во всех городских соревнованиях и, как правило, занимали призовые места. Аркадий Аркадьевич постоянно тренировал и учителей для проходивших в то время «спартакиад здоровья», непонятно как выдерживая весь этот ритм. У него было особое отношение к природе, он увлеченно занимался охотой, и рыбалкой, причем на природе люди чувствовали себя с ним очень надежно, он заботился исключительно обо всем. Всегда был внимателен к коллегам в коллективе, сразу замечал, если у кого-нибудь случалось что-то, тяготившее его.

Так получилось, что сначала Аркадия Аркадьевича подвело сердце, потом - несчастный случай, окончательно подорвавший здоровье. 12 лет назад, наверное, никто не мог бы и представить, что волейбольные турниры будут проводиться в его память, а не с его участием.

Антон Нечипоренко



ПОНЕДЕЛЬНИК, 20 ЯНВАРЯ

ОРТ	9.15 Один за всех.
Профилактика.	10.30 Намедни.
12.45 А. Гуськов в фильме "Мусорщик".	12.05 "Досье детектива Дубровского".
14.30 "Новый день". "Идолы". Соня Хенни.	14.05 Женский взгляд.
15.00 Новости.	14.35 "Она написала убийство".
15.15 Ж.-П. Бельмондо в комедии "Папаша из Ниццы".	15.35 Принцип "Домино".
17.00 Большая стирка.	17.05 "Гангстерские войны".
18.00 Вечерние новости.	18.20 Внимание, розыск!
18.30 Шутка за шуткой.	19.35, 23.15 "Право на защиту". Сериал.
19.00 Жди меня.	20.45 "Улицы разбитых фонарей".
20.00 Кто хочет стать миллионером?	22.35 "Секс в большом городе". Сериал.
21.00 Время.	0.20 Гордон.
21.40 "Русские в Городе Ангелов".	REN TV
22.45 Премьера. "Живой Высоцкий". 1-я серия.	6.30, 17.20 "Мир Бобби".
23.30 Ночное "Время". Спецрепортаж.	6.55, 16.55 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".
0.20 "Новый день". Чаплин и Гитлер.	7.20, 16.25 "Питер Пен".
1.20 Апология.	7.50, 16.00 "Новый экшмен".
РТР	8.15 Большие деньги.
Профилактика.	9.15 "Громила в Гонконге". Боевик.
14.00, 17.00, 20.00 Вести.	11.25 "Безумный мир". Док. фильм.
14.20 Что хочет женщина.	12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.
15.10 "Комиссар Рекс".	13.30 Семейные страсти.
15.15 "Простые истины".	14.30, 21.30, 0.00 "24".
16.45 Экспертиза.	14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.
17.20 "Один на один со временем". Короткометражный фильм.	17.45 "Вовочка". Комедийный сериал.
17.45 "Вовочка". Комедийный сериал.	

ВТОРНИК, 21 ЯНВАРЯ

ОРТ	Чемпионат Европы. Женщины.
6.00 Телеканал "Доброе утро".	2.15 Дорожный патруль.
9.00 Новости.	НТВ
9.15 "Земля любви, земля надежды".	6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня. 6.10 Утро на НТВ.
10.05 Е. Сидихин в боевике "Русский транзит". 1-я серия.	9.05 "Скорая помощь-6".
11.05 Шутка за шуткой.	10.25 Национальная безопасность.
11.35 Дисней-клуб: "Переменка".	11.05 Кулинарный поединок.
12.00 Новости.	12.05 "Досье детектива Дубровского".
12.15 Коломбо. Детектив "Сценарий убийства".	14.05 Криминал.
14.00 "Новый день". Чаплин и Гитлер.	14.25 "Она написала убийство".
15.00 Новости.	15.25 Принцип "Домино".
15.15 Голливудский брак в сериале "Любовь и предательство". 1-я серия.	17.05, 20.45 "Улицы разбитых фонарей".
16.00 "Русские в Городе Ангелов".	18.20 Преступление и наказание.
17.00 Большая стирка.	19.35, 23.15 "Право на защиту". Сериал.
18.00 Вечерние новости.	22.35 "Секс в большом городе". Сериал.
18.30 "Наши в Голливуде". Спецрепортаж.	0.20 Гордон.
19.00 "Земля любви, земля надежды".	1.15 "Солдаты удачи". Сериал.
20.00 Слабое звено.	REN TV
21.00 Время.	6.30, 17.20 "Мир Бобби".
21.40 "Русские в Городе Ангелов".	6.55, 16.55 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".
22.45 Премьера. "Живой Высоцкий". 2-я серия	7.20, 16.25 "Питер Пен".
23.30 Ночное "Время".	7.50, 16.00 "Новый экшмен".
23.50 "Новый день". "Подводный мир Андрея Макаревича".	8.15 Большие деньги.
0.20 "Новый день". "Формула власти". Премьер-министр Индии.	9.15 "Питоны". Фантастика.
00.50 Апология.	11.25 "Безумный мир". Док. фильм.
1.55 "Неудержимый". "Инициатива наказания".	12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.
РТР	13.30 Семейные страсти.
5.45 Доброе утро, Россия! *5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.	14.30, 21.30, 0.20 "24".
8.45 "Леди Бомж". Сериал.	14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.
	17.45 "Чисто по жизни". Сериал.
	18.20 "Агентство". Комедийный сериал.
	18.55 НаСТОящие новости.

СРЕДА, 22 ЯНВАРЯ

ОРТ	Чемпионат Европы. Пары.
6.00 Телеканал "Доброе утро".	2.10 Дорожный патруль.
9.00, 12.00, 15.00 Новости.	НТВ
9.15 "Земля любви, земля надежды".	6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.10 Боевик "Русский транзит". 2-я серия.	6.10 Утро на НТВ.
11.05 "Кумиры". Игорь Кириллов.	9.05 "Скорая помощь-6".
11.35 Дисней-клуб: "Ллойд в космосе".	10.25 Очная ставка.
12.15 Ю. Соломин в детективе "Сувенир для прокурора".	11.05 Шоу Елены Степаненко.
14.00 "Новый день". "Формула власти". Премьер-министр Индии.	12.05 "Досье детектива Дубровского".
14.30 "Новый день". "Подводный мир Андрея Макаревича".	14.05 Криминал.
15.15 "Любовь и предательство". 2-я серия	14.25 "Она написала убийство".
16.00 "Русские в Городе Ангелов".	15.25 Принцип "Домино".
17.00 Большая стирка.	17.05, 20.45 "Улицы разбитых фонарей".
18.00 Вечерние новости.	18.20 Чистосердечное признание.
18.30 Смехопанорама.	19.35, 23.15 "Право на защиту". Сериал.
19.00 "Земля любви, земля надежды".	22.35 "Секс в большом городе". Сериал.
20.00 Русская рулетка.	0.20 Гордон.
21.00 Время.	1.15 "Солдаты удачи". Сериал.
21.40 "Русские в Городе Ангелов".	REN TV
22.45 Премьера. "Живой Высоцкий". 3-я серия	6.30, 17.20 "Мир Бобби".
23.30 Ночное "Время".	6.55, 16.55 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".
23.50 "Новый день". "Крылья".	7.20, 16.25 "Питер Пен".
0.20 "Новый день". "Гении и злодеи". Эпос о Майорана.	7.50, 16.00 "Новый экшмен".
0.50 Апология.	8.15 Большие деньги.
1.55 "Неудержимый". "За высоким забором".	9.15 Боевик "Код "Омега-2".
РТР	11.25 "Безумный мир". Док. фильм.
5.45 Доброе утро, Россия! *5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.	12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.
8.45 "Леди Бомж".	13.30 Семейные страсти.
9.40 "Дневник убийцы".	14.30, 21.30, 0.35 "24".
	14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.
	17.45 "Вовочка-2".
	18.20 "Агентство".
	18.55 НаСТОящие новости.
	19.15 Гость в студии.
	19.55 "Симпсоны".
	22.00 "Мистер Джонс". Драма.

ЧЕТВЕРГ, 23 ЯНВАРЯ

ОРТ	9.05
6.00 Телеканал "Доброе утро".	10.2
9.00, 12.00, 15.00 Новости.	11.0
9.15 "Земля любви, земля надежды".	12
10.10 Боевик "Русский транзит". 3-я серия	14.0
11.05 Смехопанорама.	14.2
11.35 Дисней-клуб: "Черный плащ".	15.2
12.15 Л. Орлова. Ф. Раевская в фильме "Встреча на Эльбе".	17.0
14.10 "От звезды до креста". Спецрепортаж.	18.2
14.30 "Новый день". "Крылья".	19.3
15.15 "Любовь и предательство". 3-я серия	22.3
16.00 "Русские в Городе Ангелов".	0.20
17.00 Большая стирка.	1.15
18.00 Вечерние новости.	
18.30 Сами с усами.	1.55
19.00 "Земля любви, земля надежды".	6.30
20.00 Слабое звено.	6.55
21.00 Время.	
21.40 "Русские в Городе Ангелов".	7.20
22.45 Премьера. "Живой Высоцкий". 4-я серия	7.50
23.30 Ночное "Время".	8.15
23.50 Премьера. "Живой Высоцкий". 5-я серия.	9.15
0.35 Апология.	11.2
1.55 "Неудержимый". "Бесконечное лето".	12.2
РТР	
5.45 Доброе утро, Россия! *5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.	13.3
8.45 "Леди Бомж". Сериал.	14.3
9.40 "Дневник убийцы". Сериал.	14.5
10.30 Экспертиза.	17.5
10.40 Дежурная часть	18.5
11.00, 14.00, 17.00 Вести.	19.1
11.20 "Пуаро Агата Кристи". Сериал.	19.3

Профилактика. 11.25 "Безумный мир". Док. фильм.

14.00, 17.00, 20.00 Вести. 12.25 "Сага о Форсайтах".

14.20 Что хочет женщина. 12.25 "Сага о Форсайтах".

15.10 "Комиссар Рекс". Сериал.

16.15 "Простые истины". 13.30 Семейные страсти.

16.45 Экспертиза. 14.30, 21.30, 0.00 "24".

*17.20 "Один на один со временем". Коротко-метражный фильм. 14.50, 20.20 "Бригада".

*17.40 Городские подробности. Сериал.

*17.50 "Зеленый абажур". 17.45 "Вовочка". Комедийный сериал.

Геворг Джлавян. 18.20 "Агентство". Комедийный сериал.

*18.20 Вести. Саратов. 18.55 НаСТОящие новости.

18.50 "Трое против всех". 19.15 Ювента-клуб.

Сериал. 19.25 Два вопроса.

19.45 Дежурная часть. 19.55 "Футурама".

*20.30 Вести. Саратов. 22.00 "Питоны". Фантастика.

20.50 Спокойной ночи, малыши! 0.30 Нокаут.

20.55 "Леди Бомж". Сериал. 1.05 Муз. канал.

21.50 "Дневник убийцы". 13.00 ТВ-клуб.

Сериал. 13.30 "Лус Мария".

22.50 Вести + 14.30 Наши песни.

23.30 "Место встречи изменить нельзя". 1-я серия. 14.45 О, Счастливчик!

15.30 Окна.

16.25 "Сны Аризоны". Худ. фильм.

19.00 Телеобъектив.

19.30 Окна.

НТВ 20.30 Музыкальный

ФаSONG.

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня. 21.00 Шоу Бенни Хилла.

21.30 "Флэш Гордон".

Фантастика.

23.55 Наши песни.

0.10 Империя страсти.

0.50 Окна.

Балаковский
наблюдатель

0.20 Новый день. "Генерал-министр Индии". Премьер-министр Индии.

00.50 Апология. 11.25 "Безумный мир". Док. фильм.

1.55 "Неудержимый". 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.

"Инициатива наказания". 13.30 Семейные страсти.

5.45 Доброе утро, Россия! 14.30, 21.30, 0.20 "24".

*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов. 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.

РТР 17.45 "Чисто по жизни". Сериал.

8.45 "Леди Бомж". Сериал. 18.20 "Агентство". Комедийный сериал.

9.40 "Дневник убийцы". 18.55 НаСТОящие новости.

10.30 Экспертиза. 19.15 Где ты, мама?

10.40 Дежурная часть. 19.35 Соколиная охота.

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 19.55 "Футурама".

11.20 "Пуаро Агаты Кристи". Сериал. 22.00 Боевик "Код "Омега-2".

12.10 "Черный треугольник". Худ. фильм. 0.55 "Не останавливайся". Док. фильм.

*13.30 "Смешанный жанр". "Золотой Арлекин". **ТНТ**

14.20 Что хочет женщина. 7.00 Телеобъектив.

15.10 "Комиссар Рекс". 7.20 Музыка.

16.15 "Простые истины". 7.40, 12.25 "Волшебный школьный автобус".

16.45 Экспертиза. 8.05, 18.30 "Удивительные животные-4".

*17.20 Для школьников. 8.30 "Фантастические существа".

"Не за тридевять земель". Авторская программа Д. Худякова. 9.00 "Женщина-полицейский".

*17.50 Разговор начистоту. 9.55, 14.45 О, Счастливчик!

*18.00 Опергруппа, на выезд! 10.40 "Земля, последний конфликт-2".

*18.20 Вести. Саратов. 11.35 "Шехерезада".

18.50 "Трое против всех". Сериал. 12.00 "Новый Дед Мороз".

19.45 Дежурная часть. 13.00 ТВ-клуб.

*20.30 Вести. Саратов. 13.30 "Лус Мария".

20.50 Спокойной ночи, малыши! 14.30, 23.35 Наши песни.

20.55 "Леди Бомж". Сериал. 15.30, 19.30, 0.30 Окна.

21.50 "Дневник убийцы". Сериал. 16.25 Худ. фильм "Флэш Гордон".

22.50 Вести + 19.00 Телеобъектив.

23.30 "Место встречи изменить нельзя". Сериал. 20.30 Музыкальный ФаSONG.

0.55 Фигурное катание. 21.00 Шоу Бенни Хилла.

21.30 "Легкая жизнь". Комедия. 23.50 Империя страсти.

0.20 "Новый день". "Генерал-министр Индии и злодеи". Эпизод Майорана. Док. фильм.

0.50 Апология. 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.

1.55 "Неудержимый". "За высоким забором". 13.30 Семейные страсти.

5.45 Доброе утро, Россия! 14.30, 21.30, 0.35 "24".

*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов. 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.

РТР 17.45 "Вовочка-2".

8.45 "Леди Бомж". 18.20 "Агентство".

9.40 "Дневник убийцы". 18.55 НаСТОящие новости.

10.30 Экспертиза. 19.15 Гость в студии.

10.40 Дежурная часть. 19.55 "Симпсоны".

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 22.00 "Мистер Джонс". Драма.

11.20 "Пуаро Агаты Кристи". Сериал. 1.05 "Диверсант. Хроника дуэлей". Док. фильм.

12.10 "Черный треугольник". 2-я серия. 1.40 "Ночные маршруты". Мелодрама.

*13.30 "Ничего, кроме джаза". На конкурсе молодых исполнителей джазовой музыки в Саратове. **ТНТ**

14.20 Что хочет женщина. 7.00 Телеобъектив.

15.10 "Комиссар Рекс". 7.20 Музыка.

16.15 "Простые истины". 7.40, 12.25 "Волшебный школьный автобус".

16.45 Экспертиза. 8.05, 18.30 "Удивительные животные-4".

*17.20 "Не похожий на тебя". Живопись Валентины Маркушиной. 8.30 "Фантастические существа".

*17.45 Криминальный Саратов. 9.00 "Женщина-полицейский".

*17.55 Саратовский расклад. 9.55, 14.45 О, Счастливчик!

18.20 Вести. Саратов. 10.40 "Земля, последний конфликт-2".

18.50 "Трое против всех". Сериал. 11.35 "Шехерезада".

19.45 Дежурная часть. 12.00 "Новый Дед Мороз".

*20.30 Вести. Саратов. 13.00 ТВ-клуб.

20.50 Спокойной ночи, малыши! 13.30 "Лус Мария".

20.55 "Леди Бомж". Сериал. 14.30, 23.35 Наши песни.

21.50 "Дневник убийцы". Сериал. 15.30, 19.30, 0.30 Окна.

22.50 Вести + 16.25 Худ. фильм "Легкая жизнь".

23.30 "Место встречи изменить нельзя". Сериал. 19.00 Телеобъектив.

0.50 Фигурное катание. 20.30 Вы в эфире.

0.00 Империя страсти. 21.00 ИКС. истории, криминал, события.

21.30 "Аферист". Авантюрная мелодрама.

3.45 Доброе утро, Россия! *5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.

8.45 "Леди Бомж". Сериал.

9.40 "Дневник убийцы". Сериал.

10.30 Экспертиза.

10.40 Дежурная часть.

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.

11.20 "Пуаро Агаты Кристи". Сериал.

12.10 "Черный треугольник". 3-я серия.

*13.30 "Острые углы". Русский авангард в коллекции Радищевского музея.

14.20 Что хочет женщина.

15.10 "Комиссар Рекс".

16.15 "Простые истины".

16.45 Экспертиза.

*17.20 Из первых уст.

*17.50 "Знай наших". Зульфия Муратова.

*18.05 Разговор начистоту.

18.20 Вести. Саратов.

18.50 "Трое против всех". Сериал.

19.45 Дежурная часть.

*20.30 Вести. Саратов.

20.50 Спокойной ночи, малыши!

20.55 "Леди Бомж". Сериал.

21.50 "Дневник убийцы". Сериал.

22.50 Вести +

23.30 "Место встречи изменить нельзя". Сериал.

1.00 Фигурное катание.

Чемпионат Европы.

Оригинальный нец.

2.20 Дорожный патруль.

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.

6.10 Утро на НТВ.

ЧЕТВЕРГ, 24 ЯНВАРЯ

ОРТ
 9.05 "Скорая помощь-6".
 10.25 Чистосердечное признание.
 11.05 Квартирный вопрос.
 12.05 "Досье детектива Дубровского".
 14.05 Криминал.
 14.25 "Она написала убийство".
 15.25 Принцип "Домино".
 17.05, 20.45 "Улицы разбитых фонарей".
 18.20 Национальная безопасность.
 19.35, 23.15 "Право на защиту". Сериал.
 22.35 "Секс в большом городе". Сериал.
 0.20 Гордон.
 1.15 "Солдаты удачи". Сериал.
 1.55 Кома.
REN TV
 6.30, 17.20 "Мир Бобби".
 6.55, 16.55 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".
 7.20, 16.25 "Питер Пен".
 7.50, 16.00 "Новый экшн-мен".
 8.15 Большие деньги.
 9.15 "В городе". Мюзикл.
 11.25 "Безумный мир". Док. фильм.
 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.
 13.30 Семейные страсти.
 14.30, 21.30, 0.05 "24".
 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.
 17.55 "Дружная семейка".
 18.55 НаСтоящие новости.
 19.15 Геометрия красоты.
 19.35 Два вопроса.
 19.45 Говорилки.
 19.55 "Оливер Твист".
 20.05 Комедия "Братья"

ПЯТНИЦА, 24 ЯНВАРЯ

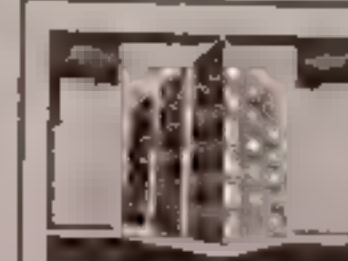
ОРТ
 6.00 Телеканал "Доброе утро".
 9.00, 12.00, 15.00 Новости.
 9.15 "Земля любви, земля надежды".
 10.10 Боевик "Русский транзит". 4-я серия.
 11.05 Сами с усами.
 11.40 "Твинисы".
 12.15 Л. Куравлев, Е. Леонов в комедии "Смешные люди".
 14.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Женщины. Произвольная программа.
 15.15 "Любовь и предательство". 4-я серия (закл.)
 16.00 "Русские в Городе Ангелов".
 17.00 Большая стирка.
 18.00 Вечерние новости.
 18.25 Документальный детектив. "Шакалы". Дело 2000 г.
 19.00 "Земля любви, земля надежды".
 19.55 Поле чудес.
 21.00 Время.
 21.35 Большой концерт.
 23.30 "Оскар-2000". К.Спейи в фильме "Красота по-американски".
 1.40 Дж. Николсон, М. Брандо в фильме "Излучины Миссури".
РТР
 5.45 Доброе утро, Россия!
 *5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.
 8.45 "Леди Бомж". Сериал.
 9.40 "Дневник убийцы". Сериал.
 10.30 Экспертиза.
 10.40 Дежурная часть.
 22.00 Сегодня.
 6.10 Утро на НТВ.
 9.05 "Скорая помощь-6".
 10.25 Преступление и наказание.
 11.05 Растительная жизнь.
 11.35 Вы будете смеяться!
 12.05 Женский взгляд.
 12.35 "Саша-Сашенька". Комедия.
 14.05 Криминал.
 14.25 "Она написала убийство".
 15.25 Принцип "Домино".
 17.05 "Улицы разбитых фонарей".
 18.20 Очная ставка.
 19.35 Свобода слова.
 20.55 "Из России с любовью". Боевик.
 23.10 Все сразу!
 23.50 "Подземка". Драма.
 1.45 "Солдаты удачи". Сериал.
REN TV
 6.30, 17.20 "Мир Бобби".
 6.55, 16.55 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".
 7.20, 16.25 "Питер Пен".
 7.50, 16.00 "Новый экшн-мен".
 8.15 Большие деньги.
 9.15 "Братья Зорро". Комедия.
 11.25 "Безумный мир". Док. фильм.
 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал.
 13.30 Семейные страсти.
 14.30, 21.30, 0.00 "24".
 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал.
 17.50 Такая профессия.
 18.20 Все для тебя.
 18.55 НаСтоящие новости.
 19.15 Ювентал-клуб.
 19.25 Очевидец.

СУББОТА, 25 ЯНВАРЯ

ОРТ
 7.00, 10.00, 14.00 Новости.
 7.10 "Флиппер".
 7.55 "Твинисы".
 8.20 Играй, гармонь любимая!
 9.00 Слово пастыря.
 9.15 Здоровье.
 10.10 Смак.
 10.30 Смехопанорама.
 11.05 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Танцы. Произвольная программа.
 12.15 "Кремль 9". Яков Сталин. "Голгофа".
 13.00 Путешествия натуралиста.
 13.30 "Новый день". Искатели. "Пропащее сокровище Ивана Грозного".
 14.10 Юрий Башмет, народный альтист.
 14.40 В мире животных.
 15.20 Фильм Ю. Озерова "Жаркое лето 1942 года".
 16.15 Л. Минелли в детективе "Полицейский по найму".
 18.00 Вечерние новости.
 18.15 Шутка за шуткой.
 18.40 С. Светличная, В. Высоцкий в комедии "Стряпуха".
 20.00 Кто хочет стать миллионером?
 21.00 Время.
 21.25 К. Хабенский, А. Федорцов в комедии "Утренник для взрослых".
 22.25 Церемония вручения премии Национальной Киноакадемии России "Золотой орел".
 1.00 "Дибров-party: Русское кино".
 Чемпионат Европы. Мужчины.
ПТВ
 6.55, 8.05 "Из России с любовью". Боевик.
 8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.
 8.50 Без рецепта.
 9.30 Путешествия натуралиста.
 10.00, 11.00 Сегодня.
 10.05 Кулинарный поединок.
 11.05 Квартирный вопрос.
 12.05 Профессия — репортер.
 12.30 Служба спасения.
 13.05 "Хозяин тайги". Детектив.
 14.50 Вкусные истории.
 15.05 Своя игра.
 16.20 Женский взгляд.
 17.05 Шоу Елены Степаненко.
 18.05 "Бушующая планета: цунами". Сериал.
 19.30 "Челюсти-2". Триллер.
 21.35 "Виза на смерть". Детектив.
 23.25 Супербокс.
 0.25 Эротический фильм "Игра с огнем".
REN TV
 7.30 "Дикая планета".
 8.30 "Деннис-непоседа".
 9.00 "Флинт — детектив во времени".
 9.25 "Хитклиф".
 9.50 "Футурама".
 10.45 Семейное кино. "Арабские приключения".
 11.50, 21.00 "Нина". Сериал.
 13.00 Нокаут.
 13.30 "24".
 13.50 Соколиная охота.
 14.05 Комедия "12 стульев".
 15.55 Очевидец.
 16.25 "Чисто по жизни".

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 ЯНВАРЯ

ОРТ
 7.00, 10.00, 14.00 Новости.
 7.10 "Флиппер".
 7.55 "Твинисы".
 8.15 Армейский магазин.
 8.45 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
 9.10 Дог-шоу.
 10.10 Непутевые заметки.
 10.30 Пока все дома.
 11.05 Властелин вкуса.
 12.00 "Кремль 9". "Полк специального назначения".
 12.45 Клуб путешественников.
 13.30 Умницы и умники.
 14.15 Сериал "Погода". 2-я серия.
 15.10 Фильм Ю. Озерова "Сталинград".
 16.05 Нарисованное кино. Боевик "Маленькие солдаты".
 18.00 Времена.
 19.10 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Показательные выступления.
 20.15 Евгений Петросян
 та". Сериал.
 11.05 Растительная жизнь.
 11.40 Вы будете смеяться!
 12.05 Влияние.
 13.05 "Леди Гамильтон: между бесчестьем и любовью". Мелодрама.
 15.05 Своя игра.
 16.20 Охотники за крокодилами.
 16.45, 17.05 Принцип "Домино".
 18.05 Один за всех.
 18.55 "Последний бойскаут". Боевик.
 21.00 Намедни.
 22.30 "Кровь и вино". Триллер.
 0.30 "Клан Сопрано". Сериал.
REN TV
 7.30 "Дикая планета".
 8.30 "Деннис-непоседа".
 9.00 "Флинт — детектив во времени".
 9.25 "Хитклиф".
 9.50 "Симпсоны".
 10.45 Семейное кино.



Городское агентство недвижимости

лиц. №315 от 19.10.2002 г.
 выдан комитетом по управлению имуществом
 Саратовской области

- ✓ Совершает сделки без посредников;
 - ✓ бесплатная юридическая консультация;
 - ✓ покупка, продажа, обмен квартир и домовладений.
 - ✓ Оформление сделок купли-продажи, мены, дарения.
 - ✓ Бесплатного страхования приобретенного жилья.
 - ✓ Продажа квартир с рассрочкой платежа (кредит).
 - ✓ Заключение договоров пожизненного содержания с пенсионерами собственниками жилья.
- Адрес: г. Балаково, ул. Ф. Социализма, д.21 (Балаково-Банк), ул. Трнавского, д.3А (гостиница "Балаково").
 Тел.: 44-20-32, 66-88-39.

представляет...
 22.10 Г. Бьюзи в боевике "Зона высадки".
 0.10 Д. Корзун, Ч. Хаматова в криминальной драме "Страна глухих".
 "Арабские приключения".
 11.50, 21.00 "Нина".
 13.00 Военная тайна.
 13.30 "24".
 13.50 Лотерея АвтоВАЗа.
 14.05 Комедия "12 стульев". 2-я серия

РТР

<p>Док. фильм. 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал. 13.30 Семейные страсти. 14.30, 21.30, 0.05 "24". 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал. 17.55 "Дружная семейка". 18.55 НаСТОящие новос- сти. 19.15 Геометрия красоты. 19.35 Два вопроса. 19.45 Говорилки. 19.55 "Симпсоны". 22.00 Комедия "Братья Зорро". 0.35 "Громила в Африке". Боевик. ТНТ 7.00 Телеобъектив. 7.20 Музыка. 7.40, 12.25 "Волшебный школьный автобус". 8.05, 18.30 "Удивительные животные-4". 8.30 "Фантастические су- щества". 9.00 "Женщина-полицей- ский". 9.55, 14.45 О, Счастлив- чик! 10.40 "Земля, последний конфликт-2". 11.35 "Шехерезада". 12.00 "Новый Дед Мороз". 13.00 ТВ-клуб. 13.30 "Лус Мария". 14.30, 23.35 Наши песни. 15.30, 19.30, 0.45 Окна. 16.25 Худ. фильм "Афе- рист". 19.00 Телеобъектив. 20.30 Музыкальный ФаSONG. 20.30 "Музыкальный ФаSONG". 21.10 Клевое место! 21.30 "Кушетка в Нью- Йорке". Комедийная мелодрама. 0.05 Империя страсти.</p>	<p>Док. фильм. 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал. 13.30 Семейные страсти. 14.30, 21.30, 0.05 "24". 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал. 17.55 "Дружная семейка". 18.55 НаСТОящие новос- сти. 19.15 Геометрия красоты. 19.35 Два вопроса. 19.45 Говорилки. 19.55 "Симпсоны". 22.00 Комедия "Братья Зорро". 0.35 "Громила в Африке". Боевик. ТНТ 7.00 Телеобъектив. 7.20 Музыка. 7.40, 12.25 "Волшебный школьный автобус". 8.05, 18.30 "Удивительные животные-4". 8.30 "Фантастические су- щества". 9.00 "Женщина-полицей- ский". 9.55, 14.45 О, Счастлив- чик! 10.40 "Земля, последний конфликт-2". 11.35 "Шехерезада". 12.00 "Новый Дед Мороз". 13.00 ТВ-клуб. 13.30 "Лус Мария". 14.30, 23.35 Наши песни. 15.30, 19.30, 0.45 Окна. 16.25 Худ. фильм "Афе- рист". 19.00 Телеобъектив. 20.30 Музыкальный ФаSONG. 20.30 "Музыкальный ФаSONG". 21.10 Клевое место! 21.30 "Кушетка в Нью- Йорке". Комедийная мелодрама. 0.05 Империя страсти.</p>	<p>Док. фильм. 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал. 13.30 Семейные страсти. 14.30, 21.30, 0.00 "24". 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал. 17.50 Такая профессия. 18.20 Все для тебя. 18.55 НаСТОящие новос- сти. 19.15 Ювента-клуб. 19.25 Очевидец. 19.55 "Симпсоны". 22.00 Боевик "Замкнутый круг". 0.15 Спортивное обзоре- ние. 0.30 "Ограбление по-амери- кански". Боевик. 2.10 Найди свою террито- рию. ТНТ 7.00 Телеобъектив. 7.20 Музыка. 7.40, 12.25 "Волшебный школьный автобус". 8.05, 18.30 "Удивительные животные-4". 8.30 "Фантастические су- щества". 9.00 "Женщина-полицей- ский". 9.55, 14.45 О, Счастлив- чик! 10.40 "Земля, последний конфликт-2". 11.35 "Марсупилами". 12.00 "Новый Дед Мороз". 13.00 ТВ-клуб. 13.30 "Лус Мария". 14.30, 23.50 Наши песни. 15.30, 19.30, 0.30 Окна. 16.25 Худ. фильм "Кушет- ка в Нью-Йорке". 19.00 Телеобъектив. 20.30 Музыкальный ФаSONG. 21.00 Шоу Бенни Хилла. 21.30 "Ночь над городом". Криминальная дра- ма.</p>	<p>Док. фильм. 12.25 "Сага о Форсайтах". Сериал. 13.30 Семейные страсти. 14.30, 21.30, 0.00 "24". 14.50, 20.20 "Бригада". Сериал. 17.50 Такая профессия. 18.20 Все для тебя. 18.55 НаСТОящие новос- сти. 19.15 Ювента-клуб. 19.25 Очевидец. 19.55 "Симпсоны". 22.00 Боевик "Замкнутый круг". 0.15 Спортивное обзоре- ние. 0.30 "Ограбление по-амери- кански". Боевик. 2.10 Найди свою террито- рию. ТНТ 7.00 Телеобъектив. 7.20 Музыка. 7.40, 12.25 "Волшебный школьный автобус". 8.05, 18.30 "Удивительные животные-4". 8.30 "Фантастические су- щества". 9.00 "Женщина-полицей- ский". 9.55, 14.45 О, Счастлив- чик! 10.40 "Земля, последний конфликт-2". 11.35 "Марсупилами". 12.00 "Новый Дед Мороз". 13.00 ТВ-клуб. 13.30 "Лус Мария". 14.30, 23.50 Наши песни. 15.30, 19.30, 0.30 Окна. 16.25 Худ. фильм "Кушет- ка в Нью-Йорке". 19.00 Телеобъектив. 20.30 Музыкальный ФаSONG. 21.00 Шоу Бенни Хилла. 21.30 "Ночь над городом". Криминальная дра- ма.</p>	<p>Высоцкий в комедии "Стряпуха". 20.00 Кто хочет стать мил- лионером? 21.00 Время. 21.25 К. Хабенский, А. Федорцов в комедии "Утренник для взрос- лых". 22.25 Церемония вруче- ния премии Нацио- нальной Киноакаде- мии России "Золотой орел". 1.00 "Дибров-party: Рус- ское кино". РТР 6.15 "Утренние поезда". Худ. фильм. 7.40 "Дракоша и компа- ния". Детский сери- ал. 8.05 Студия "Здоровье". 8.35 Золотой ключ. 9.00 Оружие России. 9.35 Два рояля. 10.25 Сам себе режиссер. 11.20 Сто к одному. 12.15 В поисках приклю- чений. 13.10 Клуб сенаторов. 14.00, 20.00 Вести. 14.20 "Эта женщина в окне". Худ. фильм. *16.00 Вести. Саратов. *16.15 Секундомер. *16.30 На дорогах губер- нии. *16.40 "Фиалки к Рожде- ству". Коллекция Ирины Таскановой. *17.00 "Трио-соната" при- нимает друзей: Бауд- вайн Зварт (Нидер- ланды). *17.30 Мой дом. 18.00 Моя семья. 19.00 Аншлаги. 20.25 Зеркало. 20.50 "Двойник". Боевик. 22.55 "Роковое влечение". Триллер. 1.15 Фигурное катание.</p>	<p>7.30 "Дикая планета". 8.30 "Деннис-непоседа". 9.00 "Флинт — детектив во времени". 9.25 "Хитклиф". 9.50 "Футурама". 10.45 Семейное кино. "Арабские приклю- чения". 11.50, 21.00 "Нина". Сери- ал. 13.00 Нокаут. 13.30 "24". 13.50 Соколиная охота. 14.05 Комедия "12 стуль- ев". 15.55 Очевидец. 16.25 "Чисто по жизни". Комедийный сериал. 17.00 "Жизнь с Луи". 17.25 "Вуншпунш". 17.50 Такая профессия. 18.15 Комедия "Пришель- цы". 20.30 НаСТОящие новос- сти. 20.35 Найди свою терри- торию. 22.05 Боевик "Инферно". 0.00 Все о жизни. 0.25 "Правдивые исто- рии". Худ. фильм. ТНТ 7.00 "На краю Вселенной- 3". 7.50 Худ. фильм "Ночь над городом". 10.00 "Путешествия с На- циональным Геогра- фическим Обще- ством". 11.00 Час Дискавери. 12.00 Удивительные миры. 12.30 Мистер Бин. 13.00 ТНТ-спорт. 16.30 "На краю Вселен- ной-3". 17.30 "В поисках капита- на Гранта". 19.00 Телеобъектив. 19.30 "Диагноз: убийство". 20.30 Музыкальный ФаSONG. 21.15 Патруль ДПС. 21.30 "Чуваки". Молодеж- ная комедия. 23.25 Худ. фильм "Иопус- кается тьма".</p>	<p>представляет... 22.10 Г. Бьюзи в боевике "Зона высадки". 0.10 Д. Корзун, Ч. Хамато- ва в криминальной драме "Страна глу- хих". РТР 6.25 "4:0 в пользу Танеч- ки". Худ. фильм. 7.50 "Дракоша и компа- ния". 8.15 Русское лото. 9.05 ТВ Бинго-шоу. *9.35 "Вести. Саратов. Семь дней". Инфор- мационно-аналити- ческая программа. 10.15 Утренняя почта. 10.50 Городок. 11.20 "Неисправимый". Комедия. 13.10 Парламентский час. 14.00, 20.00 Вести. 14.20 Вокруг света. 15.15 Диалоги о животных. 16.10 "Создать группу "А". Док. сериал. 17.05 Комната смеха. 18.00 "Дуракам закон не писан". Комедия. 19.50 В "Городке". 21.10 Специальный кор- респондент. 21.35 "Вспомнить все". Боевик. 23.55 "Шизофрения". Триллер. НТВ 7.10 Полундра! 7.40 Вкусные истории. 8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня. 8.05 "Антон Иванович сер- дится". Комедия. 9.20 Шар удачи. 10.05 "Бушующая плане-</p>	<p>✓ покупка, продажа, обмен квартир и домовладений. ✓ Оформление сделок купли-продажи, мены, дарения. ✓ Бесплатного страхования приобретенного жилья. ✓ Продажа квартир с рассрочкой платежа (кредит). ✓ Заключение договоров пожизненного содержания с пенсионерами собственниками жилья. Адрес: г. Балаково, ул. Ф. Социализма, д. 21 (Балако- во-Банк), ул. Трнавского, д. 3 А (гостиница "Балаково"). Тел.: 44-20-32, 66-88-39.</p> <p>"Арабские приклю- чения". 11.50, 21.00 "Нина". 13.00 Военная тайна. 13.30 "24". 13.50 Лотерея АвтоВАЗа. 14.05 Комедия "12 стуль- ев". 2-я серия. 15.55 Все для тебя. 16.30 Где ты, мама? 17.00 "Вовочка-2". 17.35 "Жизнь с Луи". 18.00 "Вуншпунш". 18.30 Боевик "Инферно". 20.30 Соседи. 22.05 "Живая мишень". Драма. 0.00 Все о жизни. 0.20 Боевик "Громила в Египте". ТНТ 7.00 "На краю Вселенной- 3". 7.50 Худ. фильм "Двой- ная ставка". 9.30 "Фантастические су- щества". 10.00 "Путешествия с На- циональным Геогра- фическим Обще- ством". 11.00 Час Дискавери. 12.00 Удивительные миры. 12.30 "Мистер Бин". 13.00 ТНТ-спорт. 16.30 "На краю Вселен- ной-3". 17.30 "В поисках капита- на Гранта". 19.00 "Шоу Бенни Хилла". 19.30 "Диагноз: убийство". 20.30 "Мистер Бин". 21.00 "Шоу Бенни Хилла". 21.30 "Пурпурная дива". Криминальная дра- ма. 23.25 Худ. фильм "Пороч- ные круги". 1.15 Титаны раслинга.</p>
--	--	---	---	--	--	--	---

Тебе не нравится это слово «понеделник»? Особенно ужасно утро. Болит все — и дело даже не в алкогольной интоксикации. Свинцовое тело тянет назад, в постель. Будильник оглушитель, зубная щетка дерет, как наждак, завтрак холодный и невкусный, а ботинки жмут, точно колдки каторжника. Причина этих природных явлений прозрачна: ты не хочешь идти на работу.

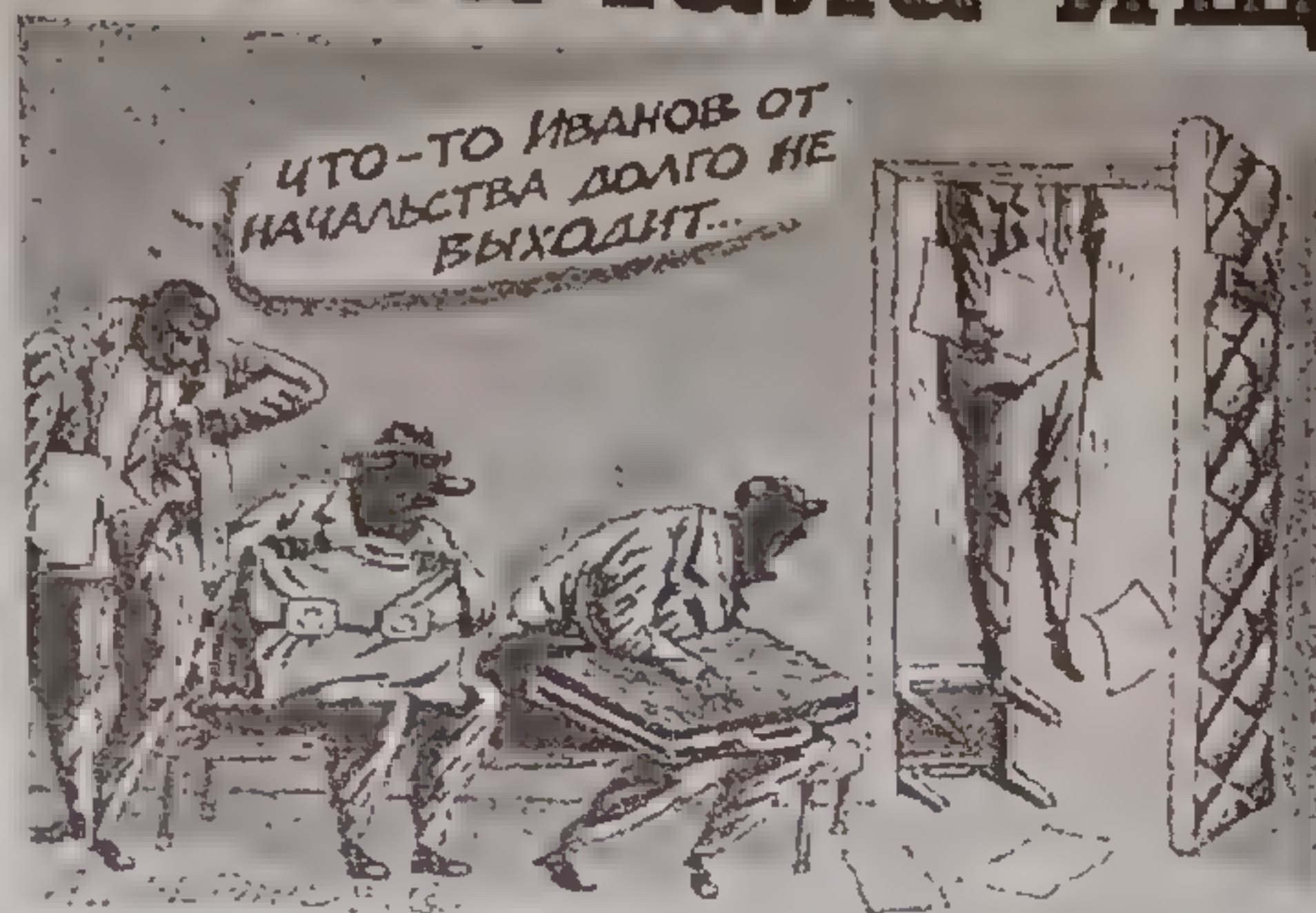
На работе ты все время смотришь на часы. Счастливые, как известно, этот прибор практически не наблюдают. А ты? Может, у тебя деловая встреча? Или важный звонок ровно в 17.00? Да нет же: ты смотришь, сколько до конца рабочего дня. Смотришь раз в 5 минут. Если принять, что каждый взгляд отнимает 30 секунд (это если, как ты и делаешь, медленно задираешь рукав, еще мееееееннее поднимать руку и дооооолго всматриваться в сочетание стрелок и цифр), а взглядов таких набегает за день штук 50, то, значит, полчаса в день ты тратишь на часы.

Ты то и дело ходишь в туалет. И дело тут не в цистите. Просто надо же чем-то руки занять. В туалете ты куришь, треплешься с себе подобными орангутангами и подолгу сидишь на толчке, изучая трещинки на двери.

Ты одеваешься небрежно. Нет настроения выглядеть хорошо. Когда помотришь в зеркало, увидишь небритую, нестриженую репу, обвислое сутулое тело, замаскированное в бесформенную одежду — и вовсе жить не хочется. А ты и не живешь. Ты существуешь.

Нет удовлетворения от работы. Труд должен быть в радость. И нечего зубоскалить. Медики говорят, что когда человек за-

Сначала ищешь справедливость, затем новую работу



канчивает какое-то трудное дело, у него выделяется «гормон радости». Это у нормального человека. Если ты, засидевшись в пятницу допоздна, вываливаешь таки на стол шефа пару тонн бумаг с долгожданным балансом, а на душе при этом вместо радости и гордости лишь досада за погубленный вечер, тут патология налицо.

Ощущение, что каждый день и каждый час делаешь одно и то же. На самом деле рутинной работы нет. Это как в анекдоте: почтовый клерк всю жизнь занимался тем, что ставил на письма штемпель с текущей датой. Когда у него спросили, не надоела ли ему эта кипучая деятельность, он сказал: «Да вы что, ведь каждый день — новое число!» Какой дурак, ха-ха, скажешь ты. Дурак — это ты. Он любил свою работу, а ты — нет.

Ловишь себя на мысли, что сослуживцы тебе в подметки не годятся. Может, это мания величия. А может, объективная реальность. ? О том, что на их фоне легче выделиться? Как бы не так.

Что значит «выделиться»? Ведь, коль начальство держит всех этих несчастных, значит, оно само недалеко ушло от них по шкале эволюции.

Сплетни о возможном увольнении начальника тебя радуют. Ты с каким-то злорадством слушаешь разговоры о предстоящем банкротстве, налоговой и т. д.. Даже сообщение, что месяц придется посидеть без зарплаты, воспринимается с улыбкой на бледных от истощения устах. Логика всех оппозиционеров — чем хуже, тем лучше. Поздравляю: ты им стал. Сначала ищешь справедливость, потом новую работу.

Итак, какие результаты? Сколько крестиков? Есть хоть один — значит, работа тебя достала. Несколько галок — достала сильно. Если галки везде — значит, ты черный пессимист, которого работа достала до полной невозможности. Тогда почему ты еще не ушел? Причины могут быть такие:

Страх перемен как состояние

твоей души

Есть люди, которые органически боятся всего нового. Когда изнашивается костюм — они покупают точно такой же. Перемещаясь по городу, двигаются проторенными маршрутами. Ты такой? Пора себя ломать. Ты уже внутренне готов, раз дочитал эту статью почти до середины.

Привычка. В любом, самом звероподобном коллективе, найдутся личности, которые стали твоими друзьями. Не хочется их терять. И привыкать к новым. Начальник, конечно, — козел, но ты знаешь все его слабости и хитрости. Твой стол или твой верстак стали продолжением тебя. Ночью разбуди и спроси, где ты прячешь презервативы, и ты ответишь: «В папке личных дел, конечно же». Сложились, наконец, маленькие ритуалы — например, треп за кофе с девяти до десяти, пока директор на планерке. Все вместе — это жизненный уклад, который ломать тяжело, даже если этому укладу не позавидуют и в СИЗО.

Синица в руках. Пусть твоя нынешняя работенка гарантирует тебе жизнь лишь где-то посередине между чертой бедности и уровнем почвы, все-таки бухгалтер неспроста заказал калькулятор с увеличительным стеклом, но все же. И какое-никакое уважение. Пусть даже оно выражается всего лишь в похлопывании по плечу. Все равно ты точно знаешь, что теряешь, и совершенно не представляешь, что найдешь. В сущности, это тот же страх и неуверенность в себе.

Что, по-твоему, «работа на износ»? Посмотри на себя. Ведь ты тоже работаешь на износ. Любой труд, результаты которого не возмещают затрат, — это работа на износ. Что делать? Тут возможны два варианта:

— устроить революцию в отделе взятом офисе. Соорудить баррикады, водрузить красный флаг и штурмом взять логово босса;

— устроить революцию внутри себя. Взять судьбу в свои руки. Найти людей, которые по достоинству оценят твои таланты.

Если ты выбрал первый вариант, записывайся в КПРФ. Там подскажут, что делать дальше. А мы разберем вариант номер два. Как решиться? Где найти храбрость для броска?

Для начала задай себе простой вопрос: что меня ждет, если я останусь здесь? И ответ на него предельно честен. Не убеждай себя, что обещанные при найме дача и служебная машина свалятся тебе на голову к первому числу такого-то месяца. Вообрази, как ты будешь выглядеть через десять лет, если ничего не предпринимать.

Менять ли профессию вообще или просто найти место, где за то же самое будут больше платить? Резко крутить руль имеет смысл, если:

— ты достаточно молод (до 25–26 примерно). У молодого еще нет профессии, потому что он не профессионал;

— твоя профессия в принципе не перспективна. Наши вузы пытались удовлетворить любо-

пытство всех слоев населения, не забывая о том, нужны ли в таком количестве специалисты по спектральному анализу тонко-взвешенных дисперсных суспензий. Лет десять назад тебя устроили бы по распределению мыть пробирки. Сегодня как-то стыдно этим протавляться, даже если ты жить не можешь без этих самых суспензий.

Если ты попадаешь под эти две категории, реши, на что ты согласишься гордое имя инженера (чиновника, учителя)? Здесь я тебе уже не советчик. Но принципы такие:

— Новая профессия должна быть доходной. Зачем дважды наступать на ту же сенокосилку? — Она не должна вызывать отращения (как минимум). Ну, скажем, не нравится тебе торговать. Так ты устроен. Не думай, что слюбится.

— Подумай, а что тебе интересно вообще? Чем бы ты занимался, если бы у тебя было 10 миллионов долларов? После первой реакции на этот вопрос «Ни-че-го!!!» остынь (безделье — самая изнурительная вещь на свете) и прикинь, что бы ты сделал с остатком денег, после того как потратил первые 3–4 миллиона? Выпиливал бы лобзиком? Открыл бы ресторан? Писал бы книги? Пойми, что именно тебе интересно...

— Убедись, что у тебя есть к этому делу талант и необходимый набор физических данных.

Ну как, ты еще намерен поменять работу?

сканворд

Хранилище документов	Небольш. Ария

Продолжается подписка на самую доступную газету — Балаковский

Любая жвачка — потеря: не кариес, так диарея...

Что же сулит нашим зубам ее все более «новый, улучшенный вкус»? Вот что думают о жевательной резинке различные специалисты

Разговаривают два врача:

— Что такой грустный, коллега?

— Да лечил одного от язвы, почти вылечил, а он взял и от рака умер...

— Это еще что! Я вот недавно одного мужика месяц от желтухи лечил, а он оказался китайцем!

Приходит дамочка к врачу-сексологу и жалуется, что муж к ней охладел.

Нет удовольствия от работы. Труд должен быть в радость. И нечего зубоскалить. Медики говорят, что когда человек за-

дятся. А может, это мания величия. А может, объективная реальность? О том, что на их фоне легче выделиться? Как бы не так.

Страх перемен как состояние

точно знаешь, что теряешь, и совершенно не представляешь, что найдешь. В сущности, это тот же страх и неуверенность в себе

— твоя профессия в принципе не перспективна. Наши вузы пытались удовлетворить любо-

Ну как, ты еще намерен поменять работу?

Разговаривают два врача:

— Что такой грустный, коллега?

— Да лечил одного от язвы, почти вылечил, а он взял и от рака умер...

— Это еще что! Я вот недавно одного мужика месяц от желтухи лечил, а он оказался китайцем!

Приходит дамочка к врачу-сексологу и жалуется, что муж к ней охладел. Врач говорит:

— Вот вам таблеточки новейшие, экспериментальные. Две штучки дадите — потом расскажете, как сработало...

Прибегает дамочка через два дня:

— Доктор, это — чудо! Муж как принял таблетки — через двадцать минут сразу два раза, потом еще трижды вечером, ночью два раза просыпался, утром перед работой, в обед (даже поест не успел), с работы пришел — еще разок, потом перекусил чуть-чуть и перед смертью еще дважды...

Познакомились мальчик с девочкой. Ну, походили, погуляли. Парень говорит:

— Пойдем ко мне домой?

— Зачем?

— Ну, книжки читаем, музыку слушаем...

— А че, у тебя без этого не встает?..

Как говорят в мужской балетной школе, одно другому не мешает...

Эксперимент: двое мужчин и женщина на необитаемом острове.

Французы: живут втроем.

Немцы: строгий порядок. Понедельник — Ганс, вторник — Фриц, среда — Ганс, четверг — Фриц, пятница — Ганс, суббота — Фриц, воскресенье — выходной.

Англичане: живут порознь — их за- были представить при высадке.

Русские: Маша любит Васю, но живет с Петей, — никто не помнит, с чего это началось, все ужасно запутано, все несчастны.

Евреи: достали где-то еще одну женщину.

Пиво "Столичное" — город ждет! Водка "Столичная" — город дождался!

Пассажирский самолет, огромное количество людей, тихо летят каждый по своим делам. Тут самолет начинает падать — отказал первый, затем второй двигатель. Люди в панике кричат, мечутся по салону... А из переднего отсека слышится смех пилота:

— Ха-ха-ха! "Росно" попало!

Совместное предприятие компаний "Педигри" и "Растишка" выпустило новый продукт — "Педирастишка".

С К А Н В О Р Д

Храни- лище докумен- тов	Небольш. Ария	Продолжается подписка на самую доступную газету - «БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ». Среди подписчиков будет произведен розыгрыш ценных призов. Подписка на «БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ» на месяц - всего 5 руб.					
Скрип горла	Кисло- молочный продукт						
Громкий крик							
Конный экипаж, сани со спинкой	Хищное насекомое			Старший сын Евы и Адама	Разно- видность ружья	Вид шарфа	
Место стоянки кораблей	Тройная корона папы римского			Жилища			Боеприпас
Свинская часть яичницы	Основной компонент воздуха			Вяленая рыба		Малень- кий ребёнок	
Змей- душител	Заклина- ние			Шотланд- ские брюки			
				Теннисная площадка			
				"Не буди ..., пока оно тихо" (посл.)			
Пол- копейки в старину	Вредное домашнее насекомое						

Любая жвачка - потеряя: не кариес, так диарея...

Что же сулит нашим зубам ее все более "новый, улучшенный вкус"? Вот что думают о жевательной резинке различные специалисты

После еды на зубах образует- ся налет — кислая среда, разрушающая эмаль. Но когда мы жуем резинку, обильно выделяется слюна — щелочной раствор, который нейтрализует кислоту и спасает эмаль. Выходит, предотвращает кариес не жвачка сама по себе, а наша природная слюна!

Предпочтительнее жевательные резинки, в состав которых входят безопасные для зубной эмали подсластители, например, ксилит. Правда, ксилит и сорбит обладают эффектом легкого... слабительного. Хотя для этого нужно съесть за раз не меньше 20 пластинок.

Сладкие резинки, содержащие сахар, вынуждают слюну "бороться" не только с налетом после еды, но и с этим сахаром, тоже провоцирующим кариес.

Гастроэнтерологи считают, что жевать резинку можно не дольше 20 минут после еды. Иначе желудочный сок, который выделяется при жевании, принимается за слизистую желудка.

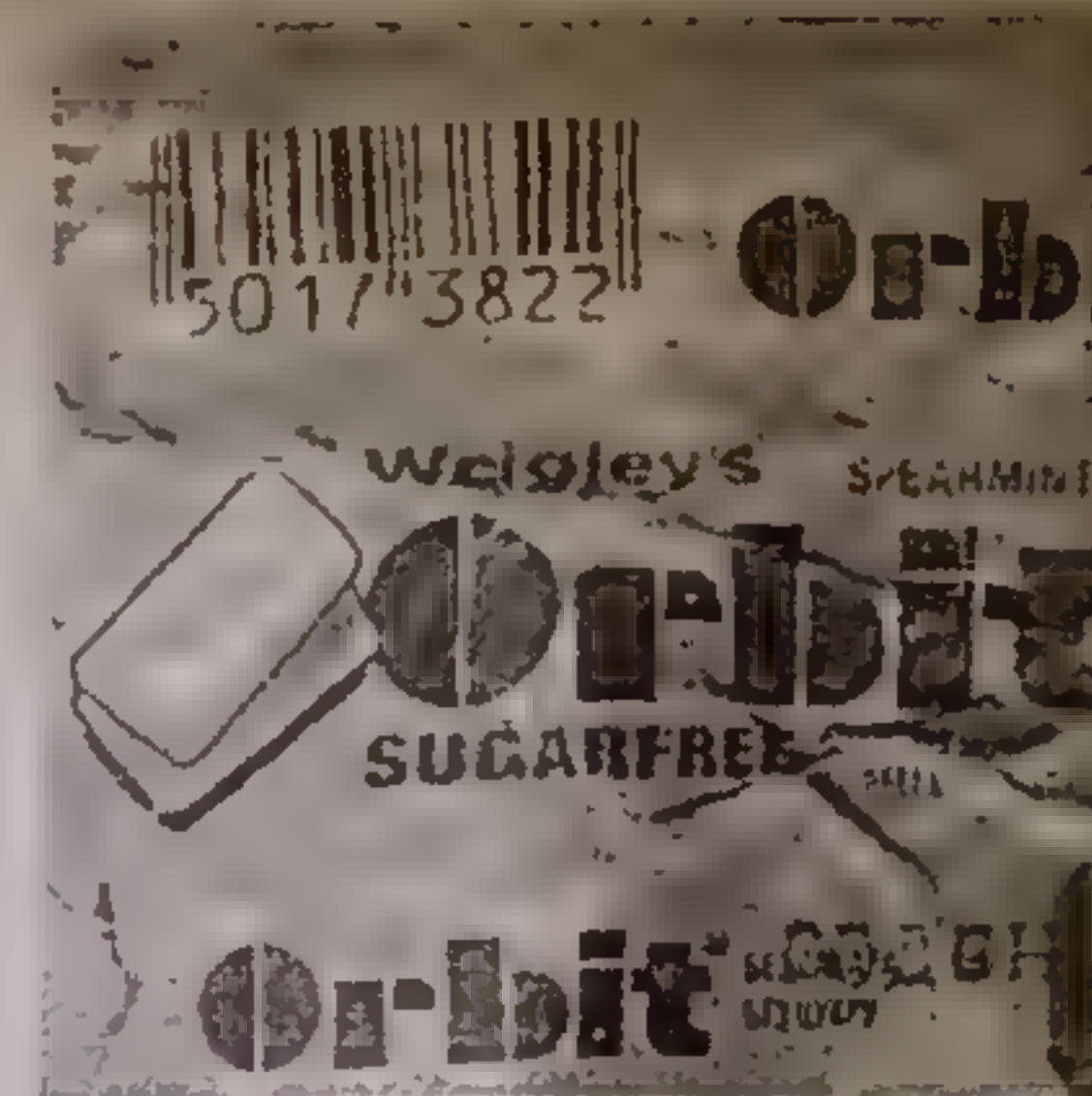
По мнению педиатров, нельзя давать жвачку детям при острых инфекционных заболеваниях. Экстрактивные вещества, содержащиеся в резинке, могут вступить в контакт с лекарствами и вызвать аллергию.

А детские невропатологи считают, что у малышей, пристрастившихся к жвачке, резко повышается тонус жевательных мышц. Это одна из причин того, что дети скрипят зубами во сне. А повышенное выделение слюны разрушает стоматологические пломбы.

Дерматовенеролог: «Дети обожают обмениваться жвачкой, вынимать ее изо рта руками, растягивать, а затем вновь жевать. Анализ такой резинки показывает, что она заражена микроорганизмами, которые могут вызывать инфекционные заболевания вплоть до туберкулеза».

Ученые провели море экспертиз жевательной резинки и пришли к выводу: это "некритичный" пищевой продукт. В 95 % случаев проверенные резинки соответствовали санитарно-эпидемиологическим нормативам.

Среди недостатков недоброкачествен-



ных резинок — использование не разрешенных у нас пищевых красителей.

Иногда встречалась резиновая основа из веществ, не разрешенных в России, но не запрещенных нормативами стран, где производились резинки.

Помните, что в дешевых резинках около 60 % сахара. В дорогих — обычно подсластители, в том числе встречается аспартам, противопоказанный больным фенилкетонурией.

Как отличить подделку?

Настоящая жвачка должна быть в упаковке, запечатанной заводским способом.

На упаковке должны быть сведения о составе продукта, сроке годности, организации в России, выдавшей сертификат качества.

Подушечки должны быть ровного цвета и одинаковой формы, размеров, без горьковатого или кислого привкуса.

Жуйте с оглядкой, если:

- Замучили гастрит или язва желудка;
- У вас аллергия на красители и ароматизаторы;
- Имеется склонность к диарее;
- Опасаетесь за пломбы в зубах;
- Боретесь с острым инфекционным заболеванием.

ВОТ ЭТО ДА!

10000 долларов получил Джейсон Габберт, подобравший жвачку, которую выплюнул звезда бейсбола США Луис Гонсалес. Фанат устроил аукцион в Интернет и объявил, что вырученные средства передаст школе на закупку спортивного оборудования.

Мифы и правда о шоколаде

МУЖЧИНЫ ГЕНЕТИЧЕСКИ МЕНЕЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К ПОЕДАНИЮ СЛАДКОГО, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ. Это чужь! Маленькие мальчики уплетают сладостей не меньше, чем девочки. Во всяком случае до тех пор, пока не узнают про то, что «конфеты — женщинам». Кроме того, повзрослевшие особи мужского пола быстро начинают понимать толк в другом источнике удовольствия — алкоголе, который, как выяснилось, стимулирует ту же область головного мозга, что и быстрые углеводы, содержащиеся в конфетах. Именно поэтому мужчины налегают на коньяк, а женщины на сладкое.

ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО, ТО МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ ДИАБЕТ. В общем-то, это сказка. Так называемый диабет 1-го типа, которому свойственно проявляться уже в нежном возрасте, является следствием досадной генетической ошибки. При наличии соответствующего дефекта достаточно любой, даже самой банальной причины — например, простуды или ссоры с родителями, — чтобы джинн, запертый в бутылке — хромосомном наборе, оказался на свободе. И большое количество сладкого здесь однозначно ни при чем. Но в каждой сказке есть намек. В данном случае — это диабет 2-го типа. Вот он-то как раз и является следствием нашего неправильного образа жизни — переедания и неводержанности в сладком, потому и случается уже в достаточно зрелом возрасте. Однако и в этом случае абсолютно прямой и однозначной зависимости пока не обнаружено. Потому что можно всю жизнь питаться одними конфетами и так никогда и не узнать про существование диабета. А можно не питаться и узнать.

ОТ СЛАДКОГО ПОРТЯТСЯ ЗУБЫ. Так и есть — портятся! Для доказательства лучше всего пойти от обратного: при отказе от сладкой и рафинированной пищи частота возникновения кариеса снижается на 90%. Сахар — неизменная составляющая всех сладких блюд — является отличной питательной средой для микроорганизмов, которые в процессе своей жизнедеятельности нагло выделяют кислоту прямо у нас во рту. Вот так и смещается тот самый пресловутый кислотно-щелочной баланс. Естественно, в кислую сторону, что способствует вымыванию кальция и ослаблению зубной эмали. Здравствуй, кариес!

ОСОБЕННО ЗУБЫ: ПОРТЯТСЯ ОТ ЛЕДЯНЦОВ. На самом деле, в принципе, можно и так. Во-первых, они действительно не

дов и тяжелых металлов. И, наконец, отличная новость для сторонников раздельного питания — в мармеладе не содержится жиров, которые в комбинации с углеводами составляют серьезную угрозу нашим фигурам. Если бы еще сахар убрать — цены бы этому мармеладу не было.

ШОКОЛАД СПАСАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ. Ну, спасает — это громко сказано. Разве что слегка поднимает настроение: шоколад активирует в организме выработку эндогенных — то есть собственных — антидепрессантов, которые, в свою очередь, способствуют появлению чувства удовлетворения от жизни. Однако съеденная в печальное одиночасье плитка шоколада или того хлебца — коробка конфет от душевных невзгод все же не излечит. И даже наоборот. Очень скоро достигнутое удовлетворение сменится мучительным чувством вины за вред, причиненный своей фигуре, и самобичеванием за проявленную слабость — все это только углубит депрессивное состояние.

ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ ВСЕГДА ТЯНЕТ НА СЛАДКОЕ. Естественно! Сладости — это один из самых легких и доступных нам источников удовольствия. Так же, как и алкоголь. Но это вовсе не означает, что это решение — лучшее. Чувство удовлетворения, возникающее после приема сладкой пищи, длится недолго — примерно 10-20 минут, не больше. (Вот почему нам так трудно остановиться на одной конфете — хочется еще и еще!). А после этого в организме, наоборот, набирают силу биохимические процессы, которые способны спровоцировать у нас чувство подавленности. Поэтому большое количество сладкого само по себе может быть причиной депрессии. Вот и полегчили...

ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, У РЕБЕНКА БУДЕТ ДИАТЕЗ. Педиатры считают так же.

ОТ СЛАДКОГО ЛУЧШЕ СООБРАЖАЮТ. Так как клетки мозга питаются исключительно глюкозой, то есть они очень чувствительны к ее содержанию в крови. А недостаточное питание серого вещества моментально отражается на его работе. Поэтому кусочек сладкого в середине работы или совещания

Половые различия в искусстве лжи

Исследователи из Шотландии экспериментально установили, что мужчины и женщины лгут по-разному.



Женщины, как выяснилось, когда врут, говорят быстрее, чем в минуты правды, и практически не делают пауз, в то время как представители сильного пола прерывают свою речь для обдумывания «плана построения логической цепочки лжи», а, определившись со схемой, еще некоторое время затрачивают на колебания.

В отличие от очаровательных обманщиц говорящие неправду мужчины имеют склонность заполнять паузы всяческими междометиями, вроде «ну-у-у», «так вот», «значит» и прочим мычанием.

Как «носят» духи парижанки

В Париже не принято пользоваться духами днем — их оставляют на вечер. Утром и днем француженки наносят на тело лишь парфюмированную или туалетную воду. Аромат обозначают легким прикосновением в трех местах:

«ДЛЯ СЕБЯ» — на пульсирующие жилки запястья. Вы почувствуете приятный запах, как только поднесете руки к лицу.

«ДЛЯ НЕГО» — на вены в локтевых сгибах. Ваши нежные объятия действительно станут

7 балаковский наблюдатель Гороскоп с 20 по 26 января

ОВЕН. Вам стоит тщательно выбирать собеседников и не позволять откровенных высказываний в обществе тех людей, которым вы по каким-то причинам не доверяете. Таких людей на предстоящей неделе вам встретится немало, так что будьте начеку. Скуку будней разбавят романтические вечера 25-26 января.

ТЕЛЕЦ. Постарайтесь опираться на логику и разумные доводы, а не на страстное желание превратить обыденную жизнь в сказку. В противном случае вам придется больше рисковать, чем пить шампанское, на худой конец — пиво. Особо следите за здоровьем 20, 23 января.

БЛИЗНЕЦЫ. Не пытайтесь разом решить все проблемы, касающиеся финансов, а также предпринимать попытки тут же расплатиться с кредиторами — у вас на предстоящей неделе будет довольно много незапланированных расходов. В вашу жизнь неожиданно может ворваться новый человек.

РАК. Старайтесь быть в форме и не делайте себе поблажек, поскольку неожиданные предложения могут застать вас врасплох и лишить возможности все обдумать. Главное, чтобы ваши действия не шли в разрез с совестью. Самоудовлетворение намечено на 24 января.

ЛЕВ. Это прекрасное время для попытки изменить свою жизнь к лучшему и расстаться со всем, что так или иначе мешает двигаться вперед. Главное, чтобы вы не потеряли ясного видения цели и делали все самостоятельно. Ясный ум и трезвая память особенно необходимы 24-26 января.

ДЕВА. Стоит довести уже начатое дело до конца, даже если оно потребует больших физических затрат, особенно в будни. Неожиданные приключения на выходных.

большом фронте возможны 21, 22, 24 января, не оплошайте, и не злоупотребляйте спиртным.

ВЕСЫ. Поменьше общайтесь с начальством и как можно больше делайте, если хотите, чтобы окружающие относились к вам с должным вниманием и уважали ваше мнение. Приятные вести на работе вероятны 22, 24 января.

СКОРПИОН. Если будете стараться вести здоровый и спокойный образ жизни, вам удастся накопить силы и энергию на будущее. Уединенные вечера с философским размышлением о былом и грядущем будут более эффективны, чем шумные компании, особенно 20, 23-24 января.

СТРЕЛЕЦ. Не стоит упускать случай приобрести новый жизненный опыт и насладиться разнообразием необычных ощущений и переживаний, которые предоставляет вам судьба. Важно, чтобы за чередой бурных событий и неоднозначных ситуаций вы не забывали о значимости происходящего.

КОЗЕРОГ. Самая удачная неделя января. Для осуществления своих якобы несбыточных мечтаний постарайтесь воспользоваться сложившейся ситуацией. Действуя быстро и четко, вы избавитесь от необходимости согласовывать каждый шаг с начальством и родными. Особо удачные дни: 21, 25, 26 января.

ВОДОЛЕЙ. Дома и на работе будут требовать от вас больше, чем вы обещали, и это может стать поводом для конфликтов, особенно 21-24 января. Хорошо, если вы не станете из-за этого сердиться, а постараетесь найти особый подход.

РЫБЫ. Постарайтесь не стать жертвой обмана и скрытых интриг на работе, поскольку склонность верить на слово окружающим станет причиной ошибочных выводов. Не перенапрягайте здоровье 24-26 января как обычно.

МИФЫ И ПРАВДА О МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

Осадок. Считается, что насто-

Искусственно минерализиро-

низмов, которые в процессе своей жизнедеятельности нагло выделяют кислоту прямо у нас во рту. Вот так и смещается тот самый пресловутый кислотно-щелочной баланс. Естественно, в кислую сторону, что способствует вымыванию кальция и ослаблению зубной эмали. Здравствуй, кариес!

ОСОБЕННО ЗУБЫ: ПОРТЯТСЯ ОТ ЛЕДЕНЦОВ. На самом деле, в принципе, можно сказать и так. Во-первых, они действительно не только создают среду, но и с успехом ее поддерживают длительное время — ведь леденцы обычно сосут. Во-вторых, содержащиеся в них эссенции, которые добавляются для придания леденцам особой кислинки, дополнительно повреждают зубную эмаль. В-третьих, леденцы, кроме всего прочего, еще и грызут — страдает при этом все та же эмаль. Хотя и другие сладости, которые липнут к зубам и забивают все межзубные промежутки на длительное время, для зубов тоже не подарок.

МЕД И ВАРЕНЬЕ — САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ СЛАДОСТЬ. Действительно, вот уж про что рука не поднимется напечатать: пустые калории. Возьмем, например, мед. Количество полезных веществ, содержащихся в нем, точно неизвестно даже ученым — так их много. Его целебные свойства можно перечислять до бесконечности, что, собственно, и делается в многочисленных изданиях — от тонких брошюр до толстых лечебников. Ну а то, что он сладкий, — это лишь приятное дополнение. Варенье, безусловно, уступает меду, его полезность многими даже оспаривается. Но, тем не менее, если выбирать между вазочкой с конфетами и вазочкой с вареньем, то предпочтение лучше отдать содержимому последней. Может, витаминов там и не так уж много, зато есть микроэлементы и другие нужные нашему организму вещества. Что же касается конфет и тортов, то это действительно самые что ни на есть «пустые калории» — 0,0 % полезности.

МЕД МОЖНО ЕСТЬ СКОЛЬКО УГОДНО, ТАК КАК ОН БЕЗВРЕДЕН. На самом деле: нет! Мед точно так же нарушает кислотно-щелочной баланс, повышает уровень сахара в крови, «провоцирует» изрядное количество калорий, как и все другие сладости.

МАРМЕЛАД БЕЗВРЕДНЕЕ, ЧЕМ ШОКОЛАД. А вот это правда. Более того, в какой-то степени мармелад можно даже считать лечебным продуктом. Дело в том, что в нем содержится пектин — вид пищевых волокон, которые способствуют бесперебойному прохождению съеденной пищи по всему нашему кишечному тракту вплоть до его логического завершения. Да к тому же попутно снижают уровень холестерина в крови и очищают организм от радионуклеи-

ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО СЛАДКОГО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, У РЕБЕНКА БУДЕТ ДИАТЕЗ. Педиатры считают так же. **ОТ СЛАДКОГО ЛУЧШЕ СООБРАЖА-**

ЮТ. Так как клетки мозга питаются исключительно глюкозой, то есть они очень чувствительны к ее содержанию в крови. А недостаточное питание серого вещества моментально отражается на его работе. Поэтому кусочек сладкого в середине работы или совещания вовсе не будет лишним. Однако не думай, что чем больше сладкого ты съешь, тем лучше будешь соображать. Скорее — наоборот.

ШОКОЛАД С БЕЛЫМ НАЛЕТОМ ЕСТЬ НЕ СТОИТ. На самом деле: белый налет — это сахар, который выкристаллизовался на поверхности шоколада в результате либо неправильного (например, в холодильнике), либо слишком долгого хранения. На качестве продукта это никак не сказывается.

ОТ ШОКОЛАДА БЫВАЮТ ЗАПОРЫ. Если, кроме шоколада, ничего больше не есть — скорее всего, да. Если же питаться правильно и есть достаточное количество клетчатки, то никакой шоколад не страшен.

ОТ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ШОКОЛАДА МОГУТ БЫТЬ ПРЫЩИ. Справедливость этого весьма распространенного мнения решили проверить американские ученые, для чего в течение нескольких недель кормили группу школьников шоколадом почти в прямом смысле до тошноты. Мнение оказалось несправедливым.

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ БЕЗВРЕДНЕЕ, ЧЕМ САХАР. Смотря для чего. Если для талии — то да. Искусственные сахарозаменители практически не содержат калорий. Если для здоровья — то вопрос все еще спорный. Например, есть данные, что сахарозаменители снижают иммунитет.

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО. Способ верный. Действительно, можно всего лишь отказаться от сладостей и больше ничего не отменять в своем привычном рационе — и непременно похудеешь. Но можно есть торт и тоже худеть — если при этом количество поступивших калорий будет меньше расходных. Однако все сладости — это, как вы помните, пустые калории. То есть в них не содержится нужных нашему организму веществ.

ВМЕСТО САХАРА ЛУЧШЕ ЕСТЬ ФРУКТОЗУ. Безусловно, в этом есть свой резон. В отличие от сахара фруктоза менее вредна для зубов — примерно на 40 %. И не оказывает столь выраженного влияния на гормональный фон, как опять же сахар. Однако не стоит забывать, что фруктоза (не в природе, а в сахар-

французенки наносят на тело лишь парфюмированную или туалетную воду. Аромат обозначают легким прикосновением в трех местах:

«ДЛЯ СЕБЯ» — на пульсировющие жилки запястья. Вы почувствуете приятный запах, как только поднесете руки к лицу.

«ДЛЯ НЕГО» — на виски в локтевых сгибах. Ваши нежные объятия действительно станут ароматными.

«ДЛЯ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ» — с обратной стороны коленей, там, где заканчиваются икры ног и находятся сухожилия. За вами по пятам будет следовать тонкий шлейф аромата.

Дышите глубже

Запахи значат в нашей жизни гораздо больше, чем кажется! Порой так хочется сменить поднадоевшие духи, туалетную воду или одеколон, и попробовать новые ароматические масла для ванны! Сделать правильный выбор несложно, если знать, какое настроение придадут цветочные и фруктовые запахи, ароматы пряностей.

ЦИТРУСОВЫЕ

- Грейпфрут охлаждает пыл, повышает жизненный тонус.
- Апельсин дает прекрасный эффект при депрессии, навязчивых страхах, раздражительности и беспокойстве.

ЦВЕТОЧНЫЕ

- Герань возвращает уверенность в своих силах, избавляет от ненужных опасений и страхов.

- Жасмин помогает адаптироваться к сложным ситуациям.

- Лаванда устраняет бессоницу, гасит гнев, нейтрализует агрессивные эмоции.

ПРЯНЫЕ

- Бергамот растворяет печальные мысли.

- Гвоздика восстанавливает память, помогает сосредоточиться.

- Имбирь повышает тонус, снимает усталость, придает решимости.

- Корица вселяет оптимизм, создавая ощущение раскованности, легкости, свободы.

и делали все самостоятельно. Ясный ум и трезвая память особенно необходимы 24–26 января.

ДЕВА. Стоит довести уже начатое дело до конца, даже если оно потребует больших физических затрат, особенно в будни. Неожиданные приключения на лю-

жертвой обмана и сироты. Игори на работе, поскольку уверенность верить на слово окружающим станет причиной ошибочных выводов. Не горюйте, если в дороге 24–26 января, где-нибудь на досуге загляните к врачу.

МИФЫ И ПРАВДА О МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

Осадок. Считается, что настоящая минералка обязательно должна давать естественный осадок. Однако это правило применимо к таким водам, как «Ессентуки» или «Боржоми». Многие сорта дают настолько незначительный осадок, что его либо нельзя увидеть невооруженным глазом, либо он появляется, когда срок годности уже истекает.

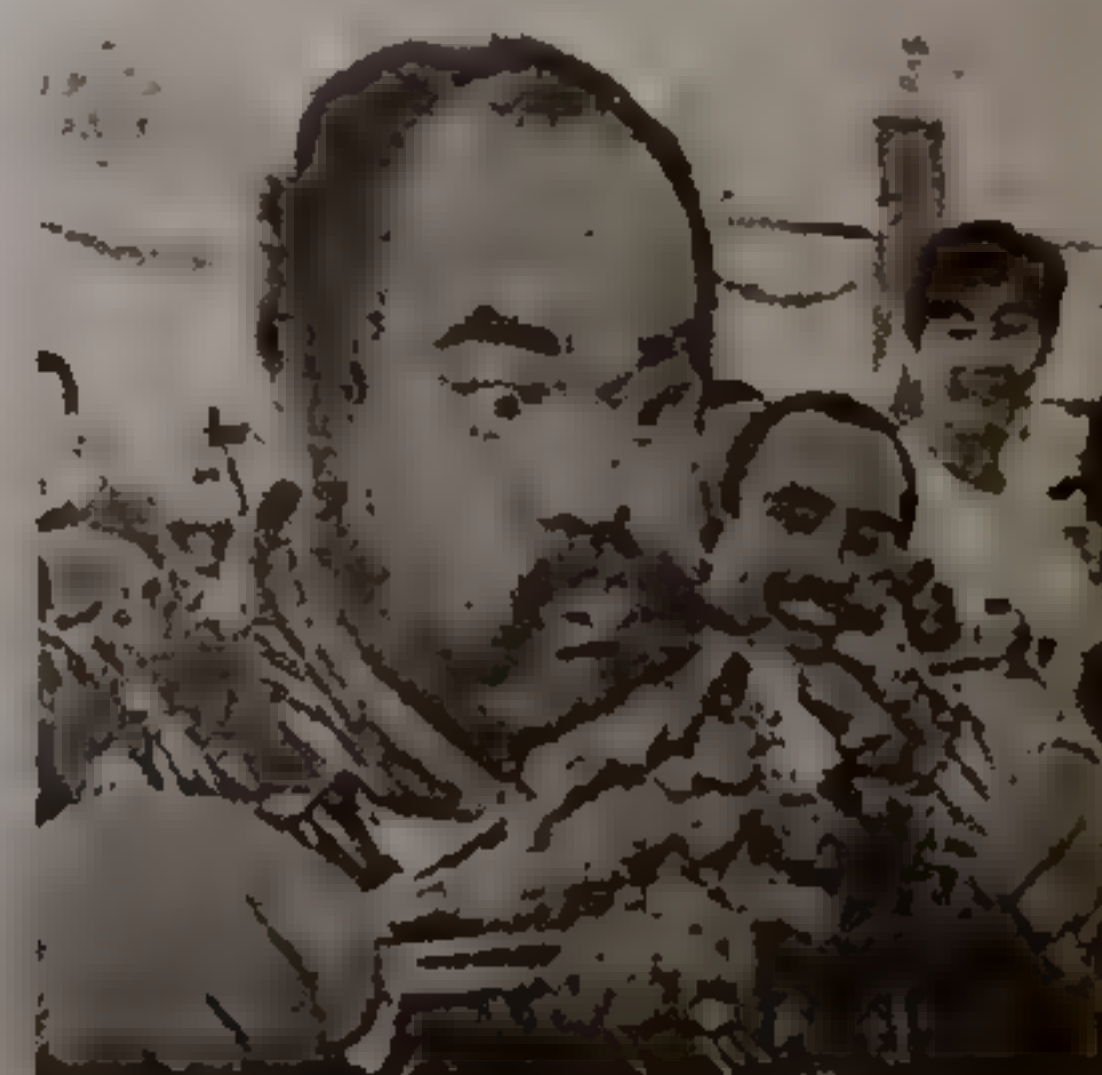
Лечебные свойства минеральной воды. Лечиться даже лучшими марками в домашних условиях невозможно. Например, чтобы получить должный эффект от «Светлановской», требуется ее употреблять негазированной и в подогретом состоянии. Медики считают, что углекислота снижает лечебные свойства любой минеральной воды.

В целом же медики советуют ориентироваться на местного производителя. Если говорить о соседнем Вольском районе, то там такие есть, ибо у соседей разливают лечебную минеральную воду «Светлановская» и «Вольчанка» от ОАО «Плодовое», которая теперь также выпускается и в стеклянной таре.

БАНАНЫ В КЛЯРЕ

На 4 средних банана — сок 1 лимона, 1 яйцо, сахарная пудра, по 0,5 стакана муки и пива, сахар, корица, масло для жаренья.

Очистите бананы, каждый



Искусственно минерализованная вода. Никакого обмана здесь нет, как многие подумали. Всемирная организация здравоохранения числит такую воду наравне с минеральной. Однако есть ряд условий: искусственная минералка должна быть произведена на хорошем оборудовании, с нормальным растворением солей и качественной углекислотой. Именно этого зачастую и не хватает российским производителям.

Утоление жажды. «Ессентуки», «Нижний Кармазон», «Обуховская» содержат свыше 10 граммов солей на литр, и поэтому для утоления жажды они не годятся. Это уже скорее лекарственное средство. Так считает подавляющее большинство врачей. Чтобы избавиться от жажды, надо пить столовую минеральную воду с содержанием солей менее 1 грамма на 1 литр.

Кстати, для утоления жажды вообще не обязательно пить именно минералку. Вполне подойдет и газированная питьевая вода, которая ни разу не была замечена в фальсификации.

разрежьте на 4 части. С помощью миксера взбейте яйцо со стол. ложкой сахарной пудры и, понемногу добавляя муку, пиво и лимонный сок, взбивайте до образования стойкой пены. Дайте кляру постоять 10–15 минут. После этого обмакивайте в него каждый кусочек банана, жарьте на сильно разогретой сковороде с большим количеством масла или во фритюрнице, выкладывая на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Подавайте бананы на стол, обильно посыпав их смесью сахарной пудры с корицей, еще вкуснее смешать их со взбитыми сливками.

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

ул. Факел Социализма, 21; ул. Трнавская, 3 «а». Телефоны 44-20-32, 66-88-39

ОДНОКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

№	Адрес объекта	Р-н	Мат ер. стен	Площадь	Этаж	Сан. уз.	Балкон	Тел.	Ж/д, реш. тамб., вах.	Цена
1	Кормежинская	Дзерж	кирпичн	18/30/6	3/5	совмещ	балкон		ж/д	200 000
2	Рабочая	Дзерж	кирпичн	18/30/6	3/5	совмещ	балкон		ж/д	190 000
3	Московская	Дзерж	кирпичн	14	2/2	б/удобств	б/б			70 000
4	Московская	Дзерж	кирпичн	18	2/2	б/удобств	б/б			80 000
5	Кр.Звезда	ст.г	кирпичн	12/21/6	2/2	ч/у	б/б		ж/д	90 000
6	Бр.Захаровых	ст.г	кирпичн	15/26/9	1/1	б/удобств	б/б			170 000
7	Пролетарская	ж/г	кирпичн	20/38/9	9/9	раздельн	поджия/заст	тел.	тамбур	230 000
8	60 лет СССР	ж/г	кирпичн	18/37/9	3/9	совмещ	поджия		ж/д	220 000
9	60 лет СССР	ж/г	кирпичн	18/36/9	6/9	совмещ	поджия		ж/д	200 000
10	60 лет СССР	ж/г	кирпичн	18/37/9	7/9	совмещ	подж/заст			220 000
11	60 лет СССР	ж/г	кирпичн	18/36/10	9/9	совмещ	поджия	тел.	ж/д, тамбур на 8 кв.	220 000
12	20 лет ВЛКСМ	ж/г	панельн	19/35/9	5/9	совмещ	балк/заст		ж/д	230 000
13	Бр.Захаровых	ж/г	панельн	18/35/9	9/9	совмещ	балк/заст		ж/д, тамбур	225 000
14	Бр.Захаровых	ж/г	панельн	19/37/9	1/9	совмещ	балк/реш	тел.	ж/д, домофон	250 000
15	Ленина	ж/г	кирпичн	20/38/6	4/9	совмещ	балк/заст		домофон	250 000
16	Ленина	ж/г	кирпичн	19/36/7	5/9	совмещ	балкон		ж/д	260 000
17	Свердлова	ж/г	панельн	19/37/9	8/9	совмещ	балкон	тел.	ж/д	280 000
18	Фак.Социализма	ж/г	кирпичн	19/33/7	5/5	совмещ	балк/заст	тел.	ж/д, вахтер	200 000
19	Фак.Социализма	ж/г	кирпичн	19/22	8/9	совмещ	б/б		ж/д	170 000
20	Титова, 1/2 квартир	ж/г	кирпичн	28/41/6	4/4	совмещ	балкон		ж/д	120 000
21	Наб. 50 лет ВЛКСМ	1 м-н	кирпичн	9,6/16	1/5	совмещ	подж/реш		ж/д	115 000
22	Волжская	3 м-н	кирпичн	13/26/7	2/5	совмещ	б/б		ж/д, тамбур	165 000
23	Наб.Леонова	3 м-н	панельн	21/32/7	2/9	совмещ	б/б		ж/д	230 000
24	Вокзальная	4 м-н	кирпичн	18/29/6	1/5	совмещ	б/б		дв.дер.дверь	170 000
25	Вокзальная	4 м-н	кирпичн	18/30/6	3/5	совмещ	б/б		ж/д	200 000
26	Вокзальная	4 м-н	кирпичн	16/23	4/5	совмещ	б/б		ж/д	130 000
27	Вокзальная	4 м-н	кирпичн	13/18	5/5	ч/у	б/б		ж/д	100 000
28	Вокзальная	4 м-н	кирпичн	13/18	1/5	ч/у	б/б		тамбур на 2 кв	105 000
29	Комарова	4 м-н	кирпичн	14/28/7	7/9	совмещ	подж/заст		ж/д, тамбур	180 000
30	Комарова	4 м-н	кирпичн	16/28/6	5/5	раздельн	балкон		дв.дер.дверь	180 000
31	Сар.шоссе	4 м-н	кирпичн	20/32/6	1/5	совмещ	б/б		ж/д	180 000
32	Шевченко	4 м-н	кирпичн	18/32/6	1/5	совмещ	балкон		ж/д, решетки	190 000
33	Шевченко	4 м-н	кирпичн	18/32/6	1/5	совмещ	б/б		ж/д, решетки	185 000
34	Шевченко	4 м-н	кирпичн	14/36/14	5/5	совмещ	поджия			180 000
35	Шевченко	4 м-н	кирпичн	20/33/7	3/9	совмещ	балкон		тамбур	210 000
36	Шевченко	4 м-н	кирпичн	21/40/10	3/5	совмещ	поджия		ж/д, тамбур	260 000
37	Шевченко	4 м-н	кирпичн	17/31/6	5/5	совмещ	балк/заст	тел.	ж/д	200 000

Русское лото

431 тираж, 12 января 2003 года.

1 тур. 48; 62; 42; 90; 20; 63; 84; 28; 24; 75.
Призовой фонд – 78.300 руб.
2 тур. 44; 23; 9; 17; 86; 29; 64; 78; 68; 57; 43; 26; 72; 36; 47; 5;
67; 14; 13; 4; 21; 33; 79; 7; 87; 41; 69; 8.
Призовой фонд – 156.626 руб.
3 тур. 11; 2; 61; 56; 31; 73; 50; 10; 76; 83; 59; 65; 39; 58; 35; 46;
40; 53; 71; 6; 89; 77; 16.
Призовой фонд – 234.940 руб.
4 тур. 60 – 99.197р.; 45 – 97.891р.; 27 – 62.651р.; 55 – 58.176р.;
19 – 58.735р.; 51 – 33.563р.; 32 – 25.000р.; 3 – 15.695р.; 15 –
11.095р.; 52 – 6.449р.; 74 – 2.874р.; 37 – 1.506р.; 49 – 1.156р.; 66
– 696р.; 81 – 299р.; 85 – 193р.; 54 – 152р.; 18 – 128р.; 25 – 135р.;
88 – 110р.; 70 – 109р.; 1 – 105р.; 82 – 104р.
Невыпавшие бочонки: 12; 22; 30; 34; 38; 80.
Приз «Кубышка» – 536.826 руб.
Джек-Пот – 894.711 руб.
ВАЗ–2110 выиграли билеты с номерами: 0699169, 1699169.
Выигрыши 10-го тура – домашние кинотеатры по цене 25.000 руб.

Золотой ключ

232 тираж, 11 января 2003 года.

1 тур. 5; 28; 42; 41; 19; 81.
Призовой фонд – 110.000 руб. или а/м ИЖ.
2 тур. 84; 59; 70; 11; 31; 17; 21; 4; 26; 72; 60; 46; 34; 82; 73; 43;
50; 49; 51; 86; 76; 75; 12; 7; 58; 85; 35; 53; 24; 48; 30.
Призовой фонд – 170.000 руб. или ВАЗ–2109.
3 тур. 22; 10; 80; 79; 56; 87; 74; 47; 62; 52; 1; 25; 40; 6; 63; 23;
77; 38; 29; 44; 83; 36; 9; 90; 71; 88; 45; 15.
Призовой фонд – 1.200.000 руб., гл. приз – квартира в Москве.
4 тур. 78, 18 – 200.000р. или ВАЗ–2110; 33 – 170.000р. или ВАЗ–
2108; 37 – 120.000р. или ВАЗ–2106; 64 – 80.000р. или а/м «Ока»;
69 – 5.000р.; 27 – 3.240р.; 68 – 2.000р.; 16 – 1.350р.; 32 – 942р.;
65 – 640р.; 54 – 447р.; 20 – 351р.; 66 – 254р.; 8 – 178р.; 14 –
141р.; 61 – 103р.; 67 – 80р.
Невыпавшие шары – 2; 3; 13; 39; 55; 57; 89.
Джек-Пот – 13.066.758 руб.

Бинго

121 тираж, 12 января 2003 года.

Призовой фонд – 4.658.470 руб.
Приз Джек-пот – 31.858.001 руб.
Первый приз (15 номеров) – 1.024.863 руб.
Второй приз (14 номеров) – 7.058 руб.
Третий приз (13 номеров) – 398 руб.
Утешительные призы – 100 руб. и 20 руб.
26; 79; 12; 17; 73; 82; 60; 31; 15; 71; 88; 42; 50; 63; 80; 19; 59;
41; 01; 69; 78; 02; 54; 04; 07; 03; 81; 57; 46; 14; 90; 52; 77; 13; 05;
53; 21; 64; 87; 35; 25; 72.
Утешительные призы в размере 100 руб. выиграли билеты с
номерами, три последние цифры которых: 084; 137; 166; 170; 513;
536; 574; 806; 855; 993.
Утешительные призы в размере 20 руб. выиграли билеты с
номерами, две последние цифры которых: 03; 13; 30; 40; 56; 62;
63; 66; 83; 93.
Были разыграны денежные призы А
А/м ВАЗ–2106. Города продажи билетов: Архангельск, Москва,
Красноярск, Новосибирск.
А/м ВАЗ–2107. Города продажи билетов: Москва, Нижний
Новгород, Энгельс (007–3404312), Уфа.

Автоваз

21 тираж, 12 января 2003 года

27	Вокзальная	4 м-н	кирпичн	13/18	5/5	ч/у	б/б	ж/д	130 000
28	Комарова	4 м-н	кирпичн	13/18	1/5	ч/у	б/б	ж/д	100 000
29	Комарова	4 м-н	кирпичн	14/28/7	7/9	совмещ	подж/заст	тамбур на 2 кв	105 000
30	Сар.шоссе	4 м-н	кирпичн	16/28/6	5/5	раздельн	балкон	ж/д. тамбур	180 000
31	Шевченко	4 м-н	кирпичн	20/32/6	1/5	совмещ	б/б	дв.дер.дверь	180 000
32	Шевченко	4 м-н	кирпичн	18/32/6	1/5	совмещ	б/б	ж/д	180 000
33	Шевченко	4 м-н	кирпичн	18/32/6	1/5	совмещ	балкон	ж/д, раск/тки	190 000
34	Шевченко	4 м-н	кирпичн	14/36/14	5/5	совмещ	б/б	ж/д	185 000
35	Шевченко	4 м-н	кирпичн	20/33/7	3/9	совмещ	поджия		180 000
36	Шевченко	46 м-н	кирпичн	21/40/10	3/5	совмещ	балкон	тамбур	210 000
37	Шевченко	46 м-н	кирпичн	17/31/6	5/5	совмещ	поджия	ж/д. тамбур	260 000
38	Сар.шоссе	46 м-н	кирпичн	17/42/12	1/9	совмещ	балк/заст	тел. ж/д	200 000
39	Пр. Героев	5 м-н	панельн	19/37/9	9/9	совмещ	б/б	ж/д. тамбур	190 000
40	30 лет Победы	5а м-н	панельн	19/36/9	1/9	совмещ	балк/заст		230 000
41	Пр. Героев	6 м-н	кирпичн	14	6/9	уд.на 8 сем.	б/б	тел. ж/д, тамбур	230 000
42	Пр. Героев	6 м-н	кирпичн	17	6/9	уд.на 8 сем.	б/б		75 000
43	30 лет Победы	8 м-н	кирпичн	19/37/9	3/12	совмещ	поджия	ж/д, тамбур	255 000
44	Пр. Героев	9 м-н	панельн	19/38/9	5/9	раздельн	балкон	тамбур	280 000
45	Трнавская	9 м-н	панельн	19/41/9	9/9	совмещ	балк/заст	тел. ж/д	240 000
46	Степная	9а м-н	кирпичн	19/39/8	8/9	раздельн	подж/заст	ж/д	280 000
47	Пр. Героев	10 м-н	кирпичн	17,3	5/9	уд.на 8 сем.	б/б	дв.дер.дверь	90 000
48	Пр. Героев	10 м-н	кирпичн	17	5/9	уд.на 8 сем.	б/б		85 000
49	Пр. Героев	10 м-н	панельн	12/24/7	3/9	совмещ	подж/заст	тел. ж/д	200 000
50	Степная	10 м-н	кирпичн	19/25	7/9	совмещ	кухня общая		150 000
51	Степная	10 м-н	кирпичн	13	5/9	на 2 сем.	куна на 5 сем.	ж/д на 2 сем	120 000
52	Степная	10 м-н	кирпичн	13	5/9	уд.на 4 сем.			110 000
53	Степная	10 м-н	кирпичн	16,5	5/9	уд.на 8 сем.		ж/д	110 000
54	Пр. Героев	10 м-н	панельн	19/39/9	2/9	совмещ	балк/заст	ж/д, домофон	280 000
55	Степная	10 м-н	кирпичн	19/38/6	4/6	совмещ	подж/заст	ж/д	280 000
56	Степная	10 м-н	панельн	19/37/7	8/9	совмещ	балк/заст	ж/д, тамбур	270 000
57	Степная	10 м-н	панельн	19/37/9	9/9	совмещ	балк/заст	тамбур	240 000
58	Степная	10 м-н	панельн	19/40/9	9/9	совмещ	балк/заст	тел. ж/д, тамбур	240 000
59	30 лет Победы	10 м-н	панельн	19/40/9	9/9	совмещ	балкон		235 000
60	Сар.шоссе	10 м-н	кирпичн	14/30/8	5/9	совмещ	балк/заст	дв.дер.дверь	200 000
61	Степная	11 м-н	панельн	19/37/9	7/9	совмещ	балкон		220 000
62	Сар.шоссе	11 м-н	панельн	19/38/9	6/9	совмещ	балкон		255 000
63	с.Алексеевка Хвал.	район	кирпичн	20/35/8	3/5	совмещ	балкон		40 000

ПРОДАЖА 2,3,4-КОМНАТНЫХ КВАРТИР В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ **БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ**

☐ПРОДАЮ ☐КУПЛЮ ☐МЕНЯЮ ☐СДАЮ ☐СНИМУ
☐РАБОТА ☐ПОСЛАНИЕ ☐ЗНАКОМСТВО ☐ДРУГОЕ

**БАЛАКОВСКИЙ
наблюдатель**

учредитель
В.В. Степанов
редактор
Ф. С. Поединцев

Газета «Балаковский наблюдатель» выходит с 18.12.2002 г., зарегистрирована ПМТУ Министерства РФ по делам печати в г. Самара. Свидательство ПИ №7-1702 от 22.11.2002 г. Печать: ОГУП «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, т. 69-30-33. Тираж 1400 экз., заказ №229. Подписной индекс 31620. Адрес: 413857, Балаково, ул. Ф. Социализма, 21 (здание «Балаково-Банка»), офис 9А, т. 44-10-73. Мобильная связь: 8-927-278-3275. Электронная почта: sara71@yandex.ru

Оперативный персонал
Саратовской ГЭС
выражает свои
соболезнования
семье и близким
БАРИНОВА
Евгения
Анатолевича
в связи с его
безвременной
кончиной.

53; 21; 64; 87; 35; 25; 72.
 Утешительные призы в размере 100 руб. выиграли билеты с номерами, три последние цифры которых: 084; 137; 166; 170; 513; 536; 574; 806; 855; 993.
 Утешительные призы в размере 20 руб. выиграли билеты с номерами, две последние цифры которых: 03; 13; 30; 40; 56; 62; 63; 66; 83; 93.
 Были разыграны вещевые призы: А
 А/м ВА3-2106. Города продажи билетов: Архангельск, Москва, Красноярск, Новосибирск.
 А/м ВА3-2107. Города продажи билетов: Москва, Нижний Новгород, Энгельс (007-3404312), Уфа.

Автоваз

21 тираж, 12 января 2003 года
 Призовой фонд – 2.893.680 руб.
 1 тур: 378941 – приз не разыгран.
 2 тур: 94091 – выиграли 8 билетов.
 3 тур: 9738 – выигрыш по 3.143 руб.
 4 тур: 388 – выигрыш по 612 руб.
 5 тур: 80 – выигрыш по 141 руб.
 6 тур: 9 – выигрыш по 44 руб.

«ЧАСТНАЯ ЛАВОЧКА»

объявления печатаются бесплатно
 в ближайшую среду

Продам

- 1-комн. квартиру в жилгородке (район старого роддома). 3/9-этаж. панельный дом, 12,5 кв.м. Тел. 35-11-77
- 1-комн. квартиру, 9 мкр. 7-этаж кирпич. дома. Тел. 66-39-21
- 1-комн. квартиру, расположенную на 2 этаже нового десятиэтажного кирпичного дома в 10 мкр. 23/45 кв.м., кухня - 9 кв.м. Лоджия застеклена, сан. узел раздельный, металлическая дверь, домофон. Тел. 37-22-27, 35-50-04.
- Комнату с ч/у в 4 мкр. 14,5/20, 4/5-этаж. дома, ремонт. Цена 120 т.р. тел. 37-42-50
- Автомобиль ВА3 2121 "Нива". Тел. 33-41-08 (звонить вечером)
- Мебель и техника, недорого, б/у. Стол-тумба, кухонный стол, магнитофон, швейная машинка, электроплита. Тел. 33-94-93
- Натуральную женскую шубу. "Волк", цвет черный, разм. 48-50. Обращаться: Комсомольская, 47а - 68
- Женскую норковую шапку, цвет черный, разм. 56. Обращаться: Комсомольская, 47а - 68.
- Щенка "далматинца" - 2,5 месяца. Тел. 35-03-30
- Лист нержавеющей стали, бочки из нержавеющей стали, резину шипованую. Тел. 44-32-00.
- Двери деревянные межкомнатные и штапик. Тел 44-32-00.

Куплю

- Квартиру в 9-этажном панельном доме, район "Детский мир - Техникум". Тел. 44-95-54
- 1-комн. квартиру или благоустроенную комнату (с 1 мкр. по 4 "Б" мкр.), без посредников. Тел. 66-69-06

Сдам

- 1-комн. квартиру молодой семье, в жилгородке без мебели, предоплата за 3 мес. Тел. 44-91-97

Сниму

- Квартиру, гарантия оплаты и порядка. Тел. 33-65-13

Меняю

- 3-комн. квартиру, 39 кв.м. (4/9-этаж. дома) на две 1-комн. квартиры в новых районах. Тел. 33-31-34

Разное

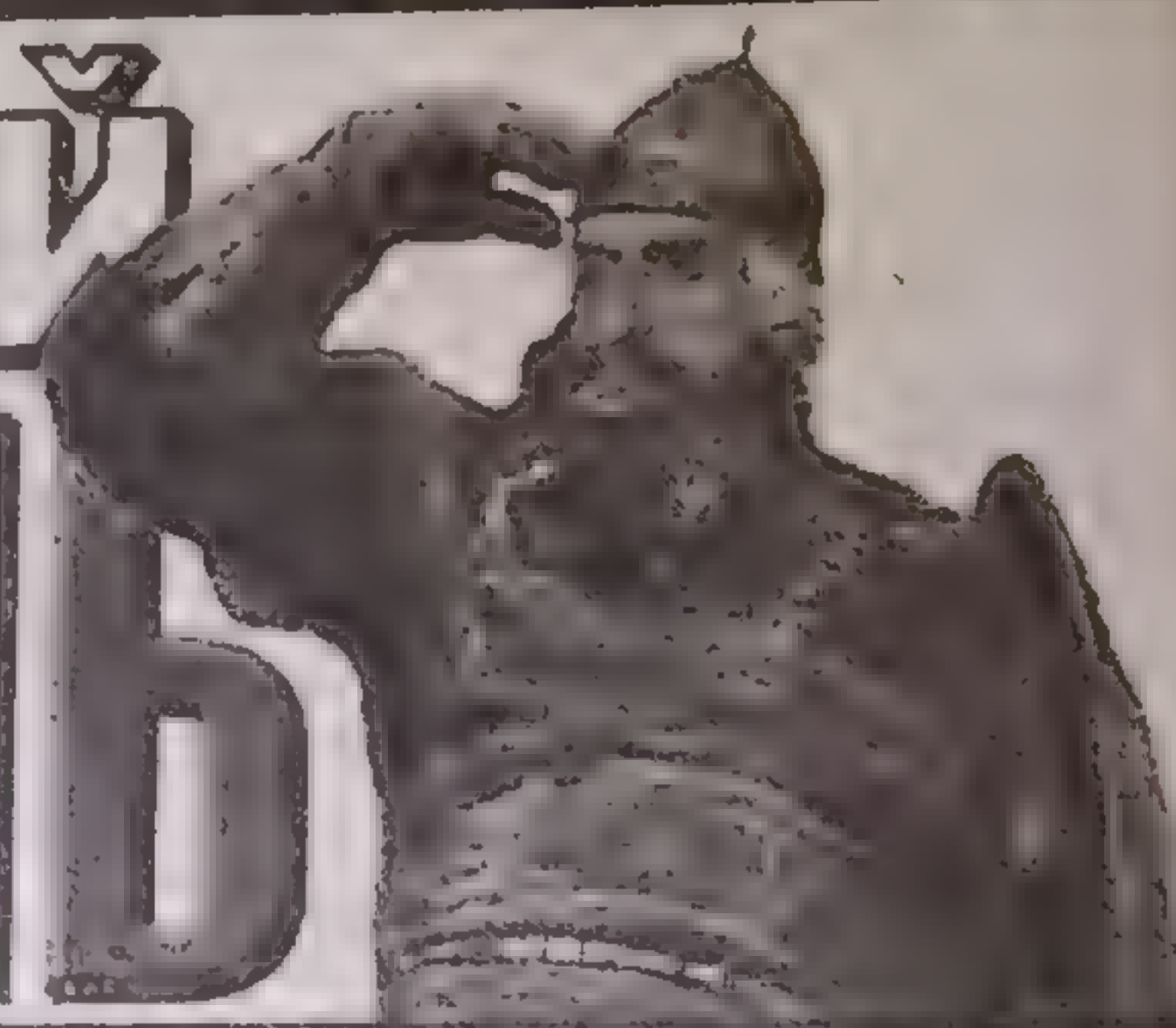
- Услуги электрика, сторожа и др., 30 лет, высш. обр. Тел. 44-19-67, Олег.
- Услуги электрика, ответственного за эл. хоз-во сторожа и др. (по совмест.). 30 лет, высш. обр. Тел. 44-19-67, Олег.
- Требуется продавец с мед. книжкой, 44-69-40
- Репетиторство - англ, нем. языки. Тел. 44-69-80
- Грузоперевозки по городу и району на а/м ГАЗ-52 (бортвой). Тел. 33-59-17
- Ремонт квартир. Тел. 66-55-75
- Прокат видеокамер. Тел 22-68-10 (с 8.00 до 20.00 без выходных)
- Видеосъемки. Тел. 22-47-87.

Под чью дудку пляшет председатель Совета ветеранов
Мурыгин и почему Бидонько «бежит» в Германию - 2, 3 стр.

ТВ программа
с 25 по 31
августа
СКАНВОРД
КРОССВОРД
ГОРОСКОП
ОБЪЯВЛЕНИЯ

20 августа
2003 год,
№34(36)

БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ



мы в курсе происходящего

наши версии событий - каждую среду

Калашников бьет по политическим мишеням

**Лидер «Трудового Балакова» делает прогнозы
на предстоящие выборы в Госдуму**

- «Трудовая Россия» и КПРФ - это не одно и то же?

- Это две разные партии. Спрашиваю, почему разногласия среди коммунистов? Отвечаю. Вот приезжал Рашкин, я задал вопрос: зачем вы приехали отчитываться в Балаково, вы же депутат от Саратова? Где вы были, когда Саратов замерзал? - резонно спрашивает А. Калашников. - Администрация области во главе с Аяцковым недодала в бюджет Саратова 600 миллионов рублей. Где вы

удостоверение помощника депутата Рашкина. Как это понимать? Даже у простого гражданина в голове не укладывается, чьи интересы он будет защищать, когда семья в Германии и он сам там скоро будет? Ему время подойдет, он пожмёт Рашкину руку и уедет к немцам. Будет Бидонько сейчас в Балакове защищать интересы трудящихся? Нет.

- А остальные местные лидеры разных партий, давайте пройдемся по ним.

- «Яблоко» - никто не пойдёт, у них и нет никого. От СПС, по всей вероятности, Смирнов пойдёт. Но меня поразило, как он вывел демонстрантов против повышения зарплаты в мэрии, всего 7-8 человек. Молодёжь, дети ещё, 16-17 лет, что они сейчас в этом понимают? Они сейчас в этом понимают? Они сейчас в этом понимают?



Расчетно-кассовая НЕРВОТРЕПКА

**Вместо содействия людям продолжают
создаваться трудности типа «Единого окна»
для коммунальных платежей**

Сегодня ночью я видела кошмарный сон. Возвращаюсь домой затемно, соседи сообщают, что у меня обрели свет. Я, конечно, не верю, щелкаю выключателем, но тщетно, квартира остаётся во мраке...

Этот сон напомнил об оплате счета за электроэнергию. Последнее время то тут, то там слышится разгово-

Расчётно-кассовых центров в нашем городе на данный момент всего два. Один, на ул. Ленина, 117 - обслуживает островную часть города, другой, а Набережной Леонова, 58 - заканальную часть. Эти центры принимают оплату за свет и газ и производят перерасчёт электроэнергии.

С 1 января 2003 года была возвращена 50% льгота населению по оплате за электроэнергию и газ.



...расчётно-кассовых центров? Отвечаю. Вот приезжал Рашкин, я задал вопрос: зачем вы приехали отчитываться в Балаково, вы же депутат от Саратова? Где вы были, когда Саратов замерзал? - резонно спрашивает А. Калашников. Администрация области во главе с Аяцковым недодала в бюджет Саратова 600 миллионов рублей. Где вы, коммунист от Саратова, были в это время? Вот где надо было проявить свои депутатские полномочия. Торопятся они, торопятся. Рашкину это не понравилось. Никак не хотят коммунисты идти на выборы единым левым фронтом. Но Геннадий Андреевич и Купцов сказали, что они не только не хотят, но и будут всячески этому препятствовать. Я уверен, если КПРФ созовёт координационный совет, то Зюганова и Купцова сразу переизберут. Там есть нормальные люди. Я никого не хочу обидеть, но когда человек достигает 70 лет, то ресурсы его, в том числе и умственные, иссякают.

- Анатолий Викторович, я был в Совете ветеранов и видел там газету «Особо секретно», в которой, кроме грязи, ничего не было. Кто, по-вашему, стоит за этим черным пиаром?

- Думаю, эту грязную войну развязала КПРФ. Ну, скажите, что сделал коммунист Рашкин для Балакова и всего 156-го Балаковского округа?

- Ничего.

- Совершенно верно. Кто мешает депутату Рашкину идти и договариваться выбивать для Балакова, например, 10 автобусов или 10 машин для УВД? Но он же не идёт, не выбивает. А теперь ездит и агитирует голосовать за него. Те времена кончились, на слово никто не верит. Раскол в КПРФ страшный. Взять, например, Амана Тулеева. Ушёл из партии, но сказал, что, как был коммунистом, так и остался. Ещё пять губернаторов ушли. Если Геннадий Зюганов такой уважаемый, что же он не идёт на выборы по одномандатному округу? И не пойдёт. Президент не случайно сказал руководителям фракций: идите по одномандатным округам. Когда в 1993 году Верховный Совет расстреливали, Геннадий Андреевич на пуховой перине отлёживался, а остальные в Лефортово оказались.

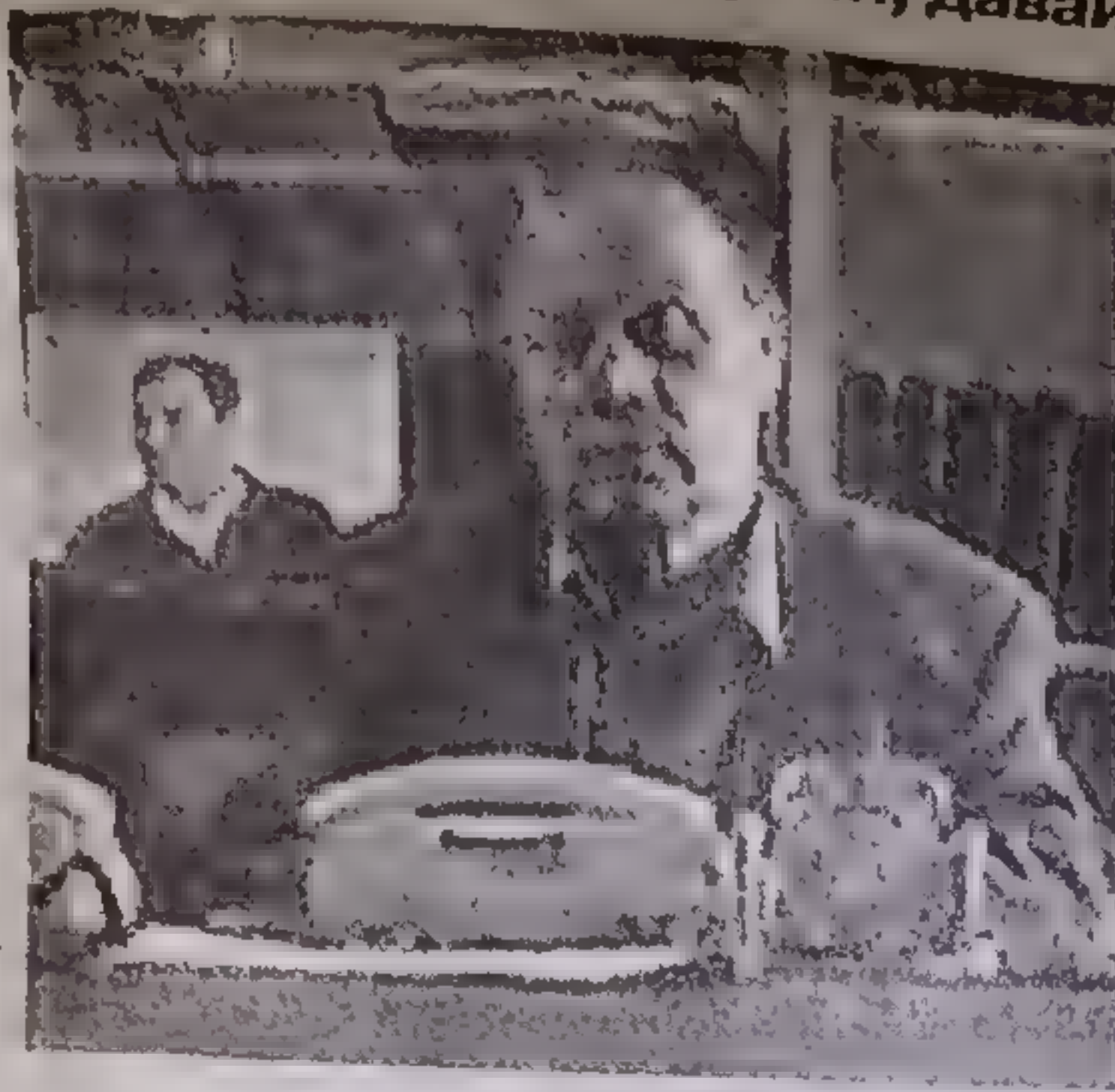
- А если рассмотреть деятельность местных коммунистов?

- Они говорят, что они коммунисты. У нас был скандал с Ивановым. Он говорит, что мы - не коммунисты. Как понять, а где же тогда остальные миллионы? Бидонько меня иной раз подвергает критике. Я ему говорю, что за безобразия Аяцкова мы собрали 35 тысяч подписей за отставку губернатора. Они ни одной подписи не собрали. Мы собрали 65 тысяч подписей за восстановление льгот, которых добились. Балаковская организация КПРФ в этом не участвовала. Строительство моста из федерального бюджета - они опять не участвуют. Так на что же они претендуют?

Как может быть, что семья Бидонько эмигрировала в Германию? Ему тоже время подходит, только с визой пока проблемы. А тут Бидонько вручают

как это понимать? Даже у простого гражданина в голове не укладывается, чьи интересы он будет защищать, когда семья в Германии и он сам там скоро будет? Ему время подойдёт, он пожмёт Рашкину руку и уедет к немцам. Будет Бидонько сейчас в Балакове защищать интересы трудящихся? Нет.

- А остальные местные лидеры разных партий, давайте пройдемся по ним.



«Яблоко» - никто не пойдёт, у них и нет никого. От СПС, по всей вероятности, Смирнов пойдёт. Но меня поразило, как он вывел демонстрантов против повышения зарплаты в мэрии, всего 7-8 человек. Молодёжь, дети ещё, 16-17 лет, что они сейчас в этом понимают? Кстати, он пролетел очень здорово. Он говорит, что твои володинские Чепрасов и Дмитриева будут голосовать за повышение, а они проголосовали против. Неудобно ему стало. Я ему говорю: ты скажи, что воз-

главляешь партию, в которой лидеры Гайдар, Чубайс, Немцов, Хакамада, и всем будет ясно, в какой партии ты состоишь. Но он, видимо, будет баллотироваться в Госдуму.

- Кто??? Смирнов??? О-о-о!.. (я не удержался от эмоций - прим. «БН».) Это ваш прогноз или вы уже владеете информацией?

- Это мой прогноз и он небезошибочен. Только не знаю, по одномандатному округу, от Союза правых сил или как независимый кандидат. Но СПС не наберёт 5%.

- А кто, по вашим прогнозам, примерно сколько процентов наберёт в Госдуму?

- КПРФ - пойдёт, но 30% они не наберут, максимум 20%. ЛДПР может пройти, последнее время Жириновский резко изменился. Аграрники могут не пройти, у них раскол произошёл: Лапушев - себе, Харитонов - себе. Реально, три партии могут пройти. КПРФ, ЛДПР, «Единая Россия». Рашкин по одномандатному округу не пойдёт.

Это интервью могло быть в несколько раз больше. Но политические диалоги не в чести у многих балаковских читателей, поэтому мы, по возможности, взяв самое основное на сегодняшний день, остальное вынуждены были сократить. Хотя тема получилась интересная. Несколько прогнозов Анатолия Калашникова могут сбыться в ближайшие несколько месяцев. Посмотрим.

То, что нас ожидают очень весёлые времена перед выборами в Госдуму, видно уже сейчас. Несмотря на то, что соглашение о корректности выборов многими уже подписано, грязь уже льётся, причём именно грязь, лишённая фактов и здравого смысла. Конкретными делами мало кто помогает Балакову, но такие люди, в отличие от крикунов, просто работают. Черным пиаром, сладкими обещаниями СПС и огульным обвинением со стороны коммунистов сыт не будешь, ибо за ними не стоит конкретных дел на благо Балакова и людей.

Алексей ПИВОВАРОВ

РАСЧЕТНО-КАССОВЫЙ ЦЕНТР НЕРВОТРЕПКА

Вместо содействия людям продолжают создаваться трудности типа «Единого окна» для коммунальных платежей

Сегодня ночью я видела кошмарный сон. Возвращаясь домой заторможенная, соседи сообщают, что у меня обрели свет. Я, конечно, не верю, щелкаю выключателем, но тьмисто, квартира остаётся во мраке...

Этот сон напомнил об оплате счетов за электроэнергию. Последнее время то тут, то там слышатся разговоры о каких-то расчётно-кассовых центрах. Якобы за свет мы теперь будем платить только туда, а не так, как это было раньше, в любой сберкассе или почтовом отделении. Вот и решила я отправиться в близлежащий центр и лично разузнать всё, как есть - что такое «Единое окно» для платежей за жилищно-коммунальные услуги? Ведь, наверняка, хотели, как лучше, создавая этот Центр, а что вышло на самом деле?

Ещё издали было заметно, как это место манит к себе прохожих: туда направлялся каждый второй. У входа замешкалась и случайно услышала жалобы одного старичка с палочкой: «Все документы принёс, оказывается, ещё нужна справка о составе семьи, вот, опять придётся стоять в очереди. А платить-то надо...» Другая старушка добавила: «Пришла в шесть утра - уже 12-я была в очереди! Вот и жду».

Все услышанное не предвещало ничего хорошего. И точно, как только я вошла внутрь, ужаснулась: небольшое помещение, набитое людьми, практически в каждое окно выстроилась огромная очередь, духота, люди нервничали.

Не располагая свободным временем, попыталась выяснить, что да как, не вливаясь в длинный людской поток - это непросто. Справочной не нашла, а сунуться в любое окошко мне не позволили. Тогда я решила потолкаться в двери кабинетов. Там, к счастью, посетителей не было, мне удалось кое-что разузнать.

Расчётно-кассовых центров в нашем городе на данный момент всего два. Один на ул. Ленина, 117 - обслуживает островную часть города, другой, а Набережной Леонова, 58 - заканальную часть. Эти центры принимают оплату за свет и газ и производят перерасчёт электроэнергии.

С 1 января 2003 года была возвращена 50% льгота населению по оплате за электроэнергию, и с этого времени необходимо произвести перерасчёт. Для чего необходимы следующие документы: паспорт, квитанция об уплате с последнего перерасчёта (для частного сектора). Как оказалось, это можно сделать в любое время, только обязательно до Нового года. Но кто-то переплатил и хотел бы быстрее разобраться, должник он или ему должны ему, чтобы не платить лишнее.

Если вы не хотите оказаться в том же положении, что и я в своём страшном сне, ваша задолженность по электроэнергии не должна превышать трёх месяцев. Если вы по каким-либо причинам ещё не произвели перерасчёт всей оплаченной электроэнергии за полгода, то пока будете вносить так называемые авансы.

Всё это напомнило мне советские времена, те же очереди, испуганные и уставшие глаза, измученные лица. Парадокс, но люди, которых собственное государство обманывало не раз, до сих пор остались настолько добросовестными, что готовы терпеть любые трудности, лишь бы расплатиться с долгами (чего не дождёшься от самого государства).

А те чиновники, которые должны быть заинтересованы в своевременном получении оплаты, вместо содействия создают плательщикам лишние трудности. Старенькие бабушки, женщины с детьми, дедушки с палочками готовы выстаивать в очередях по 2-3 часа, чтобы не быть должниками.

Мария Семёнова

ОАО «Саратовгэсстрой» ПРИГЛАШАЕТ ИНВЕСТОРОВ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА ЭЛИТНЫХ ДОМОВ в 8 «А» микрорайоне, жилгородке по ул. Ак. Жука, а также панельных домов в 11-ом микрорайоне. Телефоны 44-20-92 и 44-52-82.

Председатель Балаковского Совета ветеранов еще не назывался



Балаковский Совет ветеранов Великой Отечественной войны уже давно располагается в левом крыле гостиницы «Чайка». Помню, как ещё мальчишкой, я видел несколько раз Героя Советского Союза Валентина Ерошкина, ныне покойного, который долгие годы был бессменным руководителем этой организации. Он в 16 лет ушёл добровольцем на фронт и заслужил звезду Героя. Это был человек с непререкаемым авторитетом, сделавший много полезного для ветеранов войны и для всего города. Сейчас у фронтовиков руководитель Петр Мурыгин, при котором все по-другому.

Вот уже много лет, как В. Ерошкина нет с нами. Помню, как на заре демократии по городу пролетела новость, что в квартиру к Ерошкину, обычную «хрущобу» в 1-м микрорайоне на третьем этаже, залезли воры - два человека в масках, в камуфляже. И Герой Советского Союза, по сути дела - пенсионер, сумел дать преступникам достойный отпор. Он и в мирные дни оставался Героем.

Очень скоро - 23 августа - будет отмечаться 60-я годовщина Курской битвы, переломной битвы во Второй мировой войне. Про ветеранов не забывают, и по мере возможности поздравляют с

ной гостиницы «Чайка». Слава Богу, что в период всеобщей приватизации и тотального обогащения у городских властей хватило мудрости и здравого смысла оставить фронтовикам их помещение. «Это нужно не мёртвым, это нужно - живым», - верно заметил поэт.

Сегодня Советом ветеранов руководит совершенно другой человек - Петр Агафонович Мурыгин, он, конечно, не чета Герою Валентину Ерошкину. На витрине Совета выставлен стенд с фотографиями военных лет и с современными газетами, на страницах которых, помимо военно-патриотической тематики,

Под чью дудку пляшет товарищ Мурыгин?

Председатель Совета ветеранов втягивает фронтовиков в грязные политическиские игры

связано?! Непонятно. Ведь Совет ветеранов - организация памяти солдат и офицеров войны с немецко-фашистскими оккупантами. Кому же захотелось превратить её в политическую структуру? Откуда «растут ноги» у тех грязных пасквилей, которые висят на стенде левого крыла городской гостиницы «Чайка» рядом с авторитетной «Красной звездой» или «Советской Россией»? Почему тот же Мурыгин способствует распространению газеты «Особо секретно»?

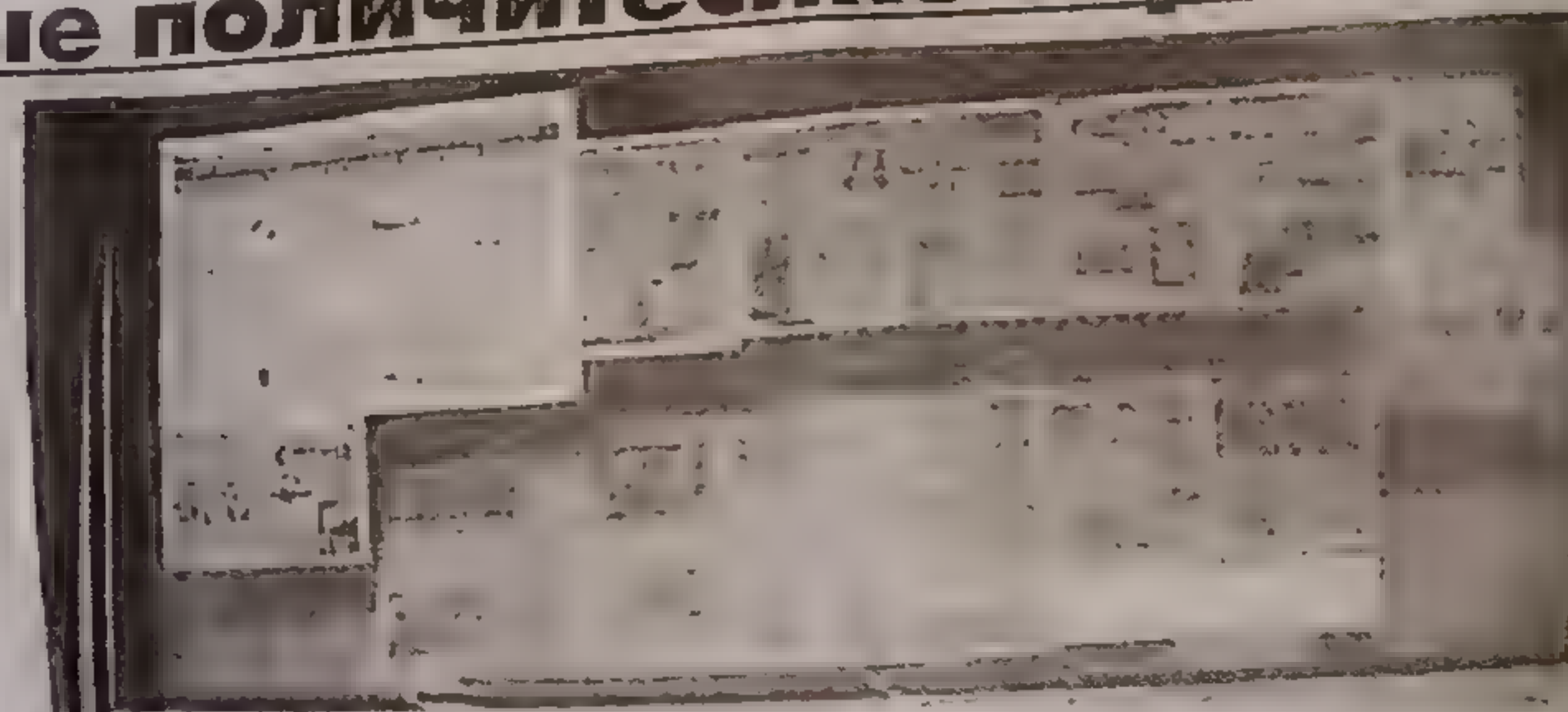
Миром, как известно, правит интерес. Какой интерес у председателя, который пошел на распространение черного пиара? Власть помогает Совету ветеранов в силу возможностей, не берет денег за аренду помещения и не заставляет оплачивать коммунальные услуги за офис в «Чайке». Фронтовики получают приличные пенсии по сравнению с остальными. Им вручаются автомобили «Ока», как, к примеру, было 5 июля у здания Балаковской администрации, когда 26 победителей Великой Отечественной войны получили заслуженные автомобили.

Так чего, распространяя грязные политтехнологии, хочет добиться товарищ Мурыгин? Чтобы Балаково не развивалось? Чтобы не было льгот для жителей 30-км зоны АЭС? Чтобы не выплачивались детские посо-

условия? Чтобы в Балаково не поступали новые автобусы и не ремонтировались дороги и крыши? Странная может получиться картина: некоторые ветераны, которые победили фашистов ради России, своих детей и родных словно не хотят, чтобы у нынешнего поколения было будущее. Ведь пасквилы в «Особо секретно» направлены на дестабилизацию обстановки в Балаково, а нас в последние 80 лет так лихорадило, что уже всем достаточно «великих потрясений».

Возникает еще один резонный вопрос: зачем же тогда Совет ветеранов согласился принять эту газету, поместить на своём стенде да ещё и распространять среди ветеранов? Мурыгин тем самым просто подставляет фронтовиков. Под чью дудку (коммунистов или еще кого) пляшет Петр Агафонович - это его дело, но при чем здесь остальные члены Совета ветеранов? Выходит, что, прикрываясь фронтовой организацией, председатель подрабатывает на стороне, помогая компартии в распространении черного пиара?

Человек, олицетворяющий одну из самых уважаемых общественных организаций, должен стоять на защите интересов не только тех, кто воевал в Великую Отечественную войну, но и тех, кто не вернулся, погиб в боях за родину.



Судя по витрине в Совете ветеранов, Мурыгин больше думает не о патриотическом воспитании молодежи, а о грязных политических технологиях

был жив, то наверняка не поддержал бы Мурыгина, защитил бы своего внука от клеветы.

И Вы, Петр Агафонович, должны знать, что за этот спецвыпуск, вышедший 400 тысячным тиражом, было заплачено более 25 тысяч долларов (750 тыс. рублей). И Вам должно быть стыдно за то, что, вернувшись с войны живым и здоровым, получая от государства трудовую и военную пенсии, Вы стремитесь заработать таким сомнительным и безнравственным способом.

Тем самым предаете своих погибших и живых товарищей сознательно нарушаете устав и принципы работы ветеранской организации, наносите непоправимый вред ее единству и сплоченности. Нам удалось поговорить с некоторыми ветеранами. Часть из них недовольны деятельностью Мурыгина, считая, что он выставил свои политические амбиции в

председателя, пока Петр Агафонович не втянул их Совет в грязные политические игры и дразни: «Купили коммунисты Мурыгина, что ли, а он продался? Таким способом решил подзаработать?»

Солдатам и офицерам Великой Отечественной хватило потрясений во время войны. Сейчас люди хотят, чтобы Совет занимался патриотическим воспитанием, как это было при В. Ерошкине, и заботился о самих ветеранах.

И всё же с наступающим праздником вас, дорогие ветераны, с 60-ой годовщиной великой победы на Курской дуге! Тогда было проще: знали, где друзья, а где враги. Сегодня намного сложнее. Вы уж разберитесь у себя в Совете, кто на чьей стороне и чего не хватает П. А. Мурыгину. Да и хватит воевать уже давно пора созидать, а не разрушать.

Андрей Куприянов

ОАО «Саратовгазстрой»

масках, в камуфляже. И Герой Советского Союза, по сути дела - пенсионер, сумел дать преступникам достойный отпор. Он и в мирные дни оставался Героем.

Очень скоро - 23 августа - будет отмечаться 60-я годовщина Курской битвы, переломной битвы во Второй мировой войне. Про ветеранов не забывают, и по мере возможности поздравляют с каждой знаменательной датой. Мало осталось фронтовиков, и с каждым годом редеют ряды ветеранов. Совет ветеранов по-прежнему находится в левом крыле муниципаль-

но - живым», - верно заметил поэт.

Сегодня Советом ветеранов руководит совершенно другой человек - Петр Агафонович Мурыгин, он, конечно, не чета Герою Валентину Ерошину. На витрине Совета выставлен стенд с фотографиями военных лет и с современными газетами, на страницах которых, помимо военно-патриотической тематики, присутствует и совсем иная тема: из грязных политических технологий, хотя официально предвыборная кампания еще не объявлена.

С чем это может быть

били «Ока», как, к примеру, было 5 июля у здания Балаковской администрации, когда 26 победителей Великой Отечественной войны получили заслуженные автомобили.

Так чего, распространяя грязные политтехнологии, хочет добиться товарищ Мурыгин? Чтобы Балаково не развивалось? Чтобы не было льгот для жителей 30-км зоны АЭС? Чтобы не выплачивались детские пособия, долги по которым копятся годами? Чтобы людей не переселяли из ветхого и аварийного жилья в новые квартиры? Чтобы молодые семьи не могли улучшить свои жилищные

прикрываясь фронтовой организацией, председатель подрабатывает на стороне, помогая компартии в распространении черного пиара?

Человек, олицетворяющий одну из самых уважаемых общественных организаций, должен стоять на защите интересов не только тех, кто воевал в Великую Отечественную войну, но и тех, кто не вернулся, погиб в боях за родину.

У того же Вячеслава Володина, пасквили на которого так старательно распространяет Мурыгин, дед погиб в 1941 году, защищая Ленинград, и захоронен в г. Тихвине, прожив всего 25 лет. И если бы он

Тем самым предаете своих погибших и живых товарищей сознательно нарушаете устав и принципы работы ветеранской организации, наносите непоправимый вред ее единству и сплоченности.

Нам удалось поговорить с некоторыми ветеранами. Часть из них недовольны деятельностью Мурыгина, считая, что он выставил свои политические амбиции в помощи КПРФ на первое место, не советуясь с рядовыми членами, как должна работать их организация. Фронтовики уже подумывают, а не сменить ли им

праздником вас, дорогие ветераны, с 60-ой годовщиной великой победы на Курской дуге! Тогда было проще: знали, где друзья, а где враги. Сегодня намного сложнее. Вы уж разберитесь у себя в Совете, кто на чьей стороне и чего не хватает П. А. Мурыгину. Да и хватит воевать уже давно пора созидать, а не разрушать.

Андрей Куприянов

Токсикоманов все больше

За последний год в Балакове на 90 % увеличилось число подростков, которым поставлен диагноз токсикомания.

Если в 2002 году на учете в психоневрологическом диспансере стояло 10 токсикоманов. В этом году их стало 19. По мнению медиков, это лишь вершина айсберга. На самом деле подростков, которые нюхают клей и дышат парами бензина значительно больше.

Спартианские игры

В пятый раз на базе оздоровительного лагеря «Лазурный» 14 августа прошли «Спартианские игры». В этом году в спортивных баталиях приняли участие 5 балаковских лагерей.

Открыли праздник хозяева, представив на суд зрителей программу в виде импровизированного бала и рыцарского турнира. Один за другим выступали команды лагерей «Орлёнок», «Синяя птица», «Ласточка», «Салют». Каждое выступление сопровождалось бурными эмоциями зала. После официальной части, которая прошла на эстраде, гости и участники переместились на стадион, где состоялось торжественное открытие «Спартианских игр». Торжественным маршем прошли команды по стадиону, утверждая своим выступлением истину на все времена: «В здоровом теле - здоровый дух». Кульминацией торжества стал пуск связки шаров в небо с эмблемой «Лазурного».

К сожалению, из-за дождя часть номеров была снята в целях безопасности. Чуть позже турниры по футболу, волейболу, теннису и другим видам спорта будут проведены на базе лагерей. Закончился праздник подведением итогов и награждением лучших команд. Каждый лагерь был отмечен дипломами в различных номинациях (визитка, выступление, спортивный танец, подтягивание, отжимание и др.), а также спортивным инвентарём.

Марат Багров

Подписка на «Балаковский наблюдатель» ПРОДОЛЖАЕТСЯ! До 1 сентября можно подписаться по старым ценам - всего 6 рублей за 1 месяц. Подписку можно оформить в любом почтовом отделении на любое количество месяцев.

Поспешите на почту: с 1-го сентября подписка подорожает. Среди тех, кто оформит подписку на «Балаковский наблюдатель» на все 1-е полугодие 2004 года, будет произведен розыгрыш ценных призов.

Скорая помощь для 03

По итогам встречи депутата Госдумы Вячеслава Володина с медицинскими работниками Балакова в проекте федерального бюджета, который был утвержден на прошлой неделе Правительством РФ, учтено финансирование реконструкции центральной городской станции «Скорой помощи» (ул. Комсомольская).

Это позволит улучшить условия труда персонала станции, осуществить компьютеризацию, наладить опера-

тивную связь с машинами «скорой помощи». На реконструкцию предусмотрено выделить 12 миллионов рублей.

Также, по словам В. Володина, в проект бюджета включены и согласованы с Правительством 5 миллионов рублей на обеспечение жильем работников станции «Скорой помощи». Благодаря этим средствам балаковские медики смогут получить порядка 10 квартир в новых домах: три 1-комнатных, три - 2-комнатных и четыре - 3-комнатных.

У Тимофеева четвертое место

На прошлой неделе областное министерство информации и печати распространило рейтинг глав муниципальных образований Саратовской губернии. Из 39 руководителей районов балаковский мэр Валентин Тимофеев занял почетное 4-ое место.

«Группа экспертов, проанализировав основные социально-экономические показатели и итоги организационно-управленческой деятельности местных администраций, с учетом результатов конкурса по благоу-

стройству населенных пунктов, определила рейтинг глав муниципальных образований области на текущий период», - так министерство охарактеризовало позиции, по которым составлялся рейтинг.

Первое место занял мэр Аткарска (8,13 балла), за ним идут коллеги из Ивантеевки и Маркса, на последнем месте Краснопартизанский район (у этого руководителя 3,93 балла).

Балаковский глава В. Тимофеев на 4-ой позиции - 7,29 балла, что выше среднего показателя, который составил 5,88.

Директора сельских школ увольняются «один за другим»

На встрече главы Балаковского муниципалитета с руководителями городских служб начальник управления образования Тамара Логинова сообщила, что 3 сельские школы не имеют своих директоров.

По ее словам, руководители сельских школ «один за другим» подают заявления об уходе. Чиновник связывает это с тем, что директорам приходится тратить большие суммы собственных средств на постоянные поездки в город.

ОАО «Саратовгэсстрой» ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ

- ♦ каменщики,
- ♦ монтажники,
- ♦ электросварщики ручной сварки,
- ♦ электрогазосварщики, электромонтёры,
- ♦ машинисты мостовых кранов,
- ♦ столяра,
- ♦ отделочники сборных ж/б конструкций.

ЛИЦ, НЕ ИМЕЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНОСТИ, ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПО ПРОФЕССИИ: формовщик железобетонных изделий и дорожный рабочий.



Приглашаем на обучение по строительным специальностям: каменщик, штукатур-маляр, столяр, крановщик, формовщик сборного ж/б, электросварщик с выплатой стипендии в сумме 980 рублей за период обучения.

Справки по адресу: ул. Титова, 2а, стр. 1, телефон 44-56-76.

Повышение квартплаты взбудоражило весь город. Люди не перестают обращаться в редакцию нашей газеты. Учитывая просьбы читателей, мы продолжаем публикацию материалов на тему ЖКХ

Кто спасет ЖКХ?

ЖКХ из трясины вытащит простая баба Авдотья - такое «гениальное» решение приняли наши депутаты после долгих и мучительных раздумий.

При желании «многогосударственный» балаковский ЖКХ уже не раз мог бы попасть в книгу Гиннеса. В последние годы он стал настоящей местной «знаменитостью». Комитет стал бездонной бочкой, в которую без конца бросают деньги и которые тут же исчезают. На вполне справедливые требования горожан выяснить, куда эти колоссальные вливания деваются, администрация и депутаты не реагируют. Видать, невыгодно это делать. Проведи проверку - Бог знает, что вскроется.

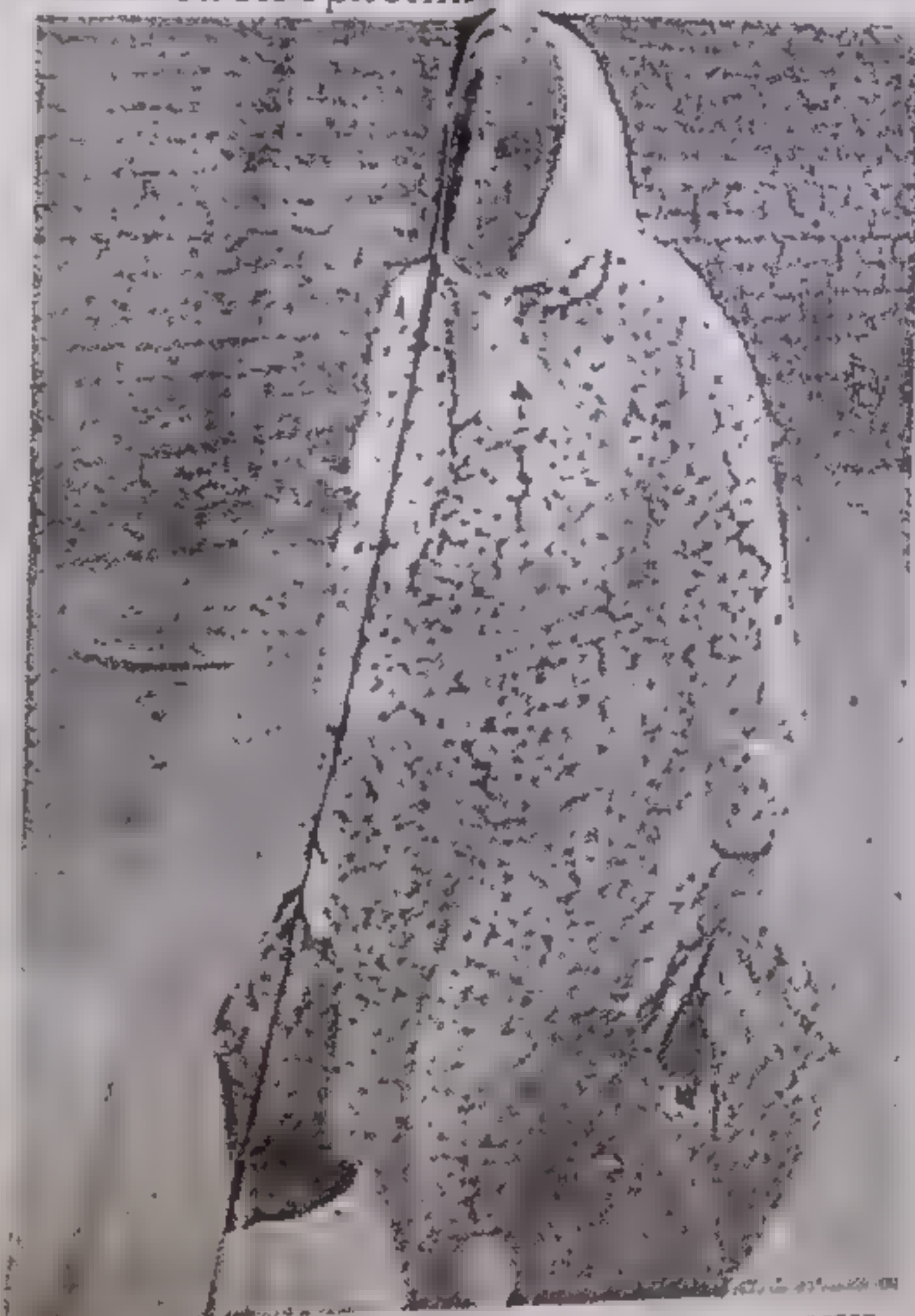
Депутаты копать не любят. Используют самый лёгкий путь. Идя на поводу у коммунальщиков, у которых разыгрались не шуточные аппетиты, они в очередной раз дали «добро» на повышение платы за предоставленные услуги.

Случай беспрецедентный: в течение короткого времени в городе дважды увеличивают квартплату. Даже те депутаты, которые прошлый раз голосовали за повышение, на этот раз проголосовали «против». И. Дмитриева, И. Чепрасов, В. Смирнов и В. Соловьёв долго доказывали, что залезать в карман обнищавшего народа ещё раз - это уже преступление против того же народа. Многие семьи и без того впадают в жалкое существование. Очередное повышение поставит их на грань выживания. Этим призывам группа депутатов из 15 человек не вняла и решила во что бы то ни стало протолкнуть своё решение. Для этого даже был срочно вызван депутат С. Викулов, который давно обитает в другом городе, и проблемы балаковцев ему до фонаря.

Большее всех усердствовал на незапланированном заседании Совета П. Ипатов. Имея заведомую зарплату, ни в чём не нуждаясь, этот человек провозгласил в состоянии помешательства, что такое повышение на 700-1000 рублей в месяц.

обещают оценить поступок этих трёх избранниц по достоинству. Вопреки логике и здравому смыслу, они и их сторонники дали ход решению, которое балаковцы окрестили преступным. А ведь можно было поступить по-другому.

Рабочая группа заблаговременно подготовила целый ряд предложений, как «малой кровью» сделать очередное повышение. Назывались самые разные источники. Но ни один из них не был использован. Многие предложения затерялись в мэрии. Миллионные долги снова придётся брать на себя горожанам. Теперь не администрация и не депутаты, а 80-летняя баба Авдотья будет тащить ЖКХ из финансовой трясины.



Узнав новых расценках, старушка чуть было дара речи не лишилась. Депутаты, которым она так доверяла и на которых так надеялась, сделали всё, чтобы она платила за свою клетушку до 500 рублей.

Что той же Ермолаевой до того, что эта немощная женщина останется не только без молока, но и без куска хлеба! Что до того, что отрывая от себя нищенскую пенсию, она заведомо обрекает себя на голодную смерть! Главное, чтобы баба Авдотья ЖКХ из трясины вытащила. Коммуналь-

Коммунисты на старой дорожке, а Бидонько на пути в Германию

Чем ближе выборы, тем больше обещаний. Некоторые страждущие попасть во власть настолько увлекаются, что оказываются в плену собственных игр. Наобещают столько, что одному человеку за две жизни не выполнить.

Время идёт. Народ умнеет. И уже далеко не каждый номер сходит с рук. Наши избранники прекрасно понимают это и спешно меняют тактику. Меньше пустых обещаний, больше игры на чувствах избирателей. Почему бы и не поиграть? У коммунальщиков аппетиты дикие. Готовы догола раздеть. Энергетики совсем голову потеряли. Такие штрафы заломили, что оторопь берёт. Их не грех и пожуришь слегка. Причём принародно.

Чувствуя конъюнктуру сегодняшнего дня, особую активность народные избранники готовы проявить перед предстоящими выборами в Государственную Думу. Центристские партии уже рассказывают, что они собираются предложить народу, чтобы улучшить его благосостояние и возродить Россию.

«Где наша хваленная коммунистическая партия?» - спрашивает народ. По словам Зюганова, она якобы самая многочисленная и имеет свои отделения во всех регионах страны.

Представлена она и у нас. Только балаковцы в полном недоумении - кому теперь молиться? Бывшая городская парторганизация (кстати, одна из самых крупных в области) ушла в небытие. От неё - монолитной и сплочённой - остались лишь три жалких осколка - КПРФ, РКРП и КПСС. Одним рулит А. Бидонько, другим - В. Чумаков, третьим - А. Мельников. Два первых отвлечения, да и сама КПСС - напоминание жалкого подобия того, что было при СССР. Вступать в партию коммунистов люди больше не хотят, молодёжь - тем более. Теперь их сюда пряником не заманишь.

«Если бы КПСС в своё время повинулась перед народом - за причинённые страдания, за обман и оболванивание народа (вспомните, сколько лет нам вдалбливали, что Запад гниёт, а мы процветаем. В действительности всё оказалось наоборот), за культопочитание, за разворованные золотые запасы», - сказал мне бывший партизнец, - может, я и не вышел бы из партии. Поскольку этого не произошло, я расстался с ней при первом же удобном случае, и возвращаться в неё больше не намерен. Кстати, Зюганов из той же когорты. Он бывший секретарь ЦК КПСС. Что можно ждать от этого чревоугодника? Будь на его месте, скажем, Глазьев -

во время выборов стали для неё обычным делом. Эти люди полностью дискредитировали себя».

Подобные высказывания приходилось слышать не раз. Они не прибавляют авторитета КПСС и тем, кто в ней состоит. Пока эта партия была единственной, она могла позволить себе что угодно. Сейчас партий много, и на их фоне коммунисты выглядят далеко не лучшим образом. В отличие от своих соперников, их действия сводятся к голой констатации фактов. Но этого ли ждали от КПСС?

У нас большая часть населения находится за чертой бедности, что нас донимают высокие цены и тарифы, мы и без того знаем. Что дальше? Почему коммунисты, имея столь крупную фракцию в Госдуме, будучи оппозицией Правительству и Президенту, не предприняли действенных попыток что-то изменить в этой жизни в лучшую сторону, остановить разбазаривание богатств страны? Зато коммунисты, не раздумывая, проголосовали за депутатские льготы, за повышение бывшим парторботникам пенсии. Остальное население остаётся вне поля зрения коммунистов. О нём вспоминают только накануне выборов. Люди это видят и не дадут провести себя в очередной раз.

Стали более разборчивыми и балаковцы. Их уже на мякине не проведёшь. Они сыты пустой говорильней. Прежде чем выбрать своего представителя в высший орган власти страны, они хорошо подумают. Теперь верить будут не словам, а делам. С делами как раз у коммунистов туго. Такое впечатление, что в городе нет отделений компартии. Представители других партий многое сделали и делают для Балакова, чего не скажешь о коммунистах. Участь их незавидная. Уже хотя бы потому, что со старым багажом сегодня далеко не уедешь.

«Патриотизм» коммунистов наглядно показывает один из лидеров балаковских «красных» А. Бидонько. Как рассказал «Балаковскому наблюдателю» лидер «Трудового Балакова» А. Калашников, собирается переехать на жительство в Германию. А на какие шиши, интересно? На деньги КПРФ, которые им выделяют олигархи? Или на членские взносы рядовых партийцев, которые платят копейки, а сами перебиваются с хлеба на воду? Возможный переезд Бидонько на немецкую землю лишней раз подтверждает, что руководство коммунистов далеко от бед народных. О желании компартии помочь бедным россиянам можно только мечтать.

балаковом заседании Совета П. Иппа-
тия имея запредельную зарплату, ни-
кем не нуждаясь, этот человек про-
сто не в состоянии понять, что такое
жить на 700-1000 рублей в месяц.
Он взорвался от реальности, и
нужды порожен его несколько не ин-
тересуют. Очень жалеют балаковцы,
что проголосовали в свое время за А.
Силантьева. Избрание его депутатом
на очередной срок, считают они, было
большой ошибкой. Такой не станет
защищать интересы избирателей. Те-
перь это уже яснее ясного.

эта немощная женщина останется не только без молока, но и без куска хлеба! Что до того, что отрывая от себя нищенскую пенсию, она заведомо обрекает себя на голодную смерть! Главное, чтобы баба Авдотья КЖКХ из допвоинных вытащила. Коммунальщики, основательно расшатав своё хозяйство умудряются доводить свои долги до 100 миллионов (!) рублей. Тут не только баба Авдотья, но и все остальные старушки города, пупок надорви, а КЖКХ из финансовой трясины не вытащат.

Но, как говорится, дело сделано. С 75% долю платежей подняли до 90. Учитывая полное безразличие к социальным гарантиям, к защищённости наших граждан, которое демонстрирует наша власть, антизабота наших депутатов, особенно в части контроля за расходованием средств, а также завидную способность председателя ЮЖКХ А. Чутьева «пробивать» финансовые вопросы на любом уровне и усилить бдительность своих оппонентов, можно смело сказать, что 90 процентов - это ещё не предел.

Виктор Винник

К р и м и н а л ь н о е ч т и в о

ДТП НА МИНСКОЙ

16 августа в 22.30 в районе кинотеатра «Россия» напротив дома № 59 на улице Минской водитель автомобиля ВАЗ-2105 сбил 37-летнюю женщину и скрылся с места происшествия.

В это время наряд «Службы спасения» возвращался с очередного задания и видел момент аварии. Тут же по радиобили вызваны работники ГАИ и «Скорой помощи». Спасатели оказали женщине первую помощь.

Вскоре нарушитель - 23-летний неработающий гражданин - был задержан сотрудниками ГАИ совместно с нарядом ОВО. Потерпевшая скончалась.

17 АВГУСТА - ДЕНЬ МОШЕННИКА

Этот воскресный день ещё долго будут помнить многие. В 11 часов неизвестный вошёл в торговый павильон на остановке в I-ом микрорайоне и, не прибегая к насилию, обманным путём «забрал» у продавца 18000 рублей.

В 14.10 того же дня в торговом павильоне у магазина «Саяны» мошенник обманным путём «выманил» у продавца 1000 рублей. Здесь «улов» был поскромнее. Однако в половине четвёртого в торговом павильоне на остановке «Медсанчасть-156» мошенник овладел значительной суммой - 20000 рублей. И чуть позже, в 17.40, в торговом павильоне на остановке в 4-6 микрорайоне ещё 6000 рублей лишились продавцы.

И всё это среди бела дня. Такая дерзость под силу, видимо, только такому застенчивому гастролёру. Ищи теперь ветра в поле.

«Если бы КПСС в своё время повинилась перед народом - за причинённые страдания, за обман и оболванивание народа (вспомните, сколько лет нам вдалбливали, что Запад гниёт, а мы процветаем. В действительности всё оказалось наоборот), за культопочитание, за разворованные золотые запасы, - сказал мне бывший партиец, - может, я и не вышел бы из партии. Поскольку этого не произошло, я расстался с ней при первом же удобном случае, и возвращаться в неё больше не намерен. Кстати, Зюганов из той же когорты. Он бывший секретарь ЦК КПСС. Что можно ждать от этого человека? Будь на его месте, скажем, Глазьев - образованный, авторитетный - может, в партии коммунистов что-то и изменилось бы. Но такой, как Зюганов, своего места не упустит. Он расправляется с каждым, в ком видит своего соперника, кто мыслит по-другому. Вспомните Селёзнёва, Тулеева, Горячеву... Столкнувшись с полным непониманием, бывшие соратники по КПРФ на всю страну заявили, что им с Зюгановым не по пути. Ушли, громко хлопнув дверью. То

Ради своего продвижения во власть, - продолжает мой собеседник, - партфункционеры из КПСС идут на всё, даже на прямой обман. Мои родственники живут в Ивантеевке. До сих пор там вспоминают нашего бывшего первого секретаря обкома Хомякова. Проехал по глубинке, собрал голоса и был таков. Люди ему поверили. Обещал построить детские сады и школы, маслобойки, крупорушки и ещё Бог знает что. Но как только избрали депутатом, укатил в Москву и ни разу не объявился, не выступил перед народом.

Если бы только он так поступил. Вся партноменклатура так действует. Обман, подтасовки

«Патриотизм» коммунистов наглядно показывает один из лидеров балаковских «граждан» А. Бидонько. Как рассказал Балаковскому наблюдателю лидер «Трудового Балтика» А. Ушащников, собирается перебраться из жителями в Германию. А на какие деньги, откуда? Деньги КПрФ, которые им выделяют олигархи. Или на членские взносы рядовых партийцев, которые платят копейки, а сами перебиваются с хлеба на воду? Возможный переезд Бидонько на немецкую землю лишь раз подтверждает, что руководство коммунистов далеко от бед народных. О желании компартии якобы возродить Россию (об этом больше на словах ратует КПрФ) здесь даже говорить не приходится. Бидонько словно спасается от гнева народного: ведь коммунисты за последние годы так много наобещали людям и так мало выполнили, что некоторым, похоже, пришла пора эмигрировать за границу, иначе спросят, почему не сдержал обещаний и почему не помог народу.

Отъезд Аркадия Бидонько в Германию некоторые и расценивают как бегство. Человеку, который после него возглавит балаковское отделение компартии, не позавидуешь. Во-первых, есть версия, что особо горящих желанием занять этот пост, нет. Во-вторых, если кто-то и найдется для руководства местных «красных», то ему вряд ли удастся стать лидером для народных масс, ибо люди уже сейчас говорят: «Мы хотели бы поверить КПРФ, но не можем после того, как Бидонько показал свой «патриотизм» и собирается «бежать» в Германию! Так скоро все лидеры разбегутся — и Зюганов, и Купцов, денег у них предостаточно, а мы свои проблемы как решали сами, так и будем!»

Николай ОРЛОВ

16 АВГУСТА - ДЕНЬ СПАСАТЕЛЯ

16 августа спасатели выезжали на задания 16 раз в течение суток.

В 13.30 в доме № 29 по Саратовскому шоссе произошло частичное обрушение балкона. Пострадавших не было, но оставшаяся часть балкона опасно нависла над пешеходной дорожкой. Прибывшие спасатели аккуратно срезали всё лишнее и опустили на землю.

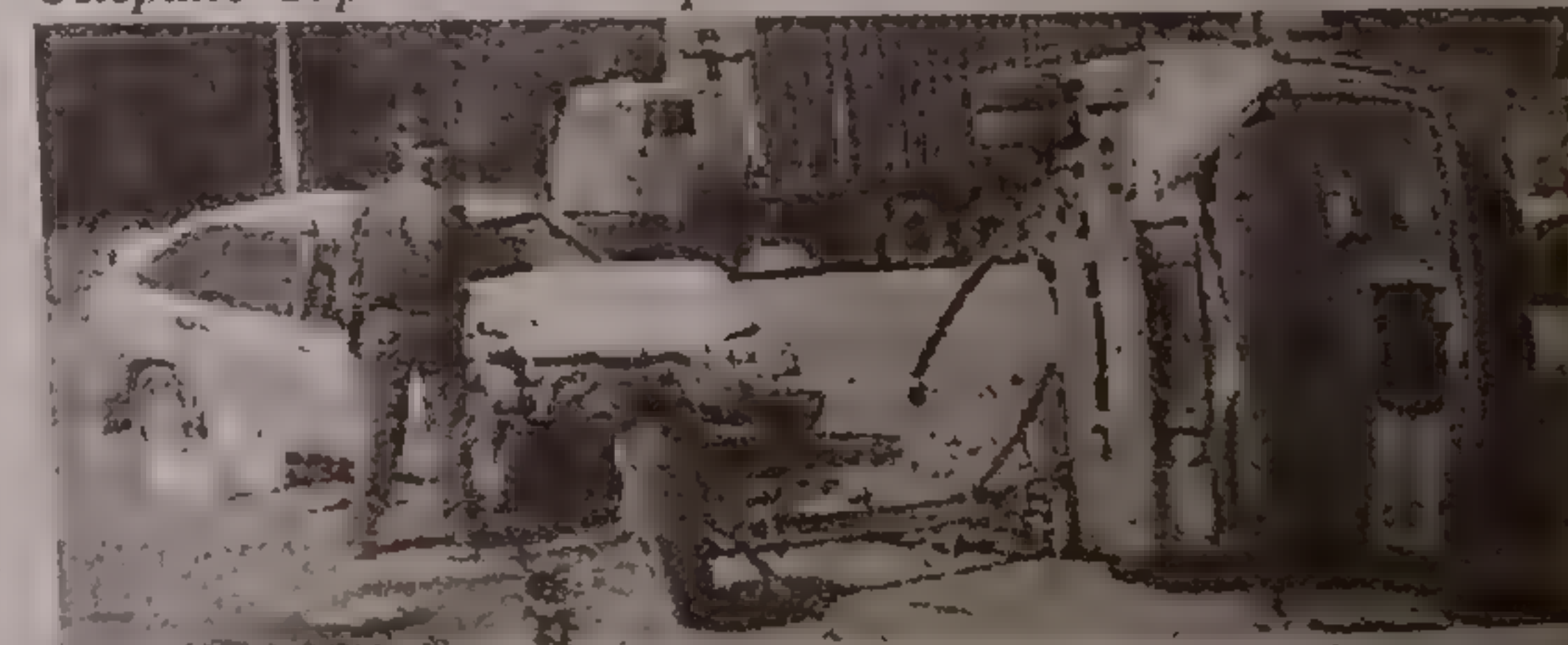
В тот же день поступил вызов с ул. Бр. Захаровых, 148. Мужчина нечаянно разбил ртутный прибор измерения артериального давления старого образца. Прибывшие спасатели собрали ртуть в специальный контейнер, обработали место аварии 5%-ым раствором марганцовки.

В 17.50 очевидец происшествия на ул. Коммунистической напротив дома № 58 вызвал спасателей. Москвич - 2141 врезался в столб. Водитель не пострадал, но прибывшие на место происшествия спасатели грамотно оценили ситуацию. Машину от столба отрывать пока не стали, опасаясь, что столб, находящийся под напряжением, может упасть. Вызвали электриков, обесточили линию. Подогнали кран, заказанный в КЖКХ, зацепили столб, оторвали машину. После этого аккуратно положили на землю.

16 августа в 21.20 на проспекте Героев в открытый колодезь упал пудель и барахтался в воде, пока его не вытащили оттуда балаковские спасатели. Для этого пришлось спускаться на специальной страховке на 2,5 метра вниз. Незадачливый «ныряльщик» отделался лёгким испугом.

РАННИЙ ПОВОРОТ ДТП НЕСЕТ

Этот снимок мы сделали в прошлый вторник на трассе Сызрань-Саратов-Волгоград после обеда.



Авария произошла при повороте на Балаково. Как нам рассказал автоинспектор, за рулем ВАЗ-2109 находился житель Тольятти, который ехал домой по своей полосе. Навстречу ему двигалась «Газель» из Чувашии, которая неожиданно для водителя легковушки стала перед ним уходить влево задолго до поворота. При таком раскладе столкновения избежать фактически невозможно.

В результате ДТП обе машины серьезно повреждены. У «автыватки» смят перед, а «Газель» от удара упала на бок, у нее отлетели передние колеса. Пострадал водитель «Жигулей», которого госпитализировали. Шофер «Газели» после аварии выбил лобовое стекло и кружил вокруг места ДТП в трюке и запяточках, с виду на нем не было даже царапины.

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро.
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви, земля надежды".
10.10 "Ребята из нашего города".
11.05 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
11.40 Следствие ведет Колбков.
12.00 Новости.
12.20 "Потерпевшие кораблекрушения". Приключения.
14.05 Город женщин.
15.00 Новости.
15.15 В.Меньшов, Л.Чурсина в фильме "Собственное мнение".
17.00 "На углу, у Патриарших-2".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Смехопанорама.
18.50 "Земля любви, земля надежды".
19.50 "Граница. Таежный роман".
21.00 Время.
21.30 "Сыщик без лицензии".
22.40 Тайны века. "Титаник. Русская версия".
23.30 Ночное "Время".
0.00 Чего боятся люди. "Страх". Фильм 2-й.
0.50 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
РОССИЯ
5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10 Местное время. Вести. Саратов.
*5.45 Местное время. Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Местное время. Вести. Са-

14.50 Криминал.
15.35 Принцип домино.
17.25 "Скорая помощь-3".
18.25 Внимание: розыск!
19.00, 1.00 Сегодня.
19.35, 23.50 "Улицы разбитых фонарей".
20.50 "Дронго". Сериал.
22.00 Страна и мир.
22.35 "Клан Сопрано".
1.25 "Россия в глобальном мире. Плата за вход". Фильм 4-й. "Торгуместен".

REN-TV

7.30, 16.50 "Пауэр рейнджеры".
7.55 НаСТОящие новости.
8.20, 16.00 "Близнецы судьбы".
8.45 "Малкольм посередине". Сериал.
9.15 "Крутой Уокер".
10.15 "Короткие встречи". Мелодрама.
12.25 "Безумный мир".
13.00 "Вино любви".
13.55 Народ против.
14.30 "24".
14.50, 20.20 "Кобра-2".
16.25 "Гаджет и Гаджетины".
17.15 "Шерлок Холмс и доктор Ватсон. XX век начинается".
19.00 Ювента-клуб.
19.10 Тормошилки.
19.35, 0.10 НаСТОящие новости.
19.50 SOS.
19.55 "Царь горы". Мультсериал.
21.30 "24".
22.05 "Разъяренные монстры". Триллер.
0.30 "Сага о Форсайтах".

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро.
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви, земля надежды".
10.10 "Ребята из нашего города".
11.05 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
11.35 Дисней-клуб: "Ким Пять-с-плюсом".
12.00 Новости.
12.15 "Деньги не пахнут". Комедия.
14.05 Город женщин.
15.00 Новости.
15.15 Ералаш.
15.35 "Один и без оружия". Боевик.
17.00 "На углу, у Патриарших-2".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Кумиры.
18.50 "Земля любви, земля надежды".
19.50 "Граница. Таежный роман".
21.00 Время.
21.30 "Сыщик без лицензии".
22.40 Кремль-9. "Василий Сталин. Взлет".
23.30 Ночное "Время".
0.00 На футболе.
0.30 Русский экстрим.
1.00 К.Ривз, К.Диас в фильме "Чувствуя Миннесоту".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10 Местное время. Вести. Саратов.
*5.45 Местное время. Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Местное время. Вести. Саратов.
*8.10 Местное время. Вести. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Аншлаг.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3". Сериал.
13.45 Дежурная часть.

17.25 "Скорая помощь-3".
18.25 Преступление и наказание.
19.00, 1.00 Сегодня.
19.35, 23.50 "Улицы разбитых фонарей".
20.50 "Дронго".
22.00 Страна и мир.
22.35 "Клан Сопрано".
1.20 Гордон.
2.20 "За гранью возможного". Сериал.

REN TV

7.30, 16.50 "Пауэр рейнджеры".
7.55 НаСТОящие новости.
8.20, 16.00 "Близнецы судьбы".
8.45 "Малкольм посередине".
9.15 "Крутой Уокер".
10.15 "Разъяренные монстры". Триллер.
12.25 "Безумный мир".
13.00 "Вино любви".
13.55 Народ против.
14.30 "24".
14.50, 20.20 "Кобра-2".
16.25 "Гаджет и Гаджетины".
17.20 "Рожденная революцией". 1-я серия.
19.00 Мудрые советы Старика Хоттабыча.
19.05 Медицинский вестник.
19.35, 0.50 НаСТОящие новости.
19.50 SOS.
19.55 "Царь горы".
21.30 "24".
22.05 "Леди-Ястреб". Мелодрама.

ТНТ

7.00 Телеобъектив.
7.20 "Волшебный школьный автобус".
7.45, 12.30 "Черепашки-ниндзя".
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
9.00 Завтрак с Дискавери.
10.10 "Альфред". Комедия.
13.15 Наши песни.
14.00 "Новая жертва".
15.00 "Наша секретная жизнь".
16.00, 21.00 Дом.

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро.
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви, земля надежды".
10.10 "Зверь из бездны". Триллер. 1-я серия.
11.05 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
11.35 Дисней-клуб: "Чудеса на виражах".
12.00 Новости.
12.15 "Горячий камешек". Комедия.
14.05 Город женщин.
15.00 Новости.
15.15 В.Ивашов в фильме "Право первой подписи".
17.00 "На углу, у Патриарших-2".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Шутка за шуткой.
18.50 "Земля любви, земля надежды".
19.50 "Граница. Таежный роман".
21.00 Время.
21.30 "Сыщик без лицензии".
22.40 Кремль-9. "Василий Сталин. Падение".
23.30 Ночное "Время".
0.00 Сканер.
0.30 Формула власти. Роль Испании Хун Карлос I.
1.00 К.Слейтер в комедии "Очень дикие шутки".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10 Местное время. Вести. Саратов.
*5.45 Местное время. Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Местное время. Вести. Саратов.
*8.10 Местное время. Вести. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Сам себе режиссер.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3". Сериал.
13.45 Дежурная часть.
14.00 Вести.

17.25 "Скорая помощь-3".
18.25 Чистосердечное признание.
19.00, 0.55 Сегодня.
19.35, 23.45 "Улицы разбитых фонарей".
20.50 "Дронго".
22.00 Страна и мир.
22.35 "Клан Сопрано".
1.15 Гордон.
2.10 "За гранью возможного". Сериал.

REN TV

7.30, 16.50 "Пауэр рейнджеры".
7.55 НаСТОящие новости.
8.20, 16.00 "Близнецы судьбы".
8.45 "Малкольм посередине".
9.15 "Крутой Уокер".
10.15 "Долгие проводы". Драма.
12.25 "Безумный мир".
13.00 "Вино любви".
13.55 Народ против.
14.30 "24".
14.50, 20.20 "Кобра-2".
16.25 "Гаджет и Гаджетины".
17.15 "Рожденная революцией". 2-я серия.
19.00 "Где ты, мама?".
19.20 Ювента-клуб.
19.30 Мудрые советы Старика Хоттабыча.
19.35, 0.10 НаСТОящие новости.
19.50 SOS.
19.55 "Царь горы".
21.30 "24".
22.05 "Контракт с незнакомцем". Триллер.

ТНТ

7.00 Телеобъектив.
7.20 "Волшебный школьный автобус".
7.45, 12.30 "Черепашки-ниндзя".
8.30 Ваше здоровье.
9.00 Завтрак с Дискавери.
10.05 "Гороскоп". Комедия.
11.45 "Тайный мир..." "Рестлинг".
13.15 Наши песни.
13.30 ТВ-клуб.
14.00 "Новая жертва".
15.00 "Наша секретная жизнь".

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро.
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви, земля надежды".
10.10 "Зверь из бездны". 2-я серия.
11.05 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
11.35 Дисней-клуб: "Безумный мир".
12.00 Новости.
12.20 Т.Хэнкс, Дж.Белуш в комедии "Человек в красном ботинке".
14.05 Город женщин.
15.00 Новости.
15.15 Н.Гундарева в мелодраме "Хозяйка детского дома". 1-я серия.
17.00 "На углу, у Патриарших-2".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Наталья Гундарева. Лицом к солнцу". Документальный фильм.
18.50 "Земля любви, земля надежды".
19.50 "Граница. Таежный роман".
21.00 Время.
21.30 "Сыщик без лицензии".
22.40 Человек и закон.
23.30 Ночное "Время".
0.00 Ударная сила. "Смертельный Град".
0.30 "Гении и злодеи".
1.00 М.Пфайфер в триллере "Опасные мысли".

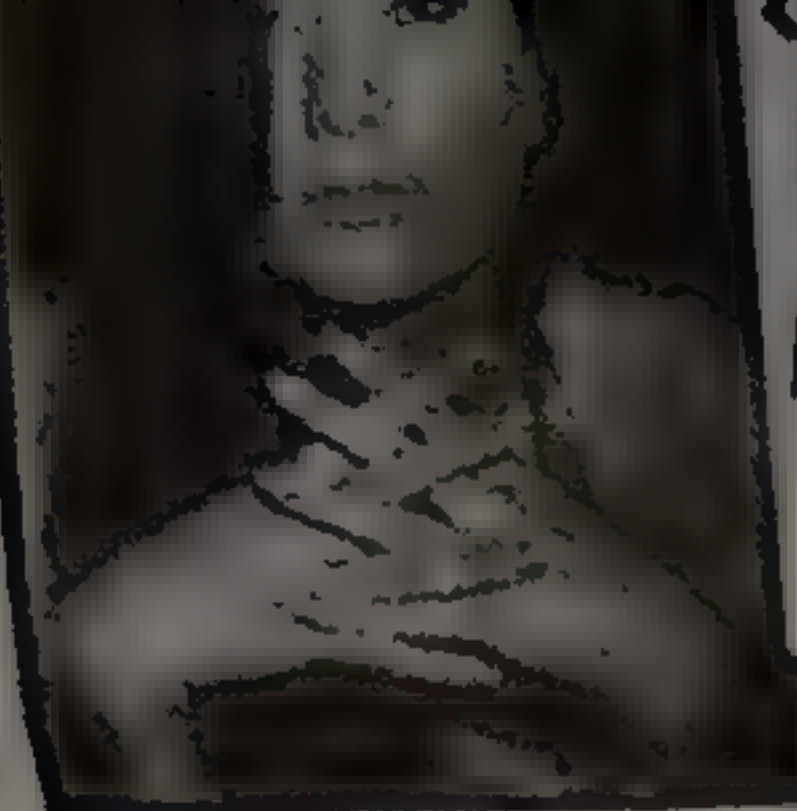
РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.10 Местное время. Вести. Саратов.
*5.45 Местное время. Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Местное время. Вести. Саратов.
*8.10 Местное время. Вести. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Аншлаг.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3".



**МАГАЗИН
«ИНТИМ»**
**НОВЫЕ
ПОСТУПЛЕНИЯ**
**ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ
ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ**
ул. Ленина, 110

Саратов.
*5.45 Местное время. Вести. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Местное время. Вести. Саратов.
*8.10 Местное время. Вести. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Аншлаг.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3".



НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ ул. Ленина, 110

ратов.
*8.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
8.45 "Тот самый Мюнхгау-
зен". Комедия.
10.25 "Ха". Маленькие ко-
медии.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 Подводная экспеди-
ция с Иваном Затева-
хином.
13.45 Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 "Лучший город зем-
ли". Сериал.
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
17.00 Вести.
17.10 "Гражданин началь-
ник". Сериал.
18.05 "Ундина". Сериал.
19.00 "Комиссар Рекс".
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.55 "Каменская". Детек-
тивный сериал.
22.00 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
*23.00 Местное время. Вест-
ти +.
23.35 "Письма убийцы". Худ.
фильм.
1.20 Футбол России.
2.00 Легкая атлетика. Чем-
пионат мира.
2.45 "Один из Голливудской
десятки". Худ. фильм.
4.15 Канал "Евроныус".
4.45 Дежурная часть.
НТВ
6.00 Утро на НТВ.
8.50 "Агент национальной бе-
зопасности".
10.00, 12.00, 15.00, 17.00
Сегодня.
10.25 Намедни-2002.
12.30 Страна советов.
13.35 "Сезон охоты". Детек-
тив. 1-я серия.
**Сарафовский
наблюдатель**

ти. Саратов.
*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Мест-
ное время. Вести. Са-
ратов.
*8.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Аншлаг.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
13.45 Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 "Лучший город зем-
ли". Сериал.
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
17.00 Вести.
17.10 "Гражданин началь-
ник". Сериал.
18.05 "Ундина". Сериал.
19.00 "Комиссар Рекс".
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.55 "Каменская". Сериал.
22.00 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
*23.00 Местное время. Вест-
ти +.
23.20 "Раскрыть и доказать".
0.15 Дежурная часть.
0.30 "Путь Якудзы". Боевик.
2.10 "Соседи".
2.35 Дорожный патруль.
2.50 "Ангелы Чарли". Сери-
ал.
3.45 Канал "Евроныус".
4.45 Дежурная часть.
НТВ
6.00 Утро на НТВ.
8.50 "Дронго".
10.00, 12.00, 15.00, 17.00
Сегодня.
10.20 "Фронт в тылу врага".
1-я серия.
12.30 Страна советов.
13.35 "Сезон охоты". Детек-
тив. 2-я серия.
14.50 Криминал.
15.30 Принцип домино.

2.15 "Немое кино". Коме-
дия.
ТНТ
7.00 Телеобъектив.
7.20 "Волшебный школьный
автобус".
7.45, 12.30 "Черепашки-нин-
дзя".
8.30, 13.30 ТВ-клуб.
9.00 Завтрак с Дискавери.
10.10 "Альфонс". Комедия.
13.15 Наши песни.
14.00 "Новая жертва".
15.00 "Наша секретная
жизнь".
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.35 Окна.
18.00 Запретная зона.
19.00 Телеобъектив.
19.15 Знакомьтесь: инсти-
тут бизнеса и делово-
го администрирова-
ния.
19.20 Коридоры власти.
19.30 Музыкальный
ФаSONG.
22.00 "Гороскоп". Комедия.
0.05 Москва: инструкция по
применению.
СТС
7.00 "Приключения Вуди и
его друзей".
7.15, 13.30, 19.30 Телеком.
Новости.
7.30, 17.00 "Друзья".
8.00 "Зачарованные".
9.00 Афиша.
9.15, 1.00 Истории в дета-
лях.
9.45 "Змеиный яд". Ужасы.
12.00 "Чарльз в ответе".
12.30 "Саванна".
13.35 "Блоссом".
14.00 Мультфильм "Незнай-
ка учится".
14.30 "Пинки и Брейн".
15.00 "Новый Бэтмен".
15.30 "Лига справедливос-
ти".
16.00 "Дорогая, я уменьшил
детей".
17.30 "Новая семейка Ад-
дамс".
18.00 "Тайны Смолвиля".
19.00, 22.55 Осторожно,
модерн!
20.00 "Зачарованные".
21.00 "Змеи-убийцы". Три-
лер.
23.30 Детали.
0.00 "Энтерпрайз".

*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Мест-
ное время. Вести. Са-
ратов.
*8.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Сам себе режиссер.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
13.45 Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 "Лучший город зем-
ли". Сериал.
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
17.00 Вести.
17.10 "Гражданин началь-
ник". Сериал.
18.05 "Ундина". Сериал.
19.00 "Комиссар Рекс".
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.55 "Каменская". Сериал.
22.00 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
*23.00 Местное время. Вест-
ти +.
23.20 Дежурная часть.
23.35 "Лох — поедитель
воды". Худ. фильм.
1.25 "Синемания".
2.00 Легкая атлетика. Чем-
пионат России.
2.45 Дорожный патруль.
3.00 Горячая десятка.
3.55 "Ангелы Чарли". Сери-
ал.
4.45 Дежурная часть.
НВ
6.00 Утро на НТВ.
8.50 "Дронго".
10.00, 12.00, 15.00, 17.00
Сегодня.
10.20 "Фронт в тылу врага".
2-я серия.
12.30 Страна советов.
13.35 "Сезон охоты". Детек-
тив. 3-я серия.
14.50 Криминал.
15.35 Принцип домино.

ТНТ
7.00 Телеобъектив.
7.20 "Волшебный школьный
автобус".
7.45, 12.30 "Черепашки-нин-
дзя".
8.30 Ваше здоровье.
9.00 Завтрак с Дискавери.
10.05 "Гороскоп". Комедия.
11.45 "Тайный мир..." "Рест-
линг".
13.15 Наши песни.
13.30 ТВ-клуб.
14.00 "Новая жертва".
15.00 "Наша секретная
жизнь".
16.00, 21.00 Дом.
17.00, 20.00, 0.35 Окна.
18.00 Бремя денег.
19.00 Телеобъектив.
19.15 Рыбачьи страсти.
19.20 Коридоры власти.
19.30, 0.05 Москва: инструк-
ция по применению.
22.00 "Придурки на экзаме-
нах". Комедия.
СТС
6.50 "Приключения Вуди и
его друзей".
7.15, 13.30, 19.30 Телеком.
Новости.
7.30, 17.00 "Друзья".
8.00 "Зачарованные".
9.00 Афиша.
9.15, 1.00 Истории в дета-
лях.
9.45 "Змеи-убийцы". Три-
лер.
11.40 Мультфильм "На
даче".
12.00 "Чарльз в ответе".
12.30 "Саванна".
13.35 Кексы.
14.00 Мультфильм "Девоч-
ка в цирке".
14.30 "Пинки и Брейн".
15.00 "Новый Бэтмен".
15.30 "Лига справедливос-
ти".
16.00 "Дорогая, я уменьшил
детей".
17.30 "Новая семейка Ад-
дамс".
18.00 "Тайны Смолвиля".
19.00, 23.00 Осторожно,
модерн!
20.00 "Зачарованные".
21.00 "Марабунта". Ужасы.
23.00 Осторожно, модерн!
23.30 Детали.
0.00 "Энтерпрайз".

*6.15, 6.45, 7.15, 7.45 Мест-
ное время. Вести. Са-
ратов.
*8.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
8.45 "Каменская". Сериал.
9.50 Аншлаг.
10.45 Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
11.50 Короткое замыкание.
12.50 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
13.45 Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
14.30 Что хочет женщина.
15.30 "Лучший город зем-
ли". Сериал.
16.25 Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
17.00 Вести.
17.10 "Гражданин началь-
ник". Сериал.
18.05 "Ундина". Сериал.
19.00 "Комиссар Рекс".
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вест-
ти. Саратов.
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.55 "Каменская". Сериал.
22.00 "Марш Турецкого-3".
Сериал.
*23.00 Местное время. Вест-
ти +.
23.20 Дежурная часть.
23.35 "Доктор Живаго". Худ.
фильм.
3.10 Дорожный патруль.
3.25 "Ангелы Чарли". Сери-
ал.
4.15 Канал "Евроныус".
4.45 Дежурная часть.
НТВ
6.00 Утро на НТВ.
8.50 "Дронго".
10.00, 12.00, 15.00, 17.00
Сегодня.
10.25 Растительная жизнь.
11.00 Кулинарный поединок.
12.30 Страна советов.
13.35 "Сезон охоты". Де-
тектив. 4-я серия.
14.50 Криминал.

15.35 Принцип домино

ты. 2-
Чем-
азз и
уши в
век в
е".
елод-
детс-
ерия.
иар-
и.
ева.
Док.
емля
ный
цен-
мер-
ле-
и".
еф.
ес-
ес-
от-
Са-
7

СЫНОВА, 30 ноября

1 КАНАЛ 15.05 Своя игра.
16.20 Женский футбол

8.10 "Сейчас или никогда".
7.11 "Приключения Геркулеса".
8.00 "Твинисы".
8.20 Играй, гармонь любимая!
9.00 Слово пастыря.
9.15 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 "Возвращение домой". Борис Немцов. Нижний Новгород".
11.15 Путешествия натуралиста.
11.45 Ералаш.
12.00 Новости.
12.10 "Приходите завтра..." Комедия.
14.15 Дисней-клуб: "Геркулес".
14.40 Спасатели. Экстренный вызов.
14.50 "Ошибка резидента". Часть 1-я "По старой легенде", часть 2-я "Возвращение Бекаса".
17.30 "Из архивов разведки, Операция "Резидент". Док. фильм.
18.00 Вечерние новости.
18.20 Песня года. Лето.
19.55 Шутка за шуткой.
21.00 Время.
21.25 "Ландыш серебристый". Комедия.
23.10 "Багровый прилив". Боевик.
1.15 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
1.45 "Сталь". Боевик.

РОССИЯ
6.00 "Ход конем". Комедия.
7.20 "Дракоша и компания". Сериал.
7.45 Золотой ключ.
0.05 "Воскресение"

12". Боевик.
19.00 Сегодня.
19.35 "Агент национальной безопасности-2".
20.45 "Мужской характер, или Танго над пропастью-2". Боевик.
23.00 Все сразу!
23.35 "Барбарелла". Эротика.
1.35 "За гранью возможного". Сериал.

REN TV
7.30 Дикая планета.
8.25 "Динозавры".
8.50 "Хитклиф".
9.15 "Битлборги".
9.40 "Царь горы".
10.40 Очевидец.
11.15 "День Святого Валентина". Комедия.
12.55 Такая профессия.
13.30 "24".
13.50 1/52.
14.05 "Поезд до Бруклина". Мелодрама.
16.00 "Невозможные зеленые глаза". Сериал.
18.10 Лучшие шоу мира.
19.05 "Авантюристы". Приключения.
21.30 Найди Свою Территорию.
22.00 "Моя мачеха - инопланетянка". Комедия.
0.25 "24".
0.45 "Астенический синдром". Драма.

ТНТ
7.00 Шоу Бенни Хилла.
7.15 "Удивительные миры".
7.50 "Черепашки-ниндзя".
8.15 "Величайшая мелодия на Земле".
8.35, 15.25 "Комедийный коктейль".

ROCKE CREEK BLINDS

1 КАНАЛ	16.20 Женский взгляд.
6.00, 7.00 Новости.	17.00 "Озорница" "Самуи".

7.11 "Приключения Геркулеса".

8.00 "Твинисы".

8.20 "Первый" в армии". Спецрепортаж.

8.50 Дисней-клуб: "Легенда о Тарзане".

9.10 В мире животных.

10.00 Новости.

10.10 Путевые заметки.

10.30 Пока все дома.

11.10 Дог-шоу.

12.00 Новости.

12.10 "По улицам комод водили". Комедия.

13.30 Клуб путешественников.

14.15 Дисней-клуб: "Мышин дом".

14.40 Олег Газманов, Николай Басков, Лариса Долина в концерте "Завтра в школу".

15.45 Ералаш.

16.10 "Любовь Чапая". Док. фильм.

17.05 "Криминальный квартал". Детектив.

18.40 Кривое зеркало.

21.00 Время.

21.45 Ж.-К.Ван Дамм в боевике "Максимальный риск".

23.35 Бокс. Владимир Клич-

19.00 Сегодняя.

19.35 "Агент национальной безопасности".

20.45 "Я знаю, что вы сделали прошлым летом". Триллер

22.55 "Змеиный источник". Триллер.

0.45 "Бессмертный". Сериал.

REN TV

7.30 Дикая планета.

8.25 "Динозавры".

8.50 "Хитклиф".

9.15 "Битлборги".

9.40 "Царь горы".

10.40 Где ты, мама?

11.15 Мировые розыгрыши.

11.50 "Начальник каруселей".

12.55 Военная тайна.

13.30 "24".

13.50 Лотерея АвтоВАЗа.

14.05 "Исчезновение". Детектив.

16.05 "Невозможные зеленые глаза".

18.15 "Тайны великих магов".

19.05 "Моя мачеха - инопланетянка". Комедия.

21.30 Соседи.

22.00 "Каратэ-Кид-3". Приключения.



ГОРОДСКОЕ

АГЕНТСТВО

НЕДВИЖИМОСТИ

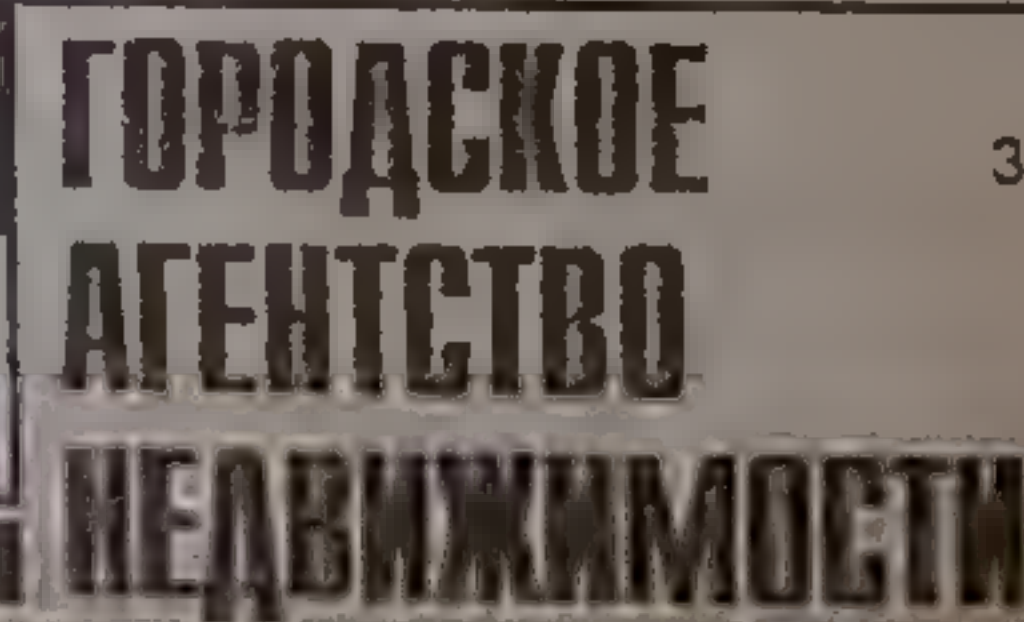
Лицензия № 315 от 19.10.2000
выдана
Комитетом по управлению имуществом
Саратовской области.

СОВЕРШАЙТЕ СДЕЛКИ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ!

- ◆ Бесплатные консультации, в том числе по телефону
- ◆ Покупка, продажа, обмен квартир и домовладений
- ◆ Приватизация, подготовка документов по доверенности
- ◆ Оформление сделок купли-продажи, мены, дарения от 100 рублей
- ◆ Бесплатное страхование приобретаемого жилья
- ◆ Продажа квартир с рассрочкой платежа (до 1 года)
- ◆ Заключение договоров пожизненного содержания с иждивенцами, являющимися собственниками жилья

НАШИ АДРЕСА:

ул. Ф.Социализма, 21, "Балаково-Банк", 44-20-32,
ул. Трнавская, 3-а, гостиница "Балаково", 32-30-32



СОВЕРШАЙТЕ СДЕЛКИ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ!

- НАШИ АДРЕСА:**
ул. Ф.Социализма, 21, "Балаково-Банк", 44-20-32,
ул. Трнавская, 3-а, гостиница "Балаково", 32-30-32

0.35 Легкая атлетика. Чемпионат мира.	0.40 Натуральная сп...
1.05 Фильм Дж. Джармуша "Пес-призрак: Путь Самурая".	7.00 Шоу Бенни Х...
РОССИЯ	7.20 "Удивительны...
6.00 "Доживем до понеде...	7.50 "Черепашки...
ника". Худ. фильм	8.35, 15.25 "Ком...
	контраль
	9.05 14.20 Ф...

1.35 "Величайшая любовь в мире". Комедия.	10.45 Дежурная часть.	7.20 "Величайшая мелодия на Земле".	1.45 "Сталь". Боевик.	7.15 "Удивительная мелодия на Земле".	НАШИ АДРЕСА: ул. Ф.Социализма, 21, "Балаково-Банк", 44-20-32, ул. Трнавская, 3-а, гостиница "Балаково", 32-30-32
7.45 Местное время. Вести. Саратов.	11.00 Вести.	7.45, 12.30 "Черепашки-ниндзя".	РОССИЯ	8.15 "Величайшая мелодия на Земле".	ко - Фабио Моли
7.00 Телеобъектив.	*11.30 Местное время. Вести. Саратов.	8.30 Русская усадьба.	6.00 "Ход конем". Комедия.	8.35, 15.25 "Комедийный коктейль".	0.35 Легкая атлетика Чемпионат мира
7.20 "Величайшая мелодия на Земле".	11.50 В поисках приключений.	9.00 Завтрак с Дискавери.	7.20 "Дракоша и компания". Сериал.	9.05, 14.25 Фигли-Мигли	1.05 Фильм Дж.Джармуша "Пес-призрак: Путь Самурая"
7.45 12.30 "Черепашки-ниндзя".	12.50 "Марш Турецкого-3". Сериал.	10.05 "Судья Дредд". Боевик.	7.45 Золотой ключ.	9.30, 14.50 Каламбур.	РОССИЯ
8.30, 13.30 ТВ-клуб.	13.45 Дежурная часть	13.15 Наши песни.	8.05 Русское лото.	10.00 Завтрак с "Дискавери".	6.00 "Доживем до понедельника". Худ. фильм.
9.00 Завтрак с Дискавери.	14.00 Вести.	13.30 ТВ-клуб.	8.35 Мультфильмы	11.05 "Неизвестная планета".	7.45 Мир на грани.
10.05 "Придурки на каникулах". Комедия.	*14.10 Местное время. Вести. Саратов.	14.00 "Новая жертва". Сериал.	8.50 Большая перемена	11.30 Москва: инструкция по применению.	8.10 Военная программа.
13.15 Наши песни.	14.30 Что хочет женщина.	15.00 "Наша секретная жизнь". Сериал.	9.15 "Ха". Маленькие комедии	12.05 "Геракл в Нью-Йорке". Комедия.	8.30 Студия "Здоровье".
14.00 "Новая жертва". Сериал.	15.30 "Лучший город земли". Сериал.	16.00, 21.00 Дом.	9.30 Утренняя почта	16.00, 21.00 Дом	9.05 ТВ Бинго шоу.
15.00 "Наша секретная жизнь".	16.25 Дежурная часть.	17.00, 20.00, 0.35 Окна	10.00 Бенефис "Городка"	17.00, 23.55 Микс фэйт: бои без правил	*9.25 "Вести. Саратов. Семь дней". Информационно-аналитическая программа
16.00, 21.00 Дом.	*16.40 Местное время. Вести. Саратов.	18.00 Бремя денег	11.00 "Не скучай" с Михаилом Евдокимовым	18.00 Запретная зона	10.05 "Городок". Дайджест
17.00, 20.00, 0.40 Окна.	17.00 Вести.	19.00 Телеобъектив.	12.00 Сам себе режиссер	19.00 Телеобъектив	11.05 Сто к одному
18.00 Запретная зона.	17.10 "Гражданин начальник". Сериал.	19.20 Знакомьтесь: детский оздоровительный лагерь им. Ю.А.Гагарина.	13.00 В поисках приключений.	19.30 Энгельсские подробности.	12.05 Вокруг света.
19.00 Телеобъектив.	18.05 "Ундина". Сериал	19.30 Музыкальный ФасONG	14.00 Вести.	19.40 Знакомьтесь: ДОЛМ. Ю.А.Гагарина.	13.00 Диалоги о животных.
19.20 Знакомьтесь: институт бизнеса и делового администрирования.	19.00 Аншлаги.	22.00 "Геракл в Нью-Йорке". Комедия	14.20 "Единственная". Худ. фильм.	19.45 Потому что я - Женщина!	14.00 Вести.
19.30 Музыкальный ФасONG.	*20.30 Местное время. Вести. Саратов.	0.05 Москва: инструкция по применению.	16.00 Футбол. Чемпионат России. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Динамо" (Москва).	20.00 Бремя денег.	14.20 "Опасный Деннис нападает снова". Худ. фильм.
22.00 "Придурки на каникулах". Комедия.	20.50 Спокойной ночи, малыши!	СТС	*В перерыве - Вести. Саратов.	22.00 "Аферисты". Комедия.	15.45 И.Кобзон, Н.Кадышева, О.Газманов и др. в праздничном концерте.
0.10 Москва: инструкция по применению.	20.55 Л.Ярмольник, К.Новикова, А.Ширвиндт, Н.Бабкина и др. в юбилейном.	6.50 "Приключения Вуди и его друзей".	18.00 Комната смеха.	СТС	"Взрослые и дети".
СТС	вечере А.Инина.	7.15, 13.30, 19.30 Телеком. Новости	18.50 Кубок юмора - 2003.	6.30 "Музыкальная история". Муз. комедия.	17.45 "Крысиные бега". Комедия.
6.50 "Приключения Вуди и его друзей".	22.30 "Двойной капкан". Детектив	7.30, 17.00 "Друзья".	20.00 Вести.	8.00 Улица Сезам.	20.00 Вести недели.
7.15, 13.30, 19.30 Телеком. Новости.	0.15 "Дракула - 2000". Худ. фильм.	8.00 "Зачарованные".	20.25 Честный детектив.	8.30 Мультфильм "Остров ошибок".	21.10 Специальный корреспондент.
7.30, 17.00 "Друзья".	2.50 Легкая атлетика. Чемпионат мира.	9.00 Афиша.	20.55 "Часовой механизм". Боевик.	9.00 "Как дела у Мими?".	21.35 "На гребне волны". Боевик.
8.00 "Зачарованные".	3.35 Дорожный патруль.	9.15, 1.00 Истории в деталях.	22.45 "Воздушные террористы". Остросюжетный фильм.	9.30 "Флиппер и Лопак".	0.00 "Человек-мотылек". Худ. фильм.
9.00 Афиша.	3.50 "Ангелы Чарли" Сериал	9.45 "Нечто". Ужасы.	0.40 "Клуб". Комедия	10.00 "Алекс и Алексис".	2.20 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
9.15, 1.00 Истории в деталях.	4.50 Канал "Евроњьюс"	12.00 "Чарльз в ответе".	2.35 "Кинескол" с Петром Шепотинником	10.30 "Пуччини".	3.25 "Семь дней". Сериал.
9.45 "Марабу-та" Ужасы	НТВ	12.30 "Саванна".	3.25 Легкая атлетика. Чемпионат мира.	10.45 "Ник и Перри".	4.15 Канал "Евроњьюс"
12.30 "Саванна".	6.00 Утро на НТВ	13.35 "Блоссом".	4.10 "Клоун". Сериал.	11.00 Утро с Киркоровым.	НТВ
13.35 "Блоссом".	8.50 "Дранго".	14.00 Мультфильм "Жизнь и страдания Ивана Семенича".	4.55 Канал "Евроњьюс".	12.00 "Динотопия".	6.05 "Улетные шалопаи-2". Комедия.
14.00 Мультфильм "Федер Зайцев".	10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня	14.30 "Птичка и Брейв".	НТВ	13.00 "Дорога домой. Невероятное путешествие". Приключения.	7.35 Полундра!
14.30 "Птичка и Брейв".	10.25 Путешествия натуралиста	15.00 "Новый Бэтмен".	6.05 "Харпер - частный детектив". Детектив.	15.00 Скрытая камера.	8.00 Сегодня
15.00 "Новый Бэтмен".	11.00 Квартирный вопрос	15.30 "Лига справедливости".	8.00, 12.00, 15.00, 16.00 Сегодня.	16.00 О.С.П.-студия.	8.20 "Голубое дерево".
15.30 "Лига справедливости".	12.30 Страна советов.	16.00 "Лига справедливости".	8.20 Голубое дерево.	17.00 Гость в студии ТТВ.	9.00 Бушующая планета.
16.00 "Дорогая, я уменьшил детей".	13.35 "Сезон охоты" Детектив 5-я серия.	16.30 "Лига справедливости".	9.00 Совершенно секретно.	17.30 "Улицы разбитых фонарей".	10.00 Шар удачи.
17.30 "Новая семейка Аддамс".	14.50 Криминал.	17.00 "Новая семейка Аддамс".	10.00 Кулинарный поединок.	18.45 "Власть огня". Боевик.	10.15 "Любовь вдовца".
18.00 "Таины Смолвилля".	15.35 Принцип домино.	18.00 "Таины Смолвилля".	11.55 Квартирный вопрос.	21.00 "Птичка на проводе". Комедийный боевик.	11.20 Растительная жизнь.
19.00 Осторожно, модерни!	17.25 "Скорая помощь-3".	19.00 Осторожно, модерни!	11.50 Спорт "ЛОТТО 6 из 49".	23.25 Игорь Крутой. Друзья и песни.	11.50 Играем в Кено
20.00 "Зачарованные".	18.25 Национальная безопасность.	19.50 Кексы	12.15 Фактор страха.		12.00 Сегодня.
21.00 "Нечто". Ужасы.	19.00 Сегодня.	20.00 "Зачарованные".	13.05 "Вне земли". Боевик.		12.15 "Поговорим, брат". Приключения.
23.30 Детали.	19.35 Совершенно секрет-	21.00 "Власть огня". Боевик.			14.45 Вкусные истории
0.00 "Энтерпрайз"		23.20 Детали.			15.05 Своя игра.
		23.50 "Тубы напрокат". Комедия.			16.00 Сегодня

ЛОТЕРЕИ

РУССКОЕ ЛОТО
462 тираж, 16 августа
2003 года

1 тир. 48; 58; 67; 63; 46; 54;
57; 32; 41; 16.

Призовой фонд - 87.996 руб.
2 тир. 60; 18; 34; 77; 27; 7;
25; 87; 38; 70; 19; 83; 69; 65; 50;
78; 33; 2; 40; 9; 79. Призовой
фонд - 117.000 руб.

3 тир. 68; 17; 24; 11; 72; 61;
6; 44; 64; 73; 53; 30; 1; 13; 21;
29; 35; 59; 88; 15; 45; 90; 28; 74;
39; 8; 85; 82; 71; 5; 37. Призовой
фонд - 176.121 руб.

4 тир. 86 - 100.000р.; 52 -
80.000р.; 81 - 50.000р.; 20 -
30.000р.; 23 - 25.000р.; 3 -
16.041р.; 76 - 12.604р.; 89 -
8.403р.; 51 - 5.881р.; 55 -
2.840р.; 4 - 1.508р.; 12 - 828р.;
22 - 545р.; 84 - 357р.; 62 - 220р.;
56 - 155р.; 42 - 100р.; 80 - 99р.;
66 - 97р.; 47 - 73р.; 26 - 71р.; 10
- 70р.; 43 - 69р.

Невыпавшие бочонки: 14;
31; 36; 49; 75.

Приз "Кубышка" - 398.726
руб. Выиграли 146 билетов по
2.731р. Джек-Пот - 21.071.147
руб.

"Ты-шу" выиграли билеты,
которые содержат все 7 чисел:
10; 16; 26; 37; 43; 47; 79.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ
263 тираж, 16 августа
2003 года

1 тир. 27; 52; 80; 89; 81; 22;
37; 74.

Призовой фонд - 100.000
руб.

2 тир. 39; 32; 15; 75; 31; 18;
69; 59; 82; 64; 36; 20; 68; 23; 26;
40; 9; 21; 86; 50; 8; 67; 42; 33;
53; 72; 5; 35; 7; 57; 28; 3; 46; 84.
Призовой фонд - 200.000 руб.

3 тир. 12; 25; 60; 58; 85; 54;
1; 43; 51; 10; 44; 11; 4; 13; 61;
66; 29; 70; 90.

Призовой фонд - 1.200.000
руб. или квартира.

4 тир. 65 - 25.000р.; 6, 24 -
17.400р.; 87, 88, 45 - 11.800р.;
41 - 8.100р.; 16 - 5.600р.; 79 -
3.200р.; 55 - 2.700р.; 2 - 2.020р.;
17 - 1.500р.; 71 - 1.090р.; 62 -
813р.; 49 - 611р.; 19 - 473р.; 76
- 253р.; 76 - 261р.; 47 - 200р.; 83
- 171р.; 63 - 145р.; 77 - 122р.; 14
- 92р.

Невыпавшие шары: 30; 34;
38; 48; 56; 73.

Джек-Пот - 9.441.996 руб.

БИНГО

Аспирин и зеленый чай против рака

Еще весной 2003 года европейские и американские медики пришли к выводу, что привычный всем аспирин способен справляться с раковыми опухолями. А сейчас исследователи не только подтвердили эти предположения, но и выяснили, какие именно типы злокачественных опухолей может уничтожить ацетилсалициловая кислота.

Результаты соответствующих исследований были опубликованы в журнале Nature, и это открытие новых свойств аспирина стало своеобразной революцией в онкологии. Ученые считают, что ацетилсалициловую кислоту можно применять при лечении рака кожи и некоторых типов рака молочных желез. Главный плюс заключается не только в эффективности известного всем препарата, но и в его доступности. Помимо прочего, аспирин, в отличие от химиотерапии, не дает таких жестких побочных эффектов.

Классический аспирин является одним из старейших лекарств против жара и боли - его эффективно применяют уже более ста лет. Препарат также рекомендуется в качестве профилактического средства людям, страдающим тромбозом и тромбофлебитом, из-за его способности разжижать кровь и противостоять образованию венозных тромбов.

По мнению экспертов из Лондонского центра онкологических исследований, аспирин является прекрасным средством при борьбе с редкой разновидностью злокачественных образований, которая называется цилиндроматоз. Этот вид рака проявляется в образовании большой опухоли в форме гриба, которая появляется на коже черепа или другой покрытой волосами части тела. Ученые полагают, что аспирин,



известный своими противовоспалительными качествами, может решить проблему в корне.

Зеленый чай спасает от рака

Новые данные о пользе зеленого чая получили европейские ученые в ходе длительного изучения его воздействия на человеческий организм. Оказалось, что зеленый чай обладает огромным потенциалом в борьбе с раковыми заболеваниями. Содержащиеся в нем активные химические элементы обладают уникальной способностью прекращать в организме человека разрушительную деятельность особой молекулы, которая играет существенную роль в образовании раковых заболеваний.

Ученые обнаружили в зеленом чае, по крайней мере, 2 уникальных химических элемента, которые сдерживают негативную активность этой молекулы. Аналогичные элементы также обнаружены в капусте, винограде и красном вине.

В пьяном автоугаре

вания тех из них, кто совсем лыка не вяжет или находится без сознания после тяжелого ДТП. Таким водителям делают анализ крови. У кого процент алкоголя в венах составляет 0,5 промилле и выше, того медики признают пьяным.

Как сообщили сотрудники

ния ни в одном из кабинетов (даже если вы явились туда добровольно) самому испытуемому на руки не выдают. В лучшем случае разрешают ознакомиться и подписать. Инструкции Минздрава на этот счет противоречат закону РФ «Об информации, информатизации и защите информации», кото-

НАРОДНАЯ АПТЕКА против болезней печени

ПЕЧЕНЬ - главный защитник организма. Достаточно сказать, что при избыточной дозе принятых сильнодействующих лекарств основной удар берет на себя печень. В ней происходит расщепление молекул питательных веществ, обезвреживание ядов. Она выделяет желчь, которая собирается в желчном пузыре и оттуда изливается в тонкие кишки при поступлении пищи.

В Древнем Вавилоне считали, что печень является органом злобы. Действительно, определенное психическое состояние человека (плохое настроение, озабоченность, зависть) может задерживать отток желчи из печени. Если человек часто испытывает нервное возбуждение, то у него могут возникнуть спазмы протоков, что вызовет застой желчи. Длительные застои желчи в протоках и желчном пузыре приводят к образованию желчных камней.

При заболеваниях печени очень полезны салаты из крапивы (траву ошпарьте, мелко порежьте и заправьте кефиром). Кроме того, советуют есть арбузы, редьку, свеклу, апельсины, чернослив, нежирную отварную рыбу, поджаренный хлеб. Натощак полезно съедать 2-3 ложки самодельного творога.

Для улучшения желчеотделения и лечения печени используйте траву зверобоя, бессмертника, чистотела, ромашки, тысячелистника, спорыша, корень одуванчика, листья крапивы, цветки календулы, листья или почки березы.

Сбор для лечения печени: 2 части травы зверобоя, 3 части цветков бессмертника, 1 часть коры крушины. Приготовьте из этой смеси отвар

и выпивайте по 1 литру отвара за 5 приемов в течение дня. Кору крушины можно не добавлять. Она рекомендуется в том случае, если болезни печени сопровождаются запорами.

Сбор для лечения печени, желчного пузыря и желудка: приготовьте отвар из равных частей травы зверобоя, травы душицы, цветков календулы, цветков ромашки и травы бессмертника. Пейте отвар по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор для усиления кровоочищающих свойств печени: 10 г травы багульника, 5 г березовых почек, 10 г листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки корня валерианы, 20-30 г осинового коры, 10 г листьев тысячелистника (при гипертонии исключается). Положите все компоненты сбора в эмалированную кастрюлю, залейте 1,2 литра воды, доведите до кипения и томите под крышкой 2 часа. Затем снимите с огня, укутайте и поставьте в теплое место на 5-6 часов. Процедите через 2 слоя марли. Хранить в холодном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день - утром натощак за 30 минут до еды, днем - перед едой и вечером - перед сном.

Для выведения небольших камней из желчного пузыря воспользуйтесь таким народным средством. Заварите 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку с верхом сухой травы полевого хвоща, настаивайте 20 минут, затем процедите. Утром выпейте этот настой натощак, а через полчаса позавтракайте. Повторяйте эту процедуру ежедневно в течение 2-3 месяцев. Хвощ хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Уже в начале лечения проходят сильные боли, а через месяц в моче начинает появляться

17.400р.; 87, 45 - 11.800р.; 41 - 8.100р.; 16 - 5.600р.; 79 - 3.890р.; 55 - 2.760р.; 2 - 2.020р.; 17 - 1.500р.; 71 - 1.090р.; 62 - 813р.; 49 - 611р.; 19 - 473р.; 76 - 353р.; 78 - 261р.; 47 - 200р.; 83 - 171р.; 63 - 145р.; 77 - 122р.; 14 - 92р.

Несвыпавшие шары: 30; 34; 38; 48; 56; 73.

Джек-Пот - 9.441.996 руб.

БИНГО

152 тираж, 17 августа 2003 года

Призовой фонд - 40.926.271 руб.

Первый приз (15 номеров) - 1.039.428 руб.

Второй приз (14 номеров) - 15.361 руб.

Третий приз (13 номеров) - 1.063 руб.

Первый приз разыгран. Джек-Пот не выигран.

Утешительный приз - 60 руб.

43; 83; 09; 75; 55; 82; 40; 38; 06; 31; 11; 20; 73; 46; 70; 08; 02; 87; 59; 60; 23; 74; 76; 21; 61; 50; 54; 85; 66; 39; 18; 12; 36; 71; 14; 13; 63; 84.

Утешительные призы в размере 60 руб. выиграли билеты с номерами, две последние цифры которых: 06; 16; 47; 83; 94.

Были разыграны вещевые призы:

BA3-21102. Город продажи билетов: Нижний Тагил.

BA3-2106. Города продажи билетов: Балашов (N 0525171), Барнаул, Владикавказ, Волгоград и др.

BA3-11113 "Ока". Города продажи билетов: Маркс (N 0525313), Благовещенск, Владивосток и др.

Телевизор JVC выиграли билеты, номера которых оканчиваются на 3656.

Кухонный комбайн Moulinex выиграли билеты, номера которых оканчиваются на 0658.

MP3-плеер JVC выиграли билеты, номера которых оканчиваются на 1498.

Радиоприемник Panasonic выиграли билеты, номера которых оканчиваются на 3732.

АВТОВАЗ

52 тираж, 17 августа 2003 года

Призовой фонд - 9.708.015 руб.

1 тур: 188340 - путешествие (151.700 руб.) - не разыгран.

2 тур: 48071 - BA3-21053 (113.135 руб.).

3 тур: 3733 - фотоаппарат (6.290 руб.).

4 тур: 624 - выигрыш по 414 руб.

5 тур: 2 - выигрыш по 76 руб.

Запрет «управлять транспортным средством в состоянии опьянения» никто не отменял

Порядочная путаница возникла с новой медицинской нормой в 0,5 промилле, которую заложили в инструкцию к приказу Минздрава России «О проведении медосвидетельствования на состояние опьянения». Многие автовладельцы расценили появление этой цифры чуть ли не как официальное разрешение пить за рулем.

Напомним, официально утвержденных норм содержания алкоголя в крови водителя в России никогда не было и нет. Положение ПДД о запрете «управлять транспортным средством в состоянии опьянения» еще никто не отменял. И в обозримом будущем этого не предвидится. Поэтому особо радоваться по поводу вышеуказанной нормы нормальным водителям не имеет смысла. Данный процент содержания алкоголя в крови водителя нужен для освидетельст-

В пьяном автоугаре

вания тех из них, кто совсем лыка не вяжет или находится без сознания после тяжелого ДТП. Таким водителям делают анализ крови. У кого процент алкоголя в венах составляет 0,5 промилле и выше, того медики признают пьяным.

Как сообщили сотрудники центра наркологической экспертизы московской наркологической больницы №17, в случае если вы не согласны с заключением врача, вынесенным по результатам освидетельствования, вы вправе обратиться в любой другой лицензированный на этот вид деятельности кабинет для проведения повторного освидетельствования. Сделать это необходимо строго в течение двух часов, в противном случае результаты повторных исследований судом или иными инстанциями могут быть признаны недействительными, так как происходит естественное отрезвление.

Примечательно, что копию протокола освидетельст-

ования ни в одном из кабинетов (даже если вы явились туда добровольно) самому испытуемому на руки не выдают. В лучшем случае разрешают ознакомиться с подписать. Инструкции Минздрава на этот счет противоречат закону РФ «Об информации, информатизации и защите информации», который прямо предусматривает, что граждане имеют право «на доступ к документированной информации о них, на уточнение этой информации в целях обеспечения ее полноты и достоверности». То есть гарантирующий водителям право на получение копии тщательно законспирированного протокола.

И еще один жизненный совет от врачей-наркологов. Если вы не считаете себя пьяным, то не нужно бунить и отказываться от процедуры освидетельствования, это наверняка сыграет против вас. Лучше безропотно подчиниться, а затем оперативно провести повторную экспертизу в другом месте.

Женитьба убивает в мужчинах гениев, но умом мужики обязаны дамам!



Доктор Сатоши Канадзава из университета Новой Зеландии проанализировал биографии 280 великих ученых и заметил, что практически все открытия они совершали до того, как женились и заводили детей.

Выяснилось также, что две трети ученых

наиболее существенный вклад в науку внесли в возрасте 30-35 лет. Собственно, о том же писал Альберт Эйнштейн еще в 1942 году: если ты ничего не сделал для науки до 30 лет, то уже ничего и не сделаешь. Ученый полагает, что все дело в мужской психологии и гормонах. Стремление привлечь внимание женщин стимулирует молодых людей в борьбе за славу, блестящую карьеру и так далее. А падение уровня тестостерона после брака снижает и творческую активность.

Любопытно, что женитьба точно так же влияет и на преступников: после свадьбы многие из них прекращают противозаконную деятельность.

Немецкие ученые выдвинули новую теорию развития цивилизации. Согласно ей, человечество должно благодарить за быстрое развитие интеллект женщин, которые при выборе спутников жизни отдавали предпочтение уму, а не грубой силе.

«Умственные способности наследуются от матери, а не от отца», - считают германские ученые. Они утверждают, что им удалось отыскать конкретные гены, ответственные за умственные способности человека.

Для улучшения желчеотделения и лечения печени используйте траву зверобоя, бессмертника, чистотела, ромашки, тысячелистника, спорыша, корень одуванчика, листья крапивы, цветки календулы, листья или почки березы.

Сбор для лечения печени: 2 части травы зверобоя, 3 части цветков бессмертника, 1 часть коры крушины. Приготовьте из этой смеси отвар

ку с верхом сушеного хвоща, настаивайте 20 минут, затем процедите. Утром выпейте этот настой натощак, а через полчаса позавтракайте. Повторяйте эту процедуру ежедневно в течение 2-3 месяцев. Хвощ хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Уже в начале лечения проходят сильные боли, а через месяц в моче начинает появляться песок.

ВРАЧАМ И УЧИТЕЛЯМ РАЗРЕШИЛИ ОФИЦИАЛЬНО ПОДРАБАТЫВАТЬ

Министерство труда и социального развития разрешило врачам и учителям подрабатывать по специальности в своих учреждениях, чего ранее не допускалось. Существовавший запрет снят постановлением «Об особенностях работы по совместительству педагогических, медицинских, фармацевтических работников и работников культуры», передает агентство ИА «Новости».

Как заявляет руководитель правового департамента Минтруда И. Шкловер, постановление отвечает интересам и работников, и работодателей. Первые получили возможность дополнительно заработать, найти проверенных специалистов на занятые вакансии, не привлекая работников со стороны. Согласно Трудовому кодексу врачам, учителям и работникам культуры разрешается подрабатывать только в порядке, установленном законодательством.

До этого момента им разрешалось подрабатывать в своих учреждениях только не по специальности - к примеру, уборщицей или охотником. В результате учителя и врачи либо обращались в соседние школы и больницы, либо работали незаконно, оформив на совместительство своих родственников. По данным Минтруда, в большинстве больниц и школ примерно 60-70% сотрудников фактически работают по совместительству.

ПОЗДНИЙ АБОРТ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЛИШЬ ТОЛЬКО ПО ЧЕТЫРЕМ ПРИЧИНАМ

Председатель Правительства РФ Михаил Касьянов подписал постановление «О перечне социальных показаний для искусственного прерывания беременности». Отныне иных показаний, кроме перечисленных в публикуемом документе, нет.

Право на легальное и бесплатное прерывание беременности в срок, превышающий 12 недель, дают: наличие решения суда о лишении или об ограничении родительских прав, беременность в результате изнасилования, пребывание женщины в местах лишения свободы, наличие инвалидности 1-2 группы у мужа или смерть мужа во время беременности.

Разработчики постановления руководствовались тем, что летальность от абортос после 12 недель составляет треть материнской смертности и проводить их можно только по медицинским показаниям, а не по социальным. 12 недель - срок вполне достаточный для принятия разумного, не столь опасного для организма решения. А сама возможность доступности аборта на более поздних сроках снижает ответственность за репродуктивное поведение, сообщает «Российская газета».

СОЗДАН ГИБРИД КРОЛИКА И ЧЕЛОВЕКА

Китайским ученым удалось скрестить человека с кроликом. По крайней мере, так утверждается в статье в малоизвестном журнале Cell Research.

Правда, жизнь искусственного существа-«химеры» была прервана на раннем этапе эмбрионального развития. Кто может появиться на свет из такого эмбриона, ученые пока предпочитают не знать. Гибриды были получены из клеток кожи нескольких человек (кожи крайней плоти двух мальчиков и двух мужчин и клеток кожи с лица женщины) и яйцеклеток крольчихи. Последние были предварительно освобождены от ДНК кролика, после чего туда ввели ДНК человека.

ИНКУБАТОРЫ ДЛЯ БИЗНЕСМЕНОВ

Начинающих российских коммерсантов теперь будут выращивать в бизнес-инкубаторах. Это специализированные помещения для молодых предпринимателей в возрасте до 30 лет, решивших открыть собственное дело.

Поселившись в бизнес-инкубаторах, они получают возможность бесплатно пользоваться телефонной связью, факсом, компьютером и получают в помощники секретаря и бухгалтера. В ближайшем будущем в Подмоскovie откроются 6 таких заведений.

ВАЛЕРИЯ СНОВА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Сенсационное заявление сделал Александр Шульгин. По словам экс-супруга Валерии, он не собирается платить ей алименты. Оказывается, у нее уже есть человек, который позаботится о певице.

По слухам, избранником Валерии является ее концертный директор Сергей Филоненко. Сергей живет в Москве, ему за тридцать, и он не женат. На одном из официальных сайтов певицы сообщалось, что сейчас кавалер предложил Валерии руку и сердце. И чтобы полностью отрезать звезде путь к отступлению, он обещал дать всем ее детям свою фамилию.

СЛУЦКАЯ "ОТБИЛА" ТАРЗАНА У КОРОЛЕВОЙ

Несмотря на то, что знаменитая спортсменка Ирина Слуцкая замужем, в последнее время она часто появляется в обществе мужа Наташи Королевой Тарзана (Сергей Глушко). Что думает по этому поводу законный муж Слуцкой, пока неизвестно, а вот Наташа реагирует очень бурно.

Говорят, бывшая жена Игоря Николаева заявила в дом к сопернице и закатила сцену, где Королева подняла на ноги всех соседей и в их присутствии потребовала, чтобы Слуцкая оставила ее мужа в покое. Правда, Ирина все отрицала, утверждая, что с мужем Королевой ее абсолютно ничего не связывает. Утихомирить певицу удалось только Тарзану, который вдруг неожиданно появился на месте происшествия, чем только усилил подозрения жены.

Однако Тарзан тоже от всего откrestился и заявил, что приехал сюда только потому, что ему позвонил кто-то из соседей. Найти телефон самого известного столичного стриптизера совсем не сложно. Королева, говорят, начала допрос соседей флиртующими, но так ничего не добились и удалилась. По словам свидетелей, на прощанье она нецензурно высказалась в адрес соперницы.

по материалам центральной прессы

Продаю недвижимость

*Продаю или поменяю жилой дом в с. Натальино. Т. 33-91-43.

*Продаю дом п. Сазанлей. Обр. по адресу ул. Кутякова 82. Т. 33-72-70.

*Продаю дом в с. Маянге, газ, баня, 12 соток, рядом остановка. Т. 33-67-90, 65-27-33.

*Продаю 1/2 часть кирпичного дома в старом городе, 49,7 кв. м, погреб, АРГВ, надворные постройки, земельный участок. Обр. ул. 20 лет ВЛКС д. 13 кв. 1. Т. 35-59-11 (с 20 до 23).

*Продаю 1/2 дома в Вольске. Сарай, погреб, участок. Т. в Балакове 66-14-93 (после 19 ч.).

*Продаю полдома в Курганской области, или поменяю. Т. 44-32-00.

*Продаю кирп. дачу, 2-эт., в Девичьих горках, р-н «Светланы». Электричество, вода, канализация, 4 сотки, пляж в 20-ти метрах. Т. в Вольске 5-33-92 (вечером).

*Продаю 4-комн. кв., 4/5, ж/городок, 45,5/61,5, недорого. Т. 44-67-27.

*Продаю 4-комн. кв., 8-й м-н, 7/14. Т. 37-24-72.

*Продаю 3-комн. кв. в 5-м м-не, 1/5, 34/51. Обр.: ул. 30 лет Победы, 8, кв. 63 (вечером).

*Продаю 3-комн. кв. в ж/г., 2/5, 36/51 кв. м., двойные двери, телефон, балкон. Цена 365 тыс. руб. Т. 44-02-21.

*Продаю 3-комн. кв., 7/9, в 6 м-не, в хор. сост. Т. 35-15-03.

*Продаю 2-комн. кв., 19,9 кв. м, без удобств, газовое отопление, 1-й эт., погреб, сарай. Т. 44-11-97.

*Продаю 2-комн. кв., 31 кв. м., 2/5, 2 м-н (маг «Турист»), 255 т.р. Т. 33-98-21.

*Продаю 2-комн. кв., 41/28/6, с/у совм., 2/4 кирп., балкон, подвал. Т. 44-48-96.

*Продаю 2-комн. кв., 10 м-н, Саратовское шоссе, 45а, 28 кв. м, 4/5 кирп. Экспер. Дом. Т. 35-22-77 и 35-54-94.

*Срочно продаю 2-комн. кв., 4-й м-н, 5/5, телефон, ж/д, 250 т.р. торг. Т. 66-10-28.

*Продаю 2-комн. кв. в 3-м м-не, балкон, ж/д, 3-й этаж. Т. 33-74-18.

*Продаю 2-комн. квартиру в 4-м м-р., 4/5, комнаты изолированные, 32/45 кв. метров, железная дверь, балкон. Т. 22-58-73 (после 18 часов).

*Продаю 2-комн. кв., 52/34 кв. м, без балкона. 300 т.р. Торг уместен. Ул. Шевченко, 22, кв. 48.

ЧАСТНАЯ ЛАВОЧКА

Объявления печатаются бесплатно в ближайшую среду

*Продаю ВАЗ-21063, цвет белый, музыка, 1993 г.в. Т. 22-52-38 (после 18 ч.).

*Продаю ВАЗ-21011, 1978 г.в. на ходу, плиту газовую настольную, баллон кислородный, радиоприемник, электромаслобойку, тиски машинные, гитару. Т. 65-05-42 с 20 до 21.30.

*Продаю ВАЗ-2101, 1973 г.в., в отл. состоянии, пробег 68 тыс. км. Т. 44-45-60

*Продаю гараж за рынком в 46 м-не, дешево. Т. 33-91-43.

*Продаю гараж-ракушку с документами. Т. 44-60-80.

*Продаю монитор «Samsung», раковину, балконный блок, двери в ванную. Т. 33-99-09.

*Продам шифер, 7 мм, волновой, 36 листов по 65 р. за лист. Т. 44-04-99 (в рабочее время).

*Продаю 3-х телочек на племя: 2 мес., 1,2 года, 1,5 года. Цена договорная, с. Тепловка, Вольский р-н, Вологина Н. М.

*Срочно продаю сервант в отличном состоянии. Очень дешево. Обр. Набережная 50 лет ВЛКСМ д. 6 кв. 41.

*Продаю две стиральные машины «Сибирь», «Малютка», телевизор «Сапфир 31 ТБ - 406 Д с 6 этажа. Т. 44-69-38.

*Продаю пианино «Беларусь» полированное, коричневого цвета, в хор. состоянии. Т. 66-86-79.

*Продаю односпальную деревянную кровать в хорошем состоянии, не дорого. Т. 29-31-42.

*Продаю, дверь деревянную, штапик, бочки из нержавеющей стали, цветы комнатные. Т. 44-32-00.

*Продаю мягкую мебель, обивка «флок»: диван и два кресла в отл. состоянии. Т. 37-34-96 и 8-927-622-24-42.

*Продаю холодильник «Дон», бу. Коляска ручн. грузовая. Все недорого. Обр. Ул. Кутякова, 80.

*Продаю: туфли белые школьные разм. 34-36, спорт. тапки 33-34, жилетку и юбку на девочку 12 лет, блузку бел. школьн., школьный ранец, учебники английского. Язык Верещина 5-6 кл., география 8-й класс, Новая история (7-8-й класс) и технология (8-й класс). Т. 33-48-33.

*Продаю кухонный стол с табуретками, телевизор «Рассвет». Т. 35-02-30.

Сдаю, снимаю, меняю

*Сдаю 2-х комнатную квартиру

или Саратове. Т. 37-09-99.

*Меняю 2-комн. кв. в санатории «Светлана, 2/5 кирп. дома, балкон, с/у разд., комнаты раздельные, 41,5/29,5 на жилье в Балакове. Т. (код Вольска) 6-24-42, в г. Саратове 95-05-20.

*Меняю дом в с. Ивановка, треб. ремонт крыши и потолка. 5,5 соток, водопровод, баня, погреб, хлев - на комнату в «Светлане» (2 - 4 эт.). Обр.: с. Ивановка, с/х техникум, 20. Травин.

*Меняю г. Вольск на г. Балаково. Т. в Балакове 29-44-39.

*Меняю гараж (6 на 3,5 м) кооперативный, р-н СШ №4 за ПАТП, смотровая яма на равноценный в кооперативах 1,2,3 м-районов. Т. 22-07-88.

Куплю

*Куплю квартиру в Балакове в рассрочку через нотариуса. Т. 65-42-29, Травин.

*Куплю комн. с ч/у, желательно с балконом или 1-комн. кв., недорого. Т. 22-33-53.

*Куплю недорого 2-комн. кв. в 5-эт. доме или 2-комн. м/с в жилгородке, р-н 25-й школы, 6-й пол-ки или ул. Гагарина. Т. 32-01-40.

*Куплю 1-2-комн. кв., можно м/с, без посредников. Т. 36-81-01.

*Куплю дом или дачу в р-не Доза или старой пристани с землей не менее 8-10 соток. Т. 44-77-32, 35-13-42.

Работа, услуги

*Ремонт квартир. Т. 66-55-75.

*Приглашаем распространителей газет. Обращаться: ост. «Шлюзы», здание «Саратовгэсстроя», ул. Титова, 2а, ком. 311 (3-й этаж), каждую среду с 9 часов.

*Молодая энергичная женщина ищет работу (кроме продавца) домработницы, помочь в хозяйстве, убраться в квартире. Интим не предлагать. Т. 35-59-57.

*Женщина, 33 года, ищет временную (до дек. 2003 г.), нематериально ответственную работу с посуточной оплатой (кондуктор, уборщица офисов,

официант, домработница, прополка огорода и т. д.). Т. 66-75-73. Света.

*Услуги электрика, отв. за эл. хоз-во. Т. 44-19-67. Олег.

*Выполню любые эл/монтажные работы. Т. 44-02-78.

*Ремонт импортной и отечественной телеаппаратуры и видеокамер. Вызов бесплатный. Гарантия до 2-х лет. Звонить 33-98-32 и 66-28-97.

*Ремонт отечественных и импортных цветных телевизоров. Быстро, надежно. Гарантия. Т. 33-23-25.

*Ремонт газ. плит. Т. 35-58-01.

*Ремонт холодильников всех марок. Гарантия. Т. 44-27-11.

*Английский язык для детей и взрослых (на результат). Обращаться: ул. Степная, 92, кв. 47.

*Учебная парикмахерская предлагает свои услуги очень дешево. Ул. Московская, 47, с12 до 15 ч.

*Опытный педагог подготовит ребенка к школе. Т. 35-23-33.

*Подготовлю к школе. Т. 44-54-55.

*Обучаю изо. искусству: рисунок, графика, живопись, скульптура, дизайн, архитектурная графика и композиция. Подготовка к ВУЗу. Инвалидам, детям инвалидов и малоимущим скидки. Обращаться ул. Комсомольская 49 «А», вход со двора, 2 этаж, изостудия «Жар-птица», с 9 до 18.

*Подготовлю к школе ученика 1-6 класса, няня - воспитатель. Т. 44-32-92.

Знакомство

55/164/69, на вид моложе, с чувством юмора, хор. хозяйка. Живу в частном доме. Желая познакомиться с мужчиной, любящим землю, доброго, 45-50 лет. Д/в п/п 616992. Валентине.

Женщина 62/164/71, без проблем, поряд. прият. внешности. Познакомится с муж., рост не ниже 172, примерно такого же возраста, чистоплотного, без вред. прив. Для серьезных отношений. Паспорт 63-03-646169 Балаково-9.

Познакомлюсь с порядочным, самостоятельным мужчиной без вредных привычек. О себе: 46 лет, 157/58, внешность приятная, без вредных привычек. интересы разносторонние. Балаково-20, а.н-21

сеть магазинов
«Школьный учебник»

сопернице и закатила сцену, где Королева подняла на ноги всех соседей и в их присутствии потребовала, чтобы Слуцкая оставила ее мужа в покое. Правда, Ирина все отрицала, утверждая, что с мужем Королевой ее абсолютно ничего не связывает. Утихомирить певицу удалось только Тарзану, который вдруг неожиданно появился на месте происшествия, чем только усилил подозрения жены.

Однако Тарзан тоже от всего откrestился и заявил, что пришел сюда только потому, что ему позвонил кто-то из соседей. Найти телефон самого известного столичного стриптизера совсем не сложно. Королева, говорят, начала допрос соседей фигуристки, но так ничего не добились и удалилась. По словам очевидцев, на прощанье она нецензурно высказалась в адрес соперницы.

по материалам центральной прессы

НОВИНКА: 5-камерный профиль «Престиж»

Окна Шик

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

ДВЕРИ, ФАСАДЫ, ЗИМНИЕ САДЫ, РАЗДВИЖНЫЕ СИСТЕМЫ

НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО
THUSSEN ИЗ ЭЛИТНОГО ПРОФИЛЯ!

м-н «ОДЕЖДА» и ТЦ «КОЛИЗЕЙ»
66-91-06; 32-13-40

каждую неделю на этом месте



МУЗЫКАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

узнай себя в газете и получи в подарок КОМПАКТ-ДИСК

в м-не «Юбилейный», МУЗЫКАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ИВАНА СУШИЦКОГО:

Музыкальные и компьютерные диски по 70 рублей и DVD по 150 рублей

БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

учредитель В.В. Степанов
 и.о. редактора В.А. Ермилов

Газета «Балаковский наблюдатель» выходит с 18.12.2002 г., зарегистрирована ПМТУ Министерства РФ по делам печати. Свидетельство ПИ №7-1702 от 22.11.2002 г.
 Печать: ОГУП «РИК «Полиграфия Поволжья», г.Саратов, ул.Вишневая, 10, т. 69-30-33. Тираж 25000 экз., заказ № 4107. Подписной индекс 31620 E-mail: stepanov71@mail.ru
 Адрес редакции: ул. Титова, 2А, строение 1, к. 311, 3-й этаж (здание «Саратовгэсстрой»). Для писем: 413857, г. Балаково-17, а/я 36. Телефон: 8-927-621-46-99

*Продаю 2-комн. кв. 10 м-н, Саратовское шоссе, 45а, 28 кв. м, 4/5 кирп. Экспер. Дом. Т. 35-22-77 и 35-54-94.

*Срочно продаю 2-комн. кв., 4-й м-н, 5/5, телефон, ж/д, 250 т. р. торг. Т. 66-10-28.

*Продаю 2-комн. кв. в 3-м м-не, балкон, ж/д, 3-й этаж. Т. 33-74-18.

*Продаю 2-комн. квартиру в 4-м м-р., 4/5, комнаты изолированные, 32/45 кв. метров, железная дверь, балкон. Т. 22-58-73 (после 18 часов).

*Продаю 2-комн. кв., 52/34 кв. м, без балкона. 300 т. р. Торг уместен. Ул. Шевченко, 22, кв. 48.

*Продаю 2-комн. кв., в 1 м-не, 28/44, 4/5. Т. 44-20-42 (вечером).

*Продаю 1-комн. кв. 8/9, 19,5 кв. м, 8/9, балкон, ж/д, домофон. Шевченко, 110, кв. 42.

*Продаю 1-комн. кв. 12,5/33, 6/9, в ж/городке, лоджия застеклена, телефон. Т. 66-91-65 (вечером).

*Продаю 1-комн. кв. 19/37, 8/9, 5-й м-н. Т. 33-70-54.

*Продаю 1-комн. кв., 6-й м-н, м-н «Книги». Т. 37-24-72.

*Продаю 1-комн. м/с в 4-м м-не, 2/5, 19 кв. м, отличное сост., сидячая ванна. Т. 22-54-13 и 8-927-620-44-23.

*Продаю 1-комн. м/с, 19 кв.м., 6/9, 7м-н, 265 т.р. Т. 33-98-21.

*Продаю 1-комн. кв. в 8а м-оне, 19 кв.м 8/9 в хорошем состоянии. Т.33-29-83.

*Продаю комнату 14 кв. м, 5/5 с лоджией в 4 м-не в «Светлане». Т. 22-24-20.

*Продаю комнату с ч/у, 2/3 эт, 18 кв. м, на 8 семей, р-н старого города. 65 тыс. руб. Торг. Т.35-15-39.

*Продаю производ. помеще-ние 420 кв. м в черте города. Т. 35-36-20, 8-927-229-61-81.

*Продаю 1-комн. кв., 7/12, кирп. дом, 6 м-н, лоджия застекленная, ж/д, домофон. Т. 37-34-96 и 8-927-622-24-42.

Продаю разное
 *Продам УАЗ, тент, в хор. состоянии. Т. 22-77-30.

*Продаю ВАЗ 21061, 1995 г.в. (декабрь). Т. 66-51-39

П Э С «Саратовгэсстрой»
 производит работы любой сложности и электроизмерительные работы лабораторией. Телефоны: 22-21-62, 44-20-58

бу. Коляска ручн. грузовая. Все недорого. Обр. Ул. Кутякова, 80.

*Продаю: туфли белые школьные разм. 34-36, спорт. тапки 33-34, жилетку и юбку на девочку 12 лет, блузку бел. школьн., школьный ранец, учебники английского. Язык Верещина 5-6 кл., география 8-й класс, Новая история (7-8-й класс) и технология (8-й класс). Т. 33-48-33.

*Продаю кухонный стол с табуретками, телевизор «Рассвет». Т. 35-02-30.

Сдаю, снимаю, меняю
 *Сдаю 2-х комнатную квартиру в ж/г, мебель, телефон. Обращаться Н. Леонова 32-34.

*Сдаю комн. 22 кв. м., телефон, уд-ва 8 семей, жилгородок. Т. 44-19-67 и 22-99-00.

*Пушу квартир-ов, 2 девушек. Ул. Ф. Социализма, 7а, кв. 65.

*Сдаю квартиру, м/с, 9-ый м-р, длительный срок, без ремонта. Т. 33-85-55.

*Сдаю в аренду кап. Гараж в 4 б, за воин. Частью, смотровая яма, погреб, стеллажи, выс. Ворота. Т. 33-48-33.

*Сдаю капитальный гараж. Погреб, смотровая яма, охрана. Кооператив «Чайка», р-он Шлюзы. Т.29-43-70 после 21 час.

*Молодая семья снимет недорого квартиру, дом с телефоном. Т. 44-19-67. Олег.

*Молодая семья снимет кв. в ж/городке на длительный срок. Т. 29-43-88.

*Семья снимет квартиру на длительный срок. Оплата по договоренности. Т. 33-73-84.

*Сниму квартиру. Гарантия оплаты и порядка. Т. 33-65-13.

*Возьму в аренду с правом выкупа ГАЗ - 3110, -02 не старше 5-6 лет с 402 дв. Т. 29-00-45.

*Меняю 4-комн. кв., 46/62, 4/5 на две 2-комн. или продам. Т. 35-04-94 (после 18 ч).

*Меняю 2-комн. кв., 33/52, 7/8, телефон, домофон, 9а м-н на равноценную в 8-м или 9-м м-не (Героев, 29). Т. 32-10-51, пр. Героев, 29/7, кв. 6.

*Меняю 2-х ком. кв., 2/9 (телефон, домофон) на 1-комн. кв. 19,5 кв.м и малосемейку 12,5 кв. м. Т. 33-25-35.

*Меняю 1-комн. кв. в р-не зда Дзержинского, 2/5, кирп. дом, хор. ремонт, на 2-комн. квартиру. Или продам. Т. 44-87-74.

*Меняю 1-комн. кв. в г. Волгограде на квартиру в Балаково

с 9 часов.
 *Молодая энергичная женщина ищет работу (кроме продавца) домработницы, помочь в хозяйстве, убраться в квартире. Интим не предлагать. Т. 35-59-57.

*Женщина, 33 года, ищет временную (до дек. 2003 г.), нематериально ответственную работу с посуточной оплатой (кондуктор, уборщица офисов,

блем, поряд. прият. внешности. Познакомится с муж., рост не ниже 172, примерно такого же возраста, чистоплотного, без вред. прив. Для серьезных отношений. Паспорт 63-03-646169 Балаково-9.

Познакомлюсь с порядочным, самостоятельным мужчиной без вредных привычек. О себе: 46 лет, 157/58, внешность приятная, без вредных привычек, интересы разносторонние. Балаково-20, а/я-21

сеть магазинов
«Школьный учебник»
 с 20 августа по 1 сентября предлагает весь ассортимент товара со скидкой 10%.

Ждём вас ежедневно с 9 до 18 часов, в субботу и воскресенье с 9 до 16 часов (без перерыва) по адресам:
 - ул. Ф. Социализма, 9 «б» (здание управления образования);
 - рынок «Рокот»;
 - ул. Трнавская, 38 (школа №28);
 - Бульвар Роз, 9 «б».

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ БАЛАКОВСКИЙ **наблюдатель**

☐ПРОДАЮ ☐КУПЛЮ ☐МЕНЯЮ
☐СДАЮ ☐СНИМУ ☐РАБОТА
☐ПОСЛАНИЕ ☐ЗНАКОМСТВО ☐ДРУГОЕ

Отметьте крестиком или галочкой необходимую рубрику, разборчиво заполните купон и присылайте по адресу: 413857, Балаково-17, а/я 36, или оставляйте у распространителей.
ОБЪЯВЛЕНИЯ ПЕЧАТАЮТСЯ БЕСПЛАТНО В БЛИЖАЙШУЮ СРЕДУ

Союз серпа и кошелька

Пиарщики нефтяной компании "ЮКОС" пытаются выставить Михаила Ходорковского "невинной жертвой" атаки Генпрокуратуры. Публикуемые ниже материалы "прослушки" приемной олигарха заставляют, по крайней мере, задуматься, является ли самый богатый россиянин "невинной жертвой" или все-таки выступает спонсором многих партий (КПРФ и «Яблока»), манипулируя общественностью и СМИ.

«Мы не можем однозначно утверждать, что "материалы", приведенные ниже, подлинные», - поясняют журналисты «Ленинградской правды». Вместе с тем, ряд деталей указывают на то, что подобные разговоры вполне могли иметь место совсем недавно. Особенно любопытно нижеприведенный разговор олигарха и просящего у него денег коммуниста будет почитать тем, кто по старинке верит в светлое будущее с товарищем Зюгановым и прочих последователей серпа и молота. Правда, могут ли коммунистические идеи существовать без подпитки от толстого кошелька нефтяного магната Ходорковского?

Телефон приемной Председателя правления "ЮКОС" М. Б. Ходорковского.

- Михаил Борисович! Соединяю с Ильей Пономаревым из КПРФ...
- Какой Пономарев? Я же просил не соединять...
- Михаил Борисович?
- Здравствуйте, Илья.
- Михаил Борисович, я понимаю, вы не хотите разговаривать...
- Да, вы правы, не хочу.
- И все-таки, пожалуйста, послушайте.
- Да.
- Такая идея родилась у меня... Вот... Мы обсуждали с Валентином Ивановичем, я подумал, может, вам будет интересно...
- С каким Валентином Ивановичем?
- С Купцовым.
- Ну.
- Понимаете, вам, конечно, с самого начала не нравился мой вот этот проект.
- Да, с самого начала... Я понимаю, вы ставите на людей...
- Илья, все обсуждалось еще осенью, да и не с вами. Я вообще не хочу говорить, не понимаю, зачем.
- Послушайте, пожалуйста. Ваши могут и не пройти, мы пройдем. Вы зря не доверяете. Мы честно отработаем, Геннадий Андреевич готов поручиться. Я думаю, после истории с Глазьевым он на многое готов. Я не знаю, если надо там бумаги подписывать какие-нибудь.
- Илья! Я не понимаю, отчего вы решили го-

ворить за Геннадия Андреевича и вообще.

- Мы просто с Валентином Ивановичем...
- Я слышал уже про Валентина Ивановича.
- Мы вот думаем, все равно во всех газетах написано уже - вы всем даете деньги, из-за чего проблемы, собственно, в общем. Все уже нормально в общем относятся к этому. Мы если чего там, готовы заступиться. Наши поймут.

АНЕКДОТЫ В ТЕМУ:

Если вы слышите в предвыборной речи: **"Я положу конец коррупции, нищете, организованной преступности!"** - не обольщайтесь. Правдивыми могут оказаться только первые 2-3 слова кандидата в депутаты.

Для того чтобы без проблем вступить в партию, Буратино пришлось соврать, что он сделан из красного дерева.

А в какой роли выступает коммунист Пономарев? Лизоблюдство похлеще, чем при помещиках и СССР. Стыдно, ей Богу, за таких людей, что так открыто продаются, прикрываясь рядовыми членами партии, которые за них голосуют. От денег Ходорковского или Березовского простым балаковским коммунистам все равно ничего не перепадет - как были нищими, так и останутся. Зато Зюганов, Купцов и верхушка КПРФ неплохо обогатится. А там, глядишь, появится информация, что Геннадий Андреевич снова хочет купить гостиницу на Кубе в личную собственность за несколько миллионов долларов или завод в Иордании.

Есть информация, что, например, газета «Особо секретно», которую помогает распространять председатель Балаковского Совета ветеранов П. Мурыгин и проч., может финансироваться компартией. Верхушка КПРФ не раз открыто говорила, что выходила на связь с олигархами - Березовским или Ходорковским. Зюганов и сотоварищи, поимев миллионы долларов от олигархов, ни копейкой не помогли тому же Балакову решить проблемы горожан и селян. От простого народа им надо только одно: голоса на выборах, промыв предварительно мозги избирателей якобы «особо секретной» политической грязью.

У лидеров КПРФ свой молот и серп: они давно «забили» на чаяния своих избирателей, а только «косят» под страдающих за народное счастье, хотя на словах считают олигархов главными врагами России. Может, хватит компартии играть в патриотов? Пора открыть людям глаза и, например, поменять в коммунистическом гербе молот на кошелёк: чтобы больше соответствовало реальной действительности?

Просто надоело, как коммунисты, находясь в вечной оппозиции, еще с 1993 года обещают помочь народу и положить конец нищете, коррупции и т. д. А что они за 9 лет положили на самом деле?

- Илья, чего вы хотите-то?

- Я думаю, вы уже теперь дайте нам деньги эти. Вам зачем? Вам сейчас все равно не о них надо думать....

Короткие гудки.

Олигарх даже не захотел договориться с представителем КПРФ.

Балаковский наблюдатель 20 августа 2003 8 Гороскоп с 20 по 26 августа

ОВНЫ, лучше отказаться от дорогостоящей покупки: вам могут подсунуть «липу». Не верьте сплетням, а заручитесь поддержкой друзей, ибо враги готовят козни. В личной жизни - без перемен.

ТЕЛЬЦАМ в эти дни вряд ли повезет в бизнесе или любви. Не принимайте неосмотрительных решений, касающихся ваших личных сбережений. Лучше подумайте, на чем сейчас можно сэкономить.

БЛИЗНЕЦЫ, если не хотите себе навредить, не обсуждайте с шефом вопросов, касающихся вашего будущего. Откажитесь от выполнения быстрых дел, не заключайте краткосрочных договоров.

РАКИ, этот день может прибавить вам популярности. Окружающие с удовольствием выслушают ваши идеи и согласятся с вашими доводами. Но не нарушайте законов ради достижения успеха.

ЛЬВЫ, для вас это сложная и напряженная неделя. Не стоит рисковать, особенно, чужими деньгами. Это очень неудачное время для бизнеса, связанного с автомобилями.

ДЕВЫ, старайтесь не подставлять своих друзей. Сегодня вам сложно будет выстраивать отношения с партнерами: вы плохо понимаете друг друга. Кроме того, они могут упрекнуть вас в обмане.

ВЕСЫ, выполнению намеченных планов

может помешать состояние вашего здоровья. Постарайтесь увильнуть от выполнения обязательств, которые вам попытаются навязать.

СКОРПИОНЫ, неделя сулит проблемы с детьми, а также сильные эмоциональные переживания в личной жизни. Старайтесь не принимать радикальных решений. Кроме того, будьте особо внимательны на дорогах, особенно по утрам.

СТРЕЛЬЦЫ, не самое приятное время. Вероятны конфликты с домашними, старайтесь не подливать масла в огонь, лучше примите все упреки домашних молча. Съездите в гости к родственникам - это успокоит ваши нервы.

КОЗЕРОГИ, вы в эти дни будете на редкость конфликтны, а посему вероятность ссор с окружающими высока. Не самое удачное время для деловых поездок - вряд ли они принесут ожидаемые результаты.

ВОДОЛЕИ, деньги сегодня уходят от вас слишком быстро. Поэтому знайте меру, если все же надумаете отправиться по магазинам. Не давайте нынче в долг. Поищите источники утечки информации.

РЫБЫ, вы активны, однако ваша инициативность до добра не доведет. Не ищите встреч с начальством, не предлагайте новых идей партнерам. В выходные выберите на природу.

				БРАТ ЧУКА		ЮРКАЯ РЫБКА		"МАРСЕ- ЛЪЕЗА"
СУММА В КОНЦЕ КОНЦОВ		...А... С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ						
				ЕЛО- ВЫЙ ЛЕС		ДРУГ МАУГЛИ		ЧАС- ТИКА ОНЯ
ПИРО- ЖОК С МЯСОМ	ДВЕР- НОЙ ЗВУК		МЕДВЕ- ЖЬЕ ОДОЛ- ЖЕНИЕ	ИМЯ БРЕГ- ВАДЗЕ				
					КОЛЕСО С РЕМ- НЕМ		СОГ- НУТЬ В БАРА- НИЙ ...	
	ОЧЕНЬ СИЛЬ- НЫЙ ВЕТЕР		КОНТОР- СКИЙ СЛУЖА- КА					
					УХО, ГОРЛО, НОС			
	РУЧНОЙ ФУТБОЛ		ВОДА - ЭТО ЖИ- ВИТЕЛЬ- НАЯ ...					

дите на людей...

- Илья, все обсуждалось еще осенью, да и не с вами. Я вообще не хочу говорить, не понимаю, зачем.

- Послушайте, пожалуйста. Ваши могут и не против. Мы пройдем. Вы зря не доверяете. Мы честно отработаем, Геннадий Андреевич готов поручиться. Я думаю, после истории с Глазьевым он на многое готов. Я не знаю, если надо там бумаги подписывать какие-нибудь.

- Илья! Я не понимаю, отчего вы решили го-

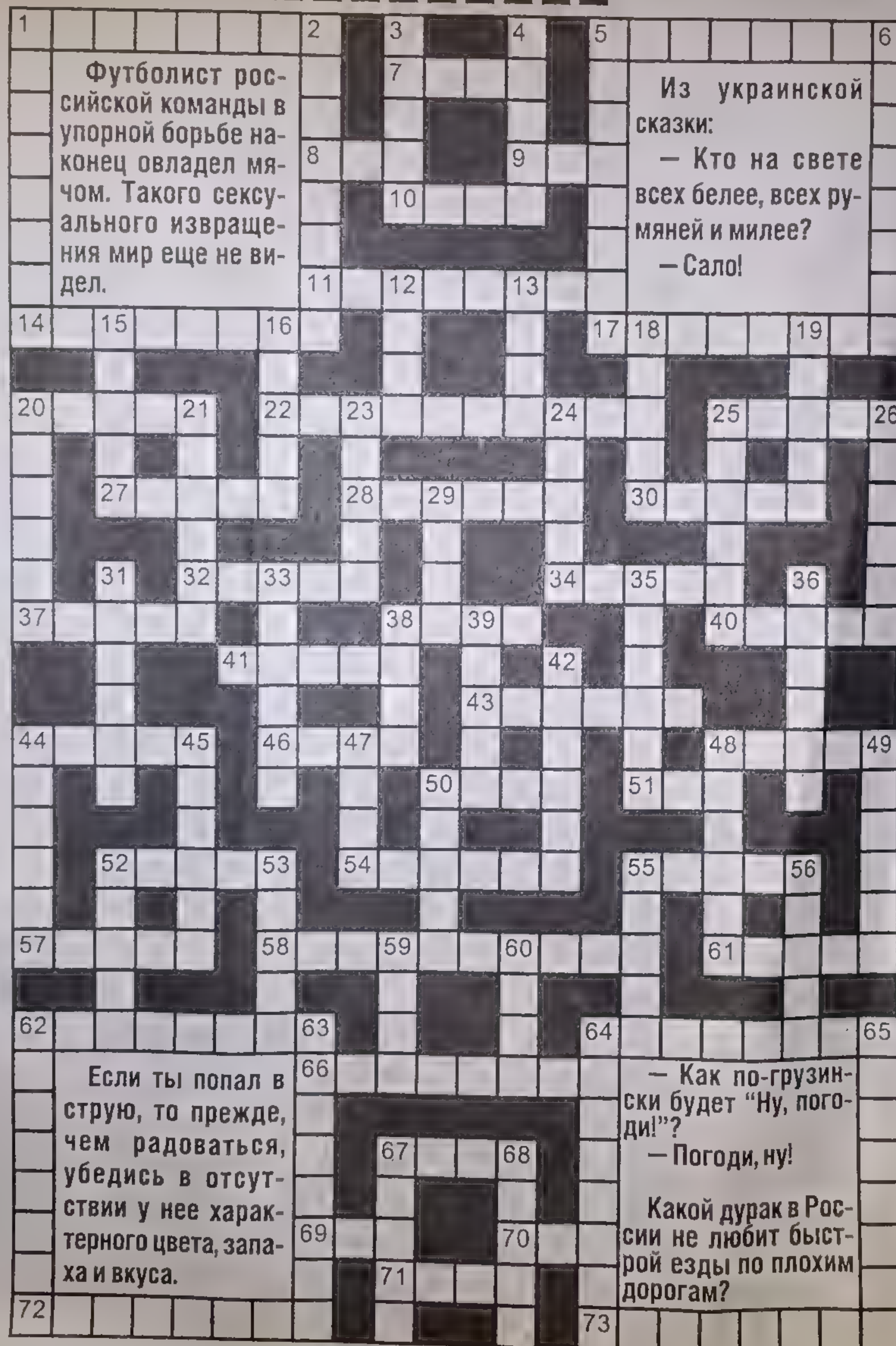
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Подружка странника. 5.

Человек, которому все равно, на каком языке разговаривать. 7. Садик для самых маленьких. 8. Апофеоз в жизни Золушки. 9. Самый многонациональный остров в мире. 10. Шлюпка в одной упаковке с парой весел. 11. Равноценный заменитель документа. 14. Жена Одиссея. 17. Опытный «подковерный» борец. 20. Долгожданное безработное время. 22. Ребенок с данными профессора. 25. Маковая дурь. 27. Рабоче-крестьянская ткань. 28. Голубой или синий кит. 30. Летчик вспомнит фигуру пилотажа, жена летчика — шкафчик для посуды. 32. Писатель, поведавший о «Последнем из могикан». 34. Дед, кусающий зимой. 37. Наркотик из индийской конопли. 38. Национальность Отелло. 40. Горы в России и Монголии, где хаживал Рерих. 41. Марка нашей киноплёнки. 43. Воин на Руси. 44. Первые ростки посевов. 46. Работа для опера. 48. Звук, раздающийся из-под копыт. 50. Тот, кто и хочет говорить правду, да не получается. 51. Высшее учебное заведение для самых окрыленных. 52. Небольшой сверток. 54. Прибор, от которого получают сигнал другие приборы. 55. Военное обмундирование. 57. Квашеное молоко кочевников. 58. Пристань, плавающая вместе с судном. 61. Усач, спящий под корягой. 62. Разновидность игры в шашки. 64. Комплект и белья, и мебели. 66. В русских народных сказках эта царевна «никогда не улыбалась, никогда не смеялась, словно сердце ее ничему не радовалось». 67. Наведенный глянец. 69. Большой уни-

форм, хотя на словах считают олигархов главными врагами России. Может, хватит компартии играть в патриотов? Пора открыть людям глаза и, например, поменять в коммунистическом гербе молот на кошелёк: чтобы больше соответствовало реальной действительности?

Просто надоело, как коммунисты, находясь в вечной оппозиции, еще с 1993 года обещают помочь народу и положить конец нищете, коррупции и т. д. А что они за 9 лет положили на самом деле?

	ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР		КОНТОРСКИЙ СЛУЖАКА						
					УХО, ГОРЛО, НОС				
	РУЧНОЙ ФУТБОЛ		ВОДА — ЭТО ЖИВИТЕЛЬНАЯ...						



вермаг в Москве на Петровке. 70. Презент Божий. 71. Со-кровище в речи остроумца. 72. Она делает электропровод безопасным на ощупь. 73. Знаменитый советский хоккеист, игравший в легендарной пятерке.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Прибор, от которого не оторвать астронома. 2. Копье, усиленное секирой. 3. Лепечущий говорун. 4. Слабак-разрядник. 5. 11 метров для футболиста. 6. Десять в 12-й степени. 12. Речная пешая переправа. 13. Вопль души или моды. 15. «Качок» для камеры. 16. Артист-вокалист. 18. Причина визита к целителю. 19. «Перспективная» вошь. 20. Спертый жаркий воздух. 21. Стил, связанный с появлением «романа ужасов» как жанра. 23. И джентльменский, и рекрутский. 24. Наследие пророка Магомета. 25. Святые лики. 26. Этим металлом с успехом пользовались на заре фотографии. 29. Квартира азиатского кочевника. 31. «Хранилище» камней и бумажников. 33. Бездельник и прожигатель жизни. 35. Теория, возносящая арийцев. 36. Забастовка. 38. Имя певца и актера Бернеса. 39. Гордый крейсер, который «врагу не сдается» (песен.). 42. Его включают, когда в стране не хватает наличных денег. 44. Сторона света, откуда, согласно Нострадамусу, придет последняя война. 45. Легендарный актер с волевой ямкой на подбородке, известный также ролью Спартака. 47. Проявление совести, от которой человек краснеет. 48. Цитрусовый плод. 49. Вид путешествия с целью отдохнуть и расслабиться. 50. Основатель Протестантской церкви. 52. Общность ящиков для белья. 53. Всемирно известная контора фотослужб, встречающаяся у нас на каждом углу. 55. 000 по сути. 56. Крепыш (спорт.). 59. Душистая травка, любящая побултыхаться в водке. 60. Зауральская часть света. 62. Трясутся от страха. 63. Предчувствие, шестое чувство, бессознательное прогнозирование. 64. Почти родной брат павиана. 65. Исполнитель роли местного донжуана в фильме «Весна на Заречной улице». 67. Волшебный предмет от Аппладина. 68. Стая, в которую любят сбиваться хулиганы.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПРОШЛОГО НОМЕРА

По горизонтали: 1. Прессинг. 5. Мемориал. 7. Уродство. 8. Труд. 9. Воск. 11. Исток. 12. Костюмер. 14. Лживость. 17. Шомпол. 19. Бонд. 21. Сдсп. 22. Лимпопо. 24. Штанга. 27. Нансен. 28. Эгоизм. 30. Кабул. 31. Афekt. 34. Имбирь. 35. Едок. 36. Премия. 39. Лагет. 43. Грош. 45. Вертеп. 46. Роды. 47. Атос. 49. Феникс. 52. Муссон. 54. Карты. 56. Идол. 58. Роса. 60. Стерва. 62. Лушь. 65. Рассказ. 66. Октябрь. 67. Селалка. 68. «Мальборо». 70. Соперник. 72. Сленг. 74. Анна. 76. Араб. 77. Криполин. 78. Недоучка. 79. Алюминий.

По вертикали: 1. Праздник. 2. Гулливер. 3. Портос. 4. Студент. 5. Мотоцикл. 6. Летопись. 10. Кишмиш. 13. Охота. 15. Жила. 16. Топаз. 17. Шпага. 18. Лей. 20. Досье. 21. Сенат. 23. Протеже. 25. Талня. 26. Гавнал. 28. Эль. 29. Микрофон. 30. Караван. 31. Аэросани. 32. Флаг. 33. Кито. 37. Моряк. 38. Впрок. 40. Азы. 41. Гуру. 42. Трус. 44. Шифер. 48. Силос. 50. «Икарус». 51. Скол. 52. Мыс. 53. Стезя. 55. Альфа. 57. Драга. 59. Обзор. 61. Верди. 63. Услуга. 64. Соло. 68. Митрофан. 69. Осиштка. 70. Старшина. 71. Критерий. 73. Евразия. 75. Нобель.

ОАО «Саратовгэсстрой»



ПРЕДЛАГАЕТ:

железобетонные изделия для промышленного и гражданского строительства, инженерных сетей: керамзит, песок, щебень, раствор, бетон, столярные изделия, армометаллические конструкции, плитку тротуарную, бордюрный камень, поребрик, керамзитовые блоки, фундаментные блоки, кольца сантехнические, керамзитобетон, плиты перекрытия ПК, плиты покрытия ПГ, цемент в мешках.

Услуги автомобильного, железнодорожного транспорта и механизмов.

Телефон для справок 22-44-82



Еще в конце апреля реализация в Балакове федеральной программы «Жилье для молодых семей» была под большим вопросом. Тогда многие молодые, узнав от местных чиновников горькую правду об изменениях первоначальных условий, посчитали себя обманутыми

КВ. И ДЛЯ МОЛОДЫХ - ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ

Программа «Жилье для молодых семей» продолжается

ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ

Тяжелейший стресс перенесли молодые папы и мамы, когда им сообщили, что жилищный сертификат получают только те семьи, дети в которых появились на свет после 1-го октября 2003-го года. Многие семьи, уже собравшие необходимые документы и даже успевшие продать свое прежнее жилье, оказались за бортом спасительной программы.

Тогда в Балаково прибыл депутат областной Думы Леонид Писной и заверил, что отчаиваться рано, будем работать. Потянулись бесконечные дни надежд и ожиданий.

Слава Богу, что все обошлось, и теперь дело сдвинулось с мертвой точки. В минувшую субботу в здании администрации БМО 34 молодым семьям вручили первые в этом году сертификаты (164 тысячи рублей) на получение жилья.

Рассказывает 18-летний глава семьи Роман Колесник: «Мы с женой ночами не могли уснуть. Не представляли, что будет дальше. Смотрели на дочку и вспоминали, как непросто было собрать все необходимые документы: с начала года ходить по этим бюрократам, отпрашиваться с работы, выстаивать бесконечные очереди. Обнадежили, пообещали, а тут сразу такой удар».

безумный свет. Зачастую благие дела нашего государства тонут в бюрократических коридорах муниципальных властей и местных чиновников. В общем, абсурдов в сегодняшней жизни хватает.

МЫ ПОБЕДИМ!

Затем Леонид Писной сказал, что «жилье - это основа будущей нормальной жизни». Поздравил молодых пап и мам с удачным завершением «хождения по мукам» и пообещал, что до конца года примерно 170-180 молодых семей получат сертификаты на приобретение жилья. Поблагодарил семьи, сумевшие оперативно собрать документы.

Область нашла на эту программу 5 миллионов рублей. Всего, в том числе и благодаря усилиям Вячеслава Володиной, который продолжает вкладывать деньги в Саратовскую область, Балаково получило 34 миллиона рублей. Для сравнения: Москва - 35 миллионов, Саратов - 4 миллиона, Энгельс - 3. Со-седние области - по 10-15 миллионов рублей.

Александр Паршин в своей короткой речи, обращаясь к молодым, подчеркнул: «Радует, что вы заключаете договоры на первичное жилье, а не вторичное. Важно освоить те деньги, что выделены на эту федеральную программу. Чтобы как можно меньше неразрешенных вопросов возникало при оформлении документов».

Эту уже к местным бюрократам. Они же по определению готовы похоронить любое благое дело. Постаточно вспомнить, как обманывали...

Новинка: 5-камерный профиль «Престиж»

Официальный представитель Тиссен-Крупп в Балакове

Окна Шук

НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ИЗ ЭЛИТНОГО ПРОФИЛЯ!

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

ДВЕРИ, ФАСАДЫ, ЗИМНИЕ САДЫ, РАЗДВИЖНЫЕ СИСТЕМЫ И МН. ДР.

м-н «Одежда» и ТЦ «Колизей», тел. 66-91-06, 32-13-40



Последний звонок по взрослую жизнь

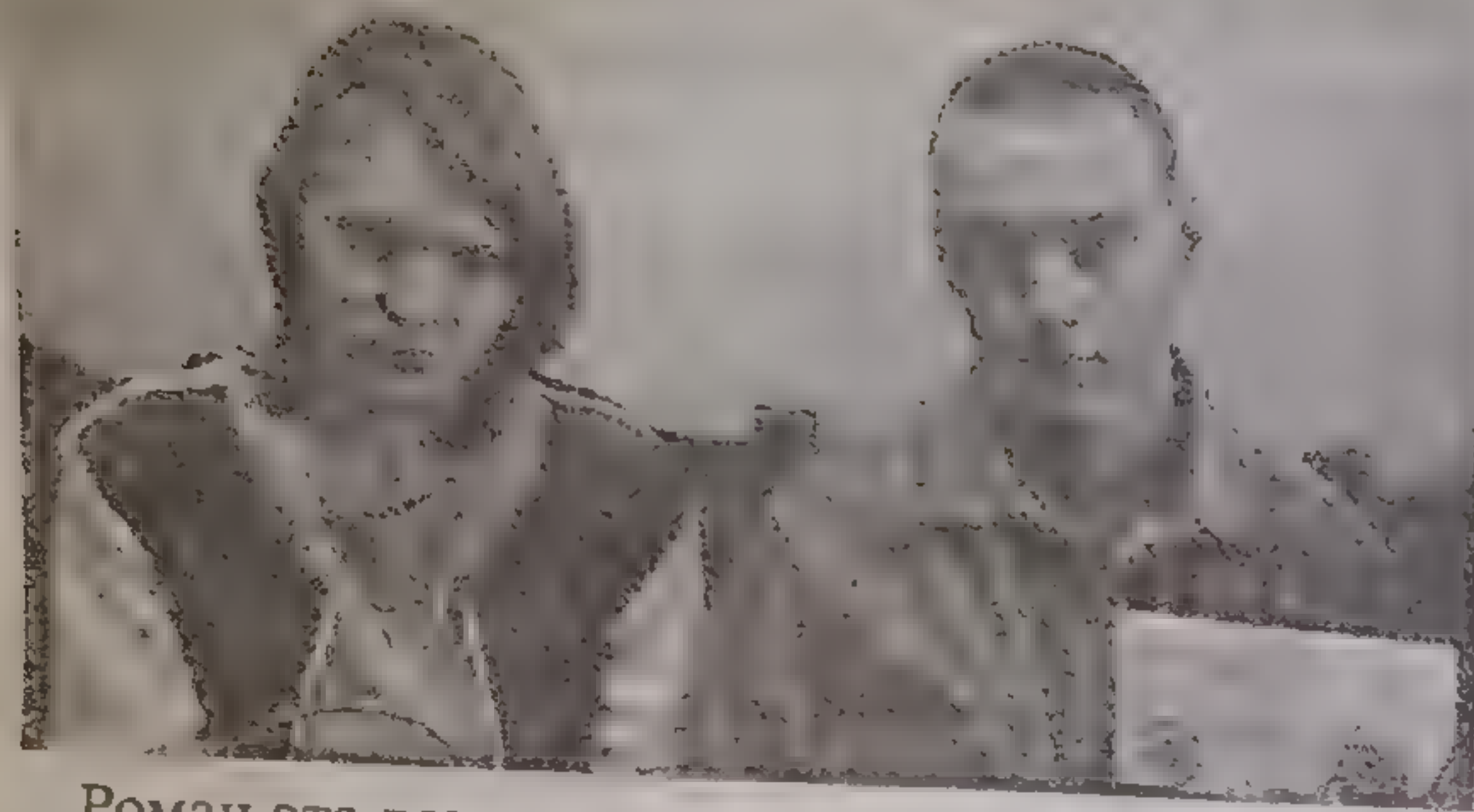
Последний звонок в школах города был отмечен появлением на его улицах большого числа празднующих школьников. Причем, несмотря на совсем не вечернее время, улицы...

из 3000 опрошенных детей сказали, что могут довериться своим родителям. Не мудрено, что такие новости те узнают последние ми!

65% старшеклассников предпочитают писать в дневники...

Администрации БМО 34 молодым семьям вручили первые в этом году сертификаты (164 тысячи рублей) на получение жилья.

Рассказывает 18-летний глава семьи Роман Колесник: «Мы с женой ночами не могли уснуть. Не представляли, что будет дальше. Смотрели на дочку и вспоминали, как не просто было собрать все необходимые документы: с начала года ходить по этим бюрократам, отпрашиваться с работы, выставлять бесконечные очереди. Обнадежили, пообещали, а тут сразу такой удар».



Роман это вспоминает сейчас, когда в руках у него заветный сертификат на приобретение квартиры на первичном рынке жилья. Хорошо, что все тревожения уже позади. И молодая мама Виктория Кучеренко, сидящая рядом, благодарна судьбе и родному государству за такую заботу. Теперь, когда уже не верилось, они с мужем и маленьким сыном наконец-то смогут улучшить свои жилищные условия.

В этот день в президиум поднялись четверо: Александр Паршин - помощник В. Володина, назначенный на этот пост с 1-го июня, депутат областной Думы Леонид Писной, мэр Валентин Тимофеев и секретарь Совета депутатов Нина Ермолаева.

Мэр свою речь произнес очень тихо. Единственное слово, на котором он повысил голос, - «компенсация». Видимо, за то, что нет Советского Союза, который худо-бедно многих обеспечивал жильем. А теперь, чтобы иметь законное жилье, нужно соблюсти очень много условий, которые не всем по возрасту. А мы все ждем и ждем перемен к лучшему.

Например, матери-одиночки по-прежнему не могут участвовать в этой программе. И дети в некоторых семьях «поторопились» появиться на этот

Очередное звание Балаковской атомной

2-го июня в Балакове побывала большая делегация во главе с гендиректором концерна «Росэнергоатом» Олегом Сараевым, который поздравил трудовой коллектив Балаковской атомной станции с присвоением ей звания лучшей в России по итогам 2003 года.

Рассматривались также вопросы подготовки к строительству 5-го и 6-го блоков Балаковской АЭС.

В этой работе приняли участие первый заместитель председателя Правительства Саратовской области, министр энергетики Анатолий Соколов и специалисты-проектировщики.

Оперативно собрать документы. Область пошла на эту программу 5 миллионов рублей. Всего, в том числе и благодаря усилиям Вячеслава Володина, который продолжает вкладывать деньги в Саратовскую область, Балаково получило 34 миллиона рублей. Для сравнения: Москва - 35 миллионов, Саратов - 4 миллиона, Энгельс - 3. Со-седние области - по 10-15 миллионов рублей.

Александр Паршин в своей короткой речи, обращаясь к молодым, подчеркнул: «Радует, что вы заключаете договоры на первичное жилье, а не вторичное. Важно освоить те деньги, что выделены на эту федеральную программу. Чтобы как можно меньше неразрешенных вопросов возникало при оформлении документов».

Эту уже к местным бюрократам. Они же по определению готовы похоронить любое благое дело. Достаточно вспомнить, как собирались выделить деньги на жилье двум детям-сиротам и, «дождавшись» конца года, благополучно отказались от этой своей затеи.

После того как все сертификаты обрели своих хозяев и мероприятие закончилось, мне удалось коротко побеседовать с Александром Паршиным и Леонидом Писным.

На мой вопрос, будет ли депутат Писной бороться за губернаторский пост, Леонид Александрович четко обозначил свою позицию: «Нет, не буду. Но поработать в команде мне по силам. Я никогда не скрывал своих симпатий к Вячеславу Володину, даже когда он был в опале».

Далее депутат областной Думы обнадежил, пообещав, что уже осенью к программе получения жилья будет привязано ипотечное кредитование. Это большой шаг вперед. Например, Удмуртия таким образом уже не первый год помогает своим гражданам.

Затем А. Паршин прокомментировал прошедшую акцию: «Задача Володина - финансировать программы. А муниципальной власти - осваивать те объемы, которые поступают. То, что сегодня город выживает за счет федерального бюджета, в корне неверно. Нужны перемены, и мы этим занимаемся».

По поводу прогнозов и комментариев о будущих губернаторских баталиях Александр Федорович от комментариев воздержался, попросив «не торопиться». А по поводу прогнозов на недалекое будущее, понизив голос, сказал одну хорошую фразу: «Мы победим!!!»

Владимир Ермилов

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН - главный приз для подписчиков на «Балаковский наблюдатель»!



• Подписка на ВСЕ 2-ое полугодие на нашу газету стоит всего 57 рублей.

• Подарки будут разыграны среди тех, кто подпишется на «Балаковский наблюдатель» на ВСЕ 2-е полугодие 2004 года.

• Кроме мобильного телефона, подписчиков ожидает масса других призов. Подпишитесь на «Наблюдатель» - не пожалеете!

«Последний звонок» во városскую школу

Последний звонок в школах города был отмечен появлением на его улицах большого числа празднующих школьников. Причем, несмотря на совсем не вечернее время, удивляло количество пьяных девиц в школьных белых передниках. Они кидали томные, призывные взгляды на встречаемых парней и мужчин, больше напоминая девиц легкого поведения, чем девочек-школьниц.

На моих глазах на городском пляже у ГДК группа ребят-старшеклассников наблюдала, как их одноклассницы, не снимая коричневой униформы, «охлаждались» в ледяной воде. Одна из девиц валялась тут же на песке, в «отключке», широко раскинув ноги. Подруги визжали и матерились почему-то зря. Парни, ухмыляясь, наблюдали за «веселой» картиной.

Ежегодно родители ходят целыми делегациями в управление образования, требуя, чтобы их детям разрешили проводить выпускной вечер не в стенах школы, а в ресторанах и кафе.

При этом они говорят, что сами проследят за поведением детей, что спиртного у них не будет, - рассказывает руководитель управления образования Тамара Логинова, - но тогда зачем они заказывают несколько блюд горячей закуски? И вообще, не лучше ли день «прощания со школой» провести в ее же стенах?

А на одной из последних планерок в мэрии начальник управления образования прочитала доклад, где привела просто поразительные данные опросов школьников нашего города.

Не считите за труд вчитаться в эти цифры. В этом году выявлено 12 случаев употребления наркотических веществ и 46 случаев токсических веществ. Только 12%

из 3000 опрошенных детей сказали, что могут довериться своим родителям. Не мудрено, что «плохие» новости те узнают последними!

65% старшеклассников признались в том, что «выпивают». 40% из них, по их словам, делают это «редко», а 15% написали в анкете, что пьют каждый день! Пробовали курить почти все поголовно, а 42% продолжают курить ежедневно, причем большинство из них девочки, будущие мамы!

Как сказала Тамара Владимировна, данных о том, сколько школьников занимается проституцией, ее управление не собирало, но что такие факты имеют место, она знает: «Эти дети, в основном, из неблагополучных семей». Сегодня 420 семей в городе находятся в социально опасном положении, и в них воспитывается 622 ребенка.

В общем, наряду с достижениями на олимпиадах и конкурсах, налицо упадок культуры воспитания молодежи.

- На проведение учебы педагогов по специальности мы еще деньги находим, - объясняет ситуацию Логинова, - а на внедрение новых воспитательных методик средств нет.

Зато есть средства у телеканалов, чьи передачи ежедневно смотрит молодежь. На первом месте в списке «детских» рейтингов - программа «Окна» (а я-то думал, на какого же она рассчитана?!).

Вспоминаю давние годы юности, как с нашим выпускным классом и учительницей мы гуляли до самого утра по ночным набережным. Каюсь, в школьном гардеробе, тайком, мы «клюкнули» по стакашке за начинающуюся взрослую жизнь. Но представить, чтобы наши девочки в пять часов дня валялись в мокрой школьной форме на песке пляжа, пьяные и готовые на все?! У нас такого не было...

Василий Репьев

Городской туалет на рынке «Альянс» КАК РЕЖИМНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ, или «Ноу-хау» по сдаче колонн в аренду

Помещение УМП «Альянс» (рынок «Мадонна») - собственность Балакова и его граждан. Местные власти сдали это здание в аренду своему же УМП (унитарное муниципальное предприятие), и появился единственный в городе муниципальный рынок, на котором товары и торговые места, по логике, должны быть дешевле, чем на частных рынках. На деле получается наоборот.

Сегодня руководство рынка сдает в субаренду каждый клочок и норовит получить в некоторых случаях не по одному разу. Например, по договору сдается часть нежилого помещения совместно с торговым оборудованием, и в оплату включены и электроэнергия, и коммунальные услуги.

Однако руководством взимается плата за электроэнергию отдельно по каждой холодильной витрине. Туалет для персонала арендуется предпринимателем, хотя это не торговые площади и место, которые предприятие может сдавать в субаренду. Предпринимчивый предприниматель тут же ввел свои правила посещения. Работники рынка идут по нужде только с бейджиком на груди, на котором рядом с фотографией все сведения о предпринимателе и продавце. На обратной стороне печать и подпись директора Иванова Д. (хорошо, что не Путина В. или Буша Д. - прим. ред.), который прилагает свою рученьку при наличии трудового соглашения работодателя с наемным лицом. Вход - 2 рубля, вымыть руки - 2 рубля, набрать воды - 2 рубля, а помыть торговый инвентарь - не расплатишься. Может быть, руководству рынка следует выписать таблеток от жадности, да побольше?! Кроме работников рынка услугами обще-

ственной уборной за «отдельную» плату могут пользоваться, в нарушение Санитарных правил (п. 3.9 СП 2.3.6.1066-01), и покупатели. По СП туалеты для персонала и посетителей - раздельные.

Еще одно новшество-нарушение: в одном из залов установили автомат по продаже кофе рядом с прилавками. Предприниматели выразили несогласие с таким соседством, тогда им предложили взять в аренду эту колонну и убрать автомат. Генеральный директор Бельченко А. М. обещал разобраться по жалобам субарендаторов, но пока все остается по-прежнему, и руководство не спешит с мерами реагирования, надеясь на то, что очередное возмущение людей утихнет и все останется, как было. И напрасно. Если руководитель предприятия не может самостоятельно и своевременно решать конфликтные ситуации, пора ставить вопрос о его замене?

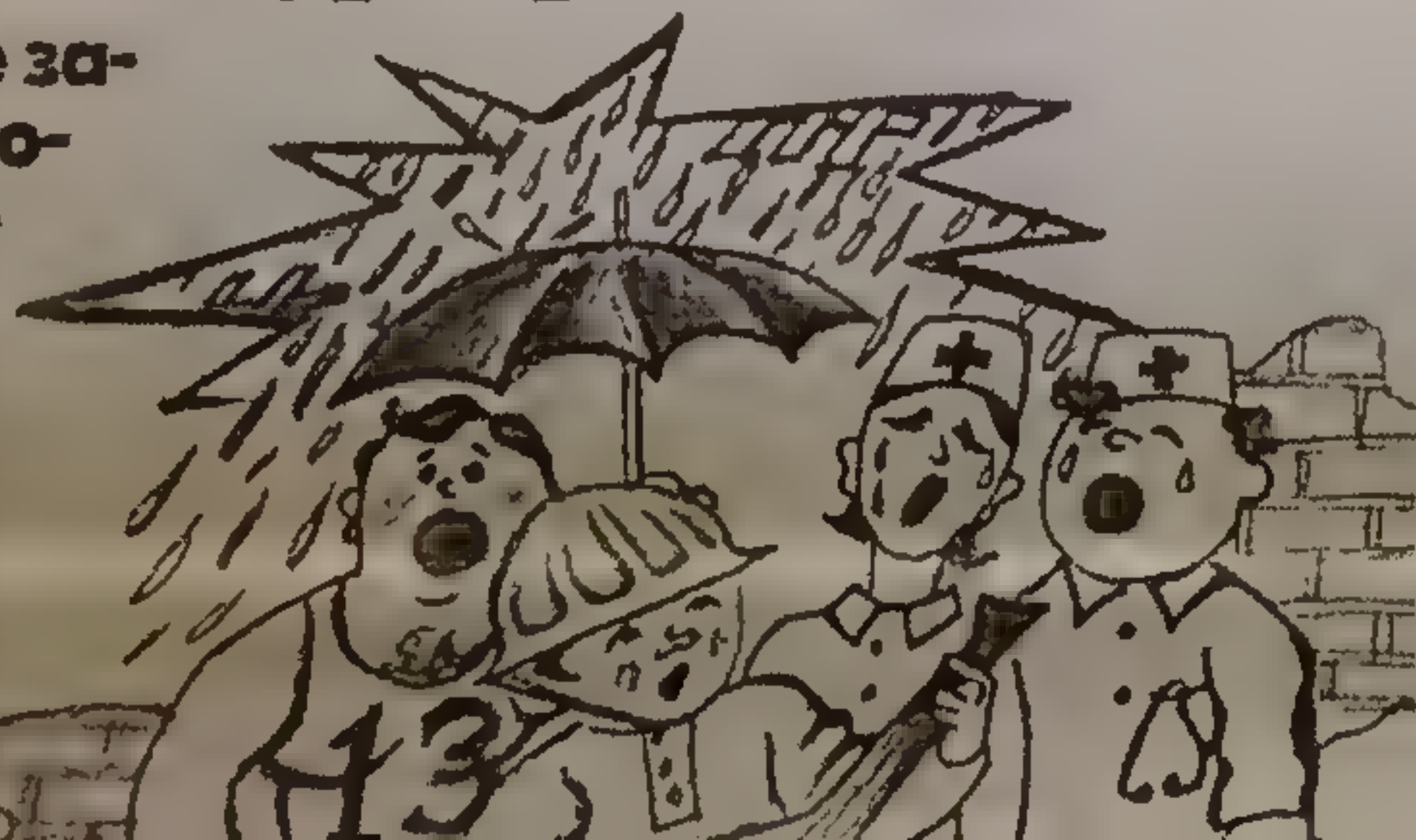
Н. Караман, председатель Совета СРОО «Защита»

От редакции. В 2003-м году на рынке «Альянс» объем продаж составил 8488000 рублей. Прибыль - 2400 рублей. Рентабельность - 0 (ноль?!). Из 24-х МУПов и УМП рентабельными себя считают меньше половины (11). И показывают они свою столь незначительную рентабельность по-своему. Общий показатель муниципальных предприятий в графе рентабельность - 0 (жирный ноль). Пора бы нам всем задуматься, где же муниципальной власти брать денег, когда центр не успевает «подбрасывать» крохи. Городское имущество (так же, как и государственное) - значит ничье. Если городская власть не может получить прибыль со своих предприятий, есть смысл или поменять форму собственности, или поменять городскую власть.

МИФ О БАЛАКОВЕ: У НАС, КАК В ГРЕЦИИ - ВСЕ ЕСТЬ!

Абрамов ходит и просит о помощи, где только можно, а учреждениям культуры рекомендовано искать спонсоров

2 июня прошло совместное заседание двух депутатских комиссий: по ЖКХ и по вопросам социальной политики. Депутаты отложили обсуждение вопроса о создании при управлении социальной защиты отдела субсидий, так как недавно вышло постановление областного Правительства о предоставлении субсидий на оплату коммунальных услуг.



с КУИ (о, это славная, заботящаяся о «пользе» города организация!!! - «БН»).

- Мы ходим и просим о помощи, где только можно, - посетовал А. Абрамов.

Депутат Ковалев предложил руководителям делать ремонт своими силами. Ему ответили, что «нет у нас на это прав».

А между тем, управлению культуры никак не обойтись без 4,5 млн. рублей, чтобы перезимовать. Все деньги они потратили на подготовку организации летнего отдыха детей. Состояние оконных



Мэр награждает
Павла Ипатова

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ РЕШИЛ «больше доверять молодежи»

А пока руководители предприятий ищут трактористов и строителей

На очередном собрании директоров промышленных предприятий города и района обсуждали выполнение решения Совета руководителей «о совершенствовании подготовки рабочих кадров для предприятий и организаций БМО и прохождения ими производственной практики».

Вместо руководителя профессионального училища № 6 с информацией по этому вопросу выступил его заместитель Борис Нионов: директор уехал на важное совещание, где решалась судьба этого учебного учреждения - быть ли ему вообще. И уже сей.факт. говорил о состоянии подготовки кадров в городе.

Борис Павлович доложил, что учащиеся училища и т.д.

сроки провести строительные работы. Училища города который год не могут обеспечить все заявки на профессии рабочих для БРТ и т. д.

То есть, что получается? В городе вакансии на рынке труда, и в то же время есть безработные?! Как же так?

- Мы не можем обеспечить все заявки на подготовку рабочих кадров потому, что престиж некоторых профессий очень низок, - объяснил «парадоксальную» ситуацию Борис Нионов.

И действительно, как можно сетовать на нехватку трактористов или токарей, если получают они копейки? Раньше фильмы снимали про трактористов, а токаря высшего разряда главный инженер завода лично поздравлял по имени-отчеству и не звал. Сейчас же с телеэкранов на нас глядят такие мордовороты, что от них «морда» вырывается...

сидение двух депутатских комиссий: по ЖКХ и по вопросам социальной политики. Депутаты отложили обсуждение вопроса о создании при управлении социальной защиты отдела субсидий, так как недавно вышло новое областное Постановление, отменяющее предыдущее. Решено доработать уже подготовленные к утверждению Советом документы с учетом произошедших изменений.

В основном обсуждали подготовку к осенне-зимнему периоду учреждений социальной сферы. Руководители культуры, здравоохранения, образования докладывали о бедственном состоянии введенных им учреждений.

В ремонте кровли и отопительных систем нуждаются почти все сельские ДК. В Быковом Отроге стены Дома культуры пошли трещинами, рухнул подвесной потолок. В Сухом Отроге обрушился потолок, чудом никого не убив! Не лучше обстоят дела и в городе.

Система отопления в школе искусств № 2 нуждается в замене. Давно не ремонтировались кинотеатры «Космос» и «Октябрь». На поддержание работоспособно-



сти учреждений надо около 2-х миллионов рублей. Хотя, по словам Анатолия Абрамова, «район - это разруха, а город уже «сыпется». В прошлом году «культура» получила 3 млн. рублей (отремонтировано 24 объекта из 117-ти). В этом году бюджет пуст. Всем рекомендовано искать спонсоров.

Совет не нов. Медики давно продвигаются по пути введения платных услуг, но вот самостоятельным артистам, учителям и спортсменам с этим сложнее. Даже в тех школах, где предприниматели арендуют помещения, пользы - никакой! Договоры они заключают, минуя директоров школ,

«пользе» города организация!!! - «БН»).
- Мы ходим и просим о помощи, где только можно, - посетовал А. Абрамов.
Депутат Ковалев предложил руководителям делать ремонт своими силами. Ему ответили, что «нет у нас на это прав». А между тем, управлению культуры никак не обойтись без 4,5 млн. рублей, чтобы перезимовать. Все деньги они потратили на подготовку организации летнего отдыха детей. Состояние оконных рам в школах таково, что стекла просто выпадают. Был случай, когда педагога, открывшего окно, перерубило стеклом!
На фоне отсутствия денег абсурдно звучат требования пожарных о смене старой системы пожаротушения. Средства нужны колоссальные.
- Почему бы вам, когда приезжают ваши министры, не показывать им вот эти разрушающиеся объекты, а не благополучные школы и поликлиники? - спросила Нина Ермолаева.
Ее поддержал вице-мэр Г. Утенков:
- Надо чаще напоминать им о наших проблемах, а то в области царит миф о Балакове, что у нас, как в Греции - все есть!
Согласившись с перечнем мероприятий, решили просить у Совета 11 миллионов на установку противопожарной сигнализации. За спрос денег не берут, но где гарантия, что их найдут!

с информацией по этому вопросу выступил его заместитель Борис Ниронов: директор уехал на важное совещание, где решалась судьба этого учебного учреждения - быть ли ему вообще. И уже сей факт говорил о состоянии подготовки кадров в городе.
Борис Павлович доложил, что учащиеся училищ и лицеев проходят практику в основном на крупных предприятиях города, но заметна тенденция к ее увеличению на частных производствах и фирмах. Это его «насторожило», а почему? Чуть ли не вся страна стала «частной лавочкой», даже те предприятия, которые значатся государственными, работают «на карман» частных лиц!
Директор ПАТП Владимир Рогов посетовал, что трудно найти на рынке труда трактористов: «Скоро эта профессия станет редкой, как профессия космонавта». А Павел Ипатов привел в пример нехватку рабочих строительных специальностей. Из-за этого якобы некоторые из фирм не могут в полном объеме и в положенные

составить на нехватку трактористов или токарей, если получают они копейки? Раньше фильмы снимали про трактористов, а токаря высшего разряда главный инженер завода иначе как по имени-отчеству и не звал. Сейчас же с телеэкранов на нас глядят такие мордovorоты, что от них «морду выворотит»!

Думается, что сложившуюся ситуацию могли бы очень быстро поправить сами собравшиеся в зале ИЦ АЭС директора предприятий. Причем сделать им это «легко» - дать своим рабочим достойную оплату труда!

Говоря о других недостатках подготовки кадров, Ниронов упомянул, что на некоторых предприятиях будущих специалистов используют вместо «подсобных» рабочих. Что отделы кадров при приеме на работу отдают предпочтение уже «выгнанным» откуда-то и работавшим ранее.

- Больше надо доверять молодежи и самим растить кадры, - сказал он.

Евгений Кулаков

В музее имени Радищева открылась уникальная выставка, где бесценные копии далеких времен поражают воображение своей гениальностью

Грачи прилетали несколько раз

Как, спросит кто-то, такие сокровища попали в наш город? А все дело в том, что до конца июня в Балаковском художественном музее будет гостить долго ожидаемая всеми ценителями прекрасного выставка из

ВЕЛИКИЕ ПОДДЕЛКИ

Тени Рубенса и да Винчи

СГХМ им. А. Радищева под названием «Копия, оригинал, подделка». Да, да, большинство из выставленных работ - просто копии и подделки. Но какие! Выполненные руками учеников великих мастеров (как в случае с картиной Рубенса) или их современников.

Некоторые из работ, как, например, представленная на выставке картина Марцеуса Ван Скрика «Куст репейника», долгие годы считались подлинниками. Лишь недавно ученые, вооруженные современными техническими средствами, смогли доказать, что это гениальная... подделка, выполненная в то же время, что и жил автор произведения!

Если кто-то еще до сих пор думает, что копия - это всегда что-то незначительное и несерьезное, он должен кардинально изменить свое мнение. Сами художники не брезговали повторять свои наиболее удавшиеся произведения. Знаменитую картину «Грачи прилетели» любивший выпить художник Саврасов написал «по заказу» чуть ли не несколько десятков экземпляров.

Хорошо известно и то, что знаменитые мастера эпохи Возрождения зачастую лишь подправляли своей рукой картины, написанные учениками, да ставили внизу полотна подпись. Особенно этим злоупотреблял Рубенс, из-за чего с ним даже судился английский король! Немудрено, что соблазн продать свою работу, как картину великого Учителя, время от времени возникал в мозгу учеников или просто талантливых подражателей того времени (а нынешнего тем более). Копии не считали зазорным повесить на стены дома богатые буржуа и даже музеи...

Точно такая же, как и подаренная при открытии музея им. Радищева, копия с полотна Тициана - «Даная» (см. фото), висит в Эрмитаже (сама работа находится в Италии).

- К сожалению, о великолепии некоторых картин художников прошлого мы можем теперь судить

лишь по дошедшим до нашего времени копиям, - рассказывает научный сотрудник музея Марина Морозова. - И тем больше их значимость для истории искусства. Например, оригинал полотна Рубенса - «Младенец Христос и Иоанн Креститель» - не сохранился. Как и фреска «Мадонны» Больтрафио, с которой выполнена демонстрируемая у нас картина. Неизвестный копиист с таким мастерством перенес ее на свое полотно, что ученые смогли определить авторство, до этого приписываемое самому Леонардо да Винчи...

Помимо старинных копий и подделок на выставке представлено несколько оригинальных работ: «Девушка с тамбурином», «Лодки» и др. Друзья мои, такие выставки не часто бывают в нашем городе. Оторвитесь от экранов телевизоров, вымойте, приехав с дачи, руки и бегом отправляйтесь в музей! Целый зал работ старых мастеров и их картин в блистательном исполнении копиистов-современников ждет вас с понедельника по субботу с 10 до 17 часов.

Максим Шишков



Балаковский
наблюдатель

На гаревой дорожке и за кулисами спидвея

1-е июня, стадион «Труд». «Турбина» - «Мега-Лада» - 32:58. Лучшими в командах были Илья Бондаренко (14) и Флор Калимуллин (14).

Начнем с того, что на предыдущей гонке во Владивостоке победа была завоевана без А. Минигалеева. Он с травмой уехал домой. И с «Мега-Ладой» его не было. Не будем подробно рассказывать о ходе гонки. Слово специалистам.

Валерий Гордеев

- Гонка была боевая, ребята старались. Отличился Калимуллин, претензий никаких. Молодежь выступила слабо. Техника подвела, 4 мотоцикла заклинило.

- Кто на сегодня номинально сильнее: «Украина» или «Турбина»?

- Трудно сказать. Со всеми придется бороться. «Салават» в этом году сильнее. И технически тоже: купили 10 итальянских моторов.

- Как официальное лицо, скажите, почему нет Минигалеева?

- «Звездная» болезнь. У него был конфликт с нашим тренером юниоров. Он уехал. И, мало того, захватил с собой итальянский мотор, который нам сейчас очень бы пригодился.

Флор о настрое

- Флор, ты сегодня капитан. Помогаете юниорам?

- Стараюсь настраивать ребят. Я самый старший, подсказываю, все-таки опыт есть.

- Как ты считаешь, какой настрой в «Турбине»?

- Оставляет желать лучшего. Настраиваясь, надо думать о чем-то хорошем, отвлекаться от старта. С годами это приходит. Когда я сына учил, он перед гонкой ложился спать раньше, и стало получаться.

- Что с техникой?

- Хочется большего, думаю, со временем все будет.

- Тренер «Лукойла» говорит, что «мы неохотно расстаемся с Флором».

- Он попросил меня подождать, а я не стал. Приглашали в «Турбину» - согласился. У меня было много причин уйти из «Лукойла».

Олег Кургушкин о Ерошине

В своем последнем заезде Сергей Ерошин из-за отказа своего мотоцикла не сел на другой, отказавшись от дальнейшей борьбы. Сделал он это довольно эмоционально, прилюдно отругал механика и ушел с до-

шина?» был откровенен:

- Существенных перестановок у нас не произошло. На смену выбывшим, пришли юниоры. Сергей понимал это и, не дожидаясь конкуренции, перешел в «Турбину». Его место занял Бондаренко, и, как показала сегодняшняя гонка, объективно он сильнее Ерошина.

- Я обратил внимание, на представлении участников, когда называли Ерошина, Вы улыбнулись. Поясните.

- Здесь он стал, будем говорить, номером один (или два), а у нас был один из 8-ми. Хотя было время, Сергей был в первой тройке и привозил свои 10 очков.

Соловьев о спортсменах

- Нормально прошла гонка. Хорошо проехал Калимуллин, всем показал, как нужно выступать. Без пижонства, спокойно, уравновешенно.

- Официальный комментарий о Минигалееве.

- Он уехал домой, посчитал, что так нужно. Вернется - будет ездить, не вернется - не будет. Это его право

- Как Вы оцениваете психологический климат в команде. Я беседовал с Максом Карайченцевым, он говорит, что дома с ним работает личный психолог, настраивает его на каждую гонку.

- Начнем с того, что у Гордеевых никогда не было психологов, но люди ездили. Спортсмен, прежде всего, должен быть человеком целеустремленным. Если он хочет чего-то добиться в жизни и в спорте, он должен пахать и пахать, а мы ему будем помогать. А если просто хочет показать свою значимость, пижонство - это не спортсмен. Ему психолог никакой не поможет.

- Как Вам Сергей Ерошин, я имею в виду характер?

- Скажу честно: мы ожидали от него большего.



3-е июня. «Восток» - «Спидвей-Центр» - 42:48.
5-ое июня. «Украина» - «Турбина» - 50:40. «Украина»: Владимир Колодий (11), Виктор Гайдун (14). «Турбина»: Сергей Ерошин (13), Флор Калимуллин (12).

Команда	Г	О	В	П	Счет
«М-Лада»	3	6	3	0	196:74
«Лукойл»	3	6	3	0	166:90
«Салават»	3	4	2	1	127:142
«Турбина»	5	4	2	3	193:254
«Украина»	3	2	1	2	121:136
«С-Центр»	3	2	1	2	124:144

В воскресенье, 6-го июня, в одной из квартир кирпичного 2-этажного дома по улице А. Жука родные и знакомые собрались отметить юбилей хозяйки квартиры. Ничто не предвещало беды

Балкон рухнул в день юбилея хозяйки квартиры

Нина Никифоровна не хотела праздновать свое 75-летие, но сын уговорил. Он же помог организовать застолье и созвал гостей. Вот только погулять на Дне рождения гости так и не успели...



- Мы даже за стол еще не селись, а мужнины уже пошли курить на балкон, - рассказывает Н. Дороднова. - Вдруг мы услышали крики и шум, а, подбежав к окну, увидели, что балкона нет, а они все в крови лежат...

В позапрошлом году город уже потрясала трагедия обрушившегося балкона с молодыми людьми на улице Ленина. Много лет назад, в 1980-м году, как тревожный сигнал, на улице Радищева, 58 упал первый балкон в кирпичной двухэтажной «хрущобе».

Сегодня в Балакове 2230 аварийных балконов (из 56-ти тысяч)! Многие из них опечатааны. За 40 лет эксплуатации 6-миллиметровая арматура проржавела буквально до основания, бетон отваливается кусками, обнажая неприглядные ошибки инженерной мысли и неумолимую коррозию и усталость металла.

тельно с ними. Так и в квартире дома № 20а по улице Академика Жука в тот день ничто не предвещало беды.

Хотя, Нина Никифоровна знала, что балкон аварийный, и уже неоднократно писала заявления на его ремонт в КЖХХ.

Что самое удивительное, соседи даже после случившегося не прекращают пользоваться балконами:

- Выходим потихонечку, где же нам белье сушить, - говорят они и сочувствуют соседке. - Сын сломал при падении ногу. Один из гостей получил сотрясение мозга, другой получил компрессионный перелом позвоночника. Все они в больнице

Теперь жильцы этого «прославившегося» на весь город дома с опаской сидят у «родного» подъезда, смотрят на пока уцелевшие балконы и думают: «А какой же следующий упадет».

- Посмотрите, дом уже весь пошел трещинами, - говорят они, - три года назад крышу ремонтировали, так мастер сразу весь новый шифер увез «налево». Теперь, как ветер посылней, так оттуда вниз куски падают...

Помощь пострадавшим была оказана сразу, спасатели обрезали куски арматуры. О случившемся теперь напоминает лишь непривычно голый фасад дома и грустный вид его жильцов, сидящих на лавочке.

А Нина Никифоровна, так и отметив свой юбилей, теперь боится даже выходить из подъезда, говорит: «Никак не отойду после этого Дня рождения»

Виктор Кузнецов

Р. S. На планерке в понедельник начальник КЖХХ А. Чутьев сказал, что единственное, чем власть сейчас может помочь жильцам из других аварийных домов данного района - «погасить»...

...отдыхаться с стар-
та. С годами это приходит. Когда
я сына учил, он перед гонкой ло-
жился спать раньше, и стало получаться.

- Что с техникой?

- Хочется большего, думаю, со временем все будет.

- Тренер «Лукойла» говорит, что «мы неохотно

Он попросил меня подождать, а я не стал. Пригла-
сили в «Турбину» - согласился. У меня было много
причин уйти из «Лукойла».

Олег Кургускин о Ерошине

В своем последнем заседании Сергей Ерошин из-за от-
каза своего мотоцикла не сел на другой, отказавшись
от дальнейшей борьбы. Сделал он это довольно эмо-
ционально, прилюдно отругал механика и ушел с до-
рожки.

Тренер «Мега-Ладья» на вопрос: «Как Вам уход Еро-

В Головановке обчистили комбайны

В конце мая с МТС СПК «Головановс-
кий» неизвестные лица украли запчасти с
комбайнов «Инва». Ущерб составил 7500
рублей.

На днях сотрудниками уголовного розыска
2-го отдела милиции похитители запчастей
были задержаны. Ими оказались жители села
Головановка 48-ми и 36-ти лет от роду. Похи-
щенное не изъято. Видимо, успели сдать на
металлолом.

Украли баранов и залезли на мельницу

Для чего люди крадут баранов? Конечно
же, для шашлыков. Стоит только чабану
отвернуться, как бараны превращаются в
баранину. В конце мая в селе Андреевка с
фермы украли двух баранов. Ущерб соста-
вил 1350 рублей.

По горячим следам найти такую калорий-
ную закуску не удалось. Через несколько дней
сотрудниками уголовного розыска 2-го отде-
ла милиции похититель домашних животных
был задержан.

Им оказался 23-летний житель соседнего
села Новониколаевка. Похищенное, разуме-
ется, не изъято.

А 5-го июня в 13.00 село Андреевка еще раз
«отличилось». Четверо молодых людей (17-19
лет) забрались на мельницу и пытались разу-
комплектовать оборудование.

Что примечательно, трое - жители Балако-
ва, а самый старший - из Андреевки. Пожи-
виться бесплатным металлом на этот раз им
не удалось - все задержаны.

Грабители с большой дороги

2-го июня в 9 часов утра в селе Иванов-
ка в районе силикатного завода у 30-лет-
него водителя двое мужчин силой отобра-
ли автомобиль ГАЗ-3102. Завладев транс-
портным средством, грабители сели в ма-
шину и уехали.

спортсмен. Ему психолог ника-
кой не поможет.

- Как Вам Сергей Ерошин, я
именно в виду характер?

- Скажу честно: мы ожидали от него большего.

3-е июня. «Восток» - «Спидвей-Центр» - 42:48.

3-е июня. «Восток» - «Турбина» - 30:40. «Укра-
ина»: Владимир Колодий (11), Виктор Гайдым (14). «Тур-
бина»: Сергей Ерошин (13), Флюр Калимуллин (12).

Команда	Г	О	В	П	Счет
«М-Лада»	3	6	3	0	196:74
«Лукойл»	3	6	3	0	166:90
«Салават»	3	4	2	1	127:142
«Турбина»	5	4	2	3	193:254
«Украина»	3	2	1	2	121:136
«С-Центр»	3	2	1	2	124:144
«Восток»	4	0	0	4	135:222

Позднее «Волгу» обнаружили в соседнем
районе, в трех километрах от города Ершов.
Уже известно, что угон совершили жители Ба-
лакова. Их поиском активно занимается уго-
ловный розыск.

Украли музыкальный центр у детей

В ночь на 3-е июня на улице Минской, 5
ночные грабители взломали оконную ре-
шетку и выставили стекло в помещении
детского клуба «Звездочка». Забравшись
внутрь, они забрали музыкальный центр
стоимостью 10 тысяч рублей и скрылись.

Однако недолго музыка играла. Той же но-
чью в 00.50 сотрудниками ОВО были задержа-
ны трое молодых людей с музыкальным цент-
ром в руках. Самому старшему - 25 лет, он и
будет отвечать по закону, как взрослый.

А двум его поделщикам можно «не волно-
ваться», они еще «маленькие», им всего-то
по 16 лет.

Несовершеннолетних несмышленишей по
закону в тюрьму пока посадить никак нельзя,
так что можно продолжать свой преступный
промысел. А за «старшенького» адвокаты по-
стараются на суде отработать свои гонорары.
И получит он, бедолага, для острастки 2-3 года
условно.

Угнал «Волгу»

В ночь с 3-го на 4-е июня со СТО «Фор-
саж» был угнан автомобиль ГАЗ-31029, 1992-
го года выпуска. Стоимость пропажи хозя-
ин оценил в 55 тысяч рублей.

Работники ГИБДД задержали 16-летнего
автоугонщика и вернули машину законному
владельцу.

Ножом в грудь

3-го июня с улицы 60 лет СССР в горболь-
ницу доставили 18-летнего парня с диагно-
зом колото-резаная рана грудной клетки.
Ножовое ранение он получил от 25-летнего

бежав к окну, увидели, что балкона
нет, а они все в крови лежат.

В позапрошлом году город уже по-
трясала трагедия обрушившегося бал-
кона с молодыми людьми на улице Ле-
нина. Много лет назад, в 1980-м году,
как тревожный сигнал, на улице Рали-
цкая, 58 упал первый балкон в кирпич-
ной двухэтажной «хрущобе».

Сегодня в Балакове 2230 аварийных
балконов (из 56-ти тысяч)! Многие из
них опечатаны. За 40 лет эксплуатации
6-миллиметровая арматура проржаве-
ла буквально до основания, бетон от-
валивается кусками, обнажая неспри-
вительные ошибки инженерной мысли и
неумолимую коррозию и усталость ме-
талла.

Но люди привыкли думать, что, если
даже что-то произойдет, то не обяза-

мужчины, задержанного работниками ОВО.
За что пырнул - определит следствие.

Изъят героин

3-го июня на улице Ленина, 60 был за-
держан 29-летний гражданин с героинном
в кармане. Изъято 0,47 грамма белого по-
рошка.

Расследованию предстоит выяснить, с ка-
кой целью гражданин хранил у себя это зелье.
С подследственного взята подписка о невыез-
де.

Дамский грабитель

4-го июня в 13 часов в подъезде дома №
27/2 на улице Степной неизвестный избил
20-летнюю гражданку и отобрал у нее дам-
скую сумочку. Ущерб составил 600 рублей.

Сотрудниками уголовного розыска 1-го от-
дела милиции 29-летний грабитель задержан.
Сумочку вернули. А задержанного посадили
под арест.

Воскресная поножовщина

6-го июня в 1.50 от кинотеатра «Мир» в
горбольницу доставили 18-летнего гражда-
нина с проникающим колото-резаным ране-
нием в поясничную область.

17-летний владелец ножа, нанеший удар,
задержан работниками ГАИ. Расследование
выяснит степень его вины.

В тот же день, но уже в 15.35, с улицы 1-го
Мая, 25 в реанимацию горбольницы достави-
ли 27-летнего мужчину с проникающим но-
жевым ранением правого бедра. Сильное кро-
вотечение и шок у пострадавшего затрудняли
расследование.

И все же следственно оперативной группой,
дежурившей в тот день, удалось выяснить, что
удар ножом нанес 22-летний знакомый потер-
певшего после возникшей ссоры.

Преступник пока не пойман, но ему оста-
лось недолго оставаться на свободе.

сразу, спасатели борзели и по-
мощи. О случившемся теперь напоми-
нает лишь непривычно голый фасад
дома и грустный вид его жильцов, си-
дящих на лавочке.

А Нина Никифоровна, так и отглаго-
лившая от боли, теперь боится даже выхо-
дить из подъезда, говорит: «Никак не
отойду после этого Дня рождения».

Виктор Кузнецов

Р. С. На планерке в понедельник на-
чальник КЖХК А. Чупин сказал, что
единственным, чем власть сейчас мо-
жет помочь жителям из других ава-
рийных домов данного района - это
«повторно предупредить об опаснос-
ти выходить на балконы». Чиновник за-
метил, что проекта по реконструкции
2-этажек на ул. А. Жука у них нет.

Ночная авария 3-х грузовиков

3-го июня в 0.05 на трассе Быков Отрог
- БХЗ на мосту через Иргиз столкнулись
два балаковских МАЗа-бензовоза и КамАЗ
из Саратова.

По предварительной версии, один из води-
телей большегруза заснул за рулем. Хорошо,
что бензовозы были пустыми. После столкно-
вения КамАЗа и первого МАЗа, второй бензо-
воз ударился в первый, и движение на мосту
застопорилось на 3 часа.

В результате четверо раненых были достав-
лены в горбольницу. Больше других досталось
водителю МАЗа. Спасатели буквально выко-
выривали его из кабины. Позже он скончался
в больнице.

Спасли мальчика...

3-го июня в 11.10 загорелась квартира на
7-ом этаже в дома № 57 по улице 30 лет По-
беды.

На балконе стоял мальчик лет 11-ти и про-
сил помощи. Ребенка сняли с балкона пожар-
ные с помощью автолестницы АЛ-30.

... и дворняжку

4-го июня на улице Киевской, 49 собака
провалилась в колодезь. Сердобольные
жильцы позвонили в «Службу спасения».

Приехавшие спасатели соорудили петлю на
длинном шесте и извлекли «двортерьера» на
поверхность.

Пес отряхнулся и, не сказав «спасибо», убе-
жал.

Труп в воде

6-го июня в «Службу спасения» позвонил
дежурный по УВД. В 10-м микрорайоне в ле-
сополосе обнаружен труп мужчины.
Спасатели извлекли утопленника из воды
багром. По предварительному заключению эк-
спертов, он находился в воде примерно 3-4
дня.

Понедельник, 14 июня

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00, Новости
6.10 Ералаш
6.20 Х/ф "Железная воля"
8.20 Служу Отчизне!
8.50 Следствие ведет Колобков
9.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.00 Дачники
12.10 Х/ф "Судьба"
13.30 КВН-2004.

Высшая лига

15.50 Ералаш
16.00 Х/ф "Малыш"

18.00 Вечерние новости

18.10 Боевик "Спецназ"

20.10 Телепремия в области попмузыки

22.35 Футбол.

Чемпионат Европы. Швеция - Болгария

0.40 Бокс. М. Пакуао - Х. Мануэль Маркес

1.40 Миллион минут А. Цой

2.40 Триллер "Томминокеры"

4.20 Комедия "Зять"

РОССИЯ

6.00 Х/ф "Утренние поездки"

7.25 Сериал "Чумадые"

7.45 Мир на грани

8.10 Военная программа

8.30 Студия "Здоровье"

9.05 ТВ Бинго-шоу

*9.25 Вести недели. Саратов

10.05 Городок. Дайджест

10.40 Сто к одному

11.30 Диалоги о животных

12.20 Вокруг света

13.15 Парламентский час

14.00 Вести

14.20 Земное и небесное. Лето Господне

15.10 Фитиль №9

16.00 Комната смеха

17.00 Боевик "Миротворец"

19.00 Вести

11.15 Городское собрание

11.45 Солнечный круг

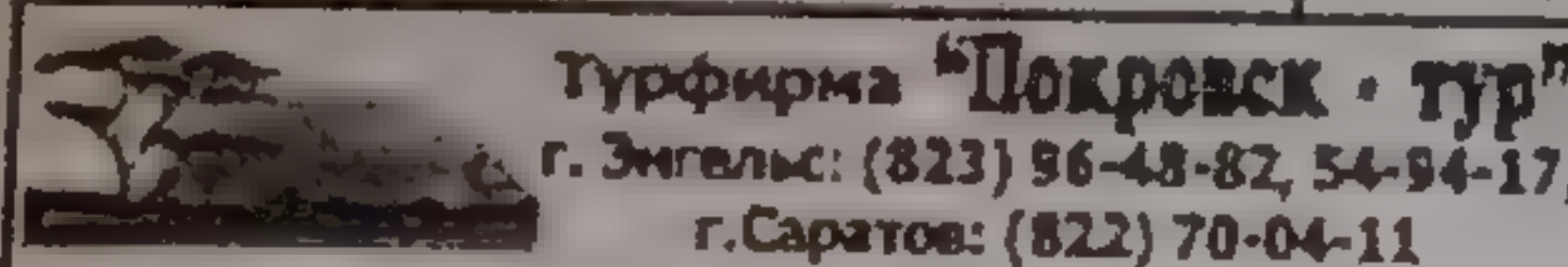
12.15 Комедия "Трембита"

14.00 События

14.15 "Неприрученная природа Австралии"

15.00 Наше кино "Жестокый романс"

17.35 Народные средства



СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Пансионат в Лазаревском от 2980 руб.:
3-х разовое питание + одна экскурсия,
кемпинг - 70 руб./день.

Звезды начинаются в июне,
но можно СДЕЛАТЬ ЗАЯВКУ СЕГОДНЯ!

Спешите и получите море удовольствия
во время летнего отпуска!

18.05 "Золотая антилопа", "Друзья-товарищи"

19.00 События

19.10 Сериал "Чисто английское убийство"

21.15 Любите, пока любится. А. Морозов

22.45 События

22.55 Боевик "Эйр Америка"

0.45 Дневник фестиваля "Кинотавр"

0.55 Очевидное-невероятное

1.25 Поэтический театр

ТНТ

7.00 Неизвестная планета

7.40 "Новая жертва"

8.35 "Комедийный коктейль"

9.05, 14.25 Фигли-Мигли

9.30, 1.55 Бой без правил

10.00 Новые подробности. О змеях

11.05, 14.55 Каламбур

11.35 Москва: инструкция по применению

12.05 Комедия "Красивый и упрямый"

13.50 Шоу Бенни Хилла

Вторник, 15 июня

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.20 Х/ф "Личная жизнь официальных людей"
11.40 Дисней-клуб
12.10 Х/ф "В начале игры"
13.30 Док. детектив "Осколки "Красного фонаря"

14.00 "Женщины в любви"

15.10 "Золото Югры"

16.20 Угадай мелодию

16.50 Большая стирка

18.00 Вечерние новости

18.20 Прогулки с чудовищами

18.50 Сериал "Клон"

19.40 Стирка на миллион

19.50 Футбол. Чемпионат Европы. Чехия - Латвия

21.50 Время

22.10 "Улицы разбитых фонарей"

23.20 Кремль-9. Личная жизнь Андропова

0.10 "Я шагаю по Москве"

0.50 Футбол. "Португальские таймы"

1.20 Подорожник

1.50 Комедия "Европейские каникулы"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!

8.45 Боевик "Миротворец"

10.45, 13.45, 16.30, 22.00 Дежурная часть

11.00, 14.00 Вести

*11.30, 14.10, 16.40, 19.30 Вести. Саратов

11.50 Комната смеха

12.50 Сериал "Ундина"

14.30 Частная жизнь

15.30 "Пуаро Агаты Кристи"

11.20 Страна советов

12.00, 15.00, 17.00 Сегодня

12.30 Х/ф "Уходя - уходя"

14.20 Время есть

14.35, 18.23 Протокол

15.35 Принципы домино

17.30 Д/с "Дикий мир: борьба за выживание"

19.00 Сегодня

19.40, 23.55 Детектив "Сыщики-3"

20.45 Сериал "Желанная"

22.00 Страна и мир

22.35 Красная стрела

22.50 "Однажды в Калифорнии"

1.05 Сегодня

ТНТ

5.55 "Ну, погоди!"

6.15, 19.30, 0.25 Москва: инструкция по применению

6.40 Наш друг Пишичитай

7.05 Глобальные новости

7.10 Эй, Арнольд!

7.40 "Дикая семейка Торнберри"

8.05, 12.35 Ох уж эти детки

8.30 Путешествия за здоровьем

8.40, 13.30 ТВ-клуб

8.50, 0.55 Наши песни

9.00 Завтрак с Дискавери

10.00 Комедия "Между ангелом и бесом"

12.10 "Котопес"

13.05 "Приключения Джимми Нейтрона"

14.00 Обед с Дискавери

14.55 Счастливая тележка

15.00 Агентство одиноких сердец

15.30, 19.00 Маски-шоу

16.00, 21.00, 0.20 Дом-2. Любовь

17.00, 20.00, 1.05 Окна

18.00 Запретная зона

22.00 Комедия "Безумный"

2.05 Сериал "Любовь и тайны Сансет Бич"

Среда, 16 июня

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00 Новости
9.20 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
10.30 Сериал "Клон"
11.30 Ералаш
11.40 Дисней-клуб
12.10 Х/ф "Транссибирский экспресс"

14.00 "Женщины в любви"

15.00 Новости

15.10 Сериал "Золото Югры"

16.20 Угадай мелодию

16.50 Большая стирка

18.00 Вечерние новости

18.20 Прогулки с чудовищами

18.50 Сериал "Клон"

19.50 Стирка на миллион

20.00 Х/ф "Раскаленная суббота"

21.00 Время

21.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"

22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Россия - Португалия

0.40 Искатели

1.10 Крылья

1.35 Х/ф "Два капитана-2"

3.05 Комедия "Шинель"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!

8.45 Наш детектив "Тонки по вертикали"

9.55 Что хочет женщина

10.50, 13.45, 16.30, 22.00 Дежурная часть

11.00, 14.00 Вести

*11.30, 14.10, 16.40, 19.30 Вести. Саратов

11.50 Комната смеха

12.50 Сериал "Ундина"

14.30 Частная жизнь

15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"

17.00 Вести

17.10 Сериал "Команда"

18.05 "Комиссар Рекс"

19.00 Вести

19.50 Футбол. Чемпионат Европы. Греция

15.30 Мода non-stop

16.00 Регионы

16.30 Ступеньки

17.00 Сериал "Расследование Элоизы Ром"

18.15 Русский век

19.00 Сериал "Страсти по Саломе"

20.00 Наш детектив "Вербовщик"

22.40 Версты

23.30 Времечко

0.00 Петровка, 38

0.45 Супердиск

1.00 Сериал "По закону"

ТНТ

5.55 "Ну, погоди!"

6.15, 19.30, 0.25 Москва: инструкция по применению

6.40 Наш друг Пишичитай

7.05 Глобальные новости

7.10 Эй, Арнольд!

7.40 "Дикая семейка Торнберри"

8.05, 12.35 Ох уж эти детки

8.30 Путешествия за здоровьем

8.40, 13.30 ТВ-клуб

8.50, 0.55 Наши песни

9.00 Завтрак с Дискавери

10.00 Комедия "Безумный"

12.10 "Котопес"

13.05 "Приключения Джимми Нейтрона"

14.00 Обед с Дискавери

14.55 Счастливая тележка

15.00 Агентство одиноких сердец

15.30, 19.00 Маски-шоу

16.00, 21.00, 0.20 Дом-2. Любовь

17.00, 20.00, 1.05 Окна

18.00 Док. детектив "Цена любви"

22.00 Комедия "Принц жемчужного острова"

2.05 Сериал "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

Четверг, 17 июня

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00 Новости
9.20 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
10.20 Сериал "Клон"
11.20 "Кошки-мышки"
11.40 Дисней-клуб
12.10 Х/ф "Стрелец неприкаянный"

14.00 Женщины в любви

15.00 Новости

15.10 Сериал "Золото Югры"

16.20 Угадай мелодию

16.50 Большая стирка

18.00 Вечерние новости

18.20 Д/с "Прогулки с чудовищами"

18.50 Сериал "Клон"

19.50 Стирка на миллион

20.00 Х/ф "Раскаленная суббота"

21.00 Время

21.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"

22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Хорватия - Франция

0.40 Сканер

1.10 Идолы

1.35 Драма "Сицилийский клан"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!

8.45 Наш детектив "Тонки по вертикали"

9.55 Что хочет женщина

10.50, 13.45, 16.30, 22.00 Дежурная часть

11.00 Вести

*11.30, 14.10, 16.40, 19.30 Вести. Саратов

11.50 Комната смеха

12.50 Сериал "Ундина"

14.00 Вести

14.30 Частная жизнь

15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"

17.00 Вести

17.10 Сериал "Команда"

18.05 "Комиссар Рекс"

19.00 Вести

19.50 Футбол. Чемпионат Европы. Англия - Швейцария

10.40 Сто к одному
11.30 Диалоги о живот-
ных
12.20 Вокруг света
13.15 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 Земное и небесное.
Лето Господне
15.10 Фигуль №9
16.00 Комната смеха
17.00 Боевик "Миротво-
рец"
19.00 Вести
19.25 Честный детектив
19.50 Футбол. Чемпио-
нат Европы. Дания
- Италия
22.00 Мелодрама "За-
висть богов"
0.45 Х/ф "Женщина без
правил"
2.50 Сериал "Семь дней"

НТВ

6.40 Х/ф "Первая перчат-
ка"
8.00, 12.00, 16.00, 19.00 Се-
годня
8.20 Детектив "Сквозные
ранения"
10.15 Кулинарный поеди-
нок
11.05 Квартирный воп-
рос
12.20 Внимание: розыск!
13.15 Боевик "Отряд 10 из
Наварона"
16.20 Д/ф "Андропов"
18.35 Протокол. Рассле-
дование
19.35 Х/ф "Приступить к
ликвидации"
22.25 Х/ф "Лунные поля-
ны"
0.50 Боевик "Шири"

ТВ-ЦЕНТР

6.15 Боевик "Удар Лото-
са-2"
8.05 Отчего, почему?
9.00 Мультфильмы
9.45 Музыкальный сер-
пантин
10.10 Царская провин-
ция
10.25 Двойной портрет.
К. Готт и М. Маго-
маев
11.00 События

**БАЛАКОВСКИЙ
НАБЛЮДАТЕЛЬ**

8.55 Комедия "Кок-
тейль"
9.05, 14.25 Фигуль-Минли
9.30, 1.55 Бон без правил
10.00 Новые подробнос-
ти. О змеях
11.05, 14.55 "Калимбур"
11.35 Москва: инструк-
ция по примене-
нию
12.05 Комедия "Краси-
вый и упрямый"
13.50 Шоу Бенни Хилла
15.25, 19.00 Маски-шоу
16.00 Дом-2. Любовь
17.00 Сериал "Саша +
Маша"
17.30 "Комедийный кок-
тейль"
18.00 Док. детектив "Цена
любви"
19.30 Шоу Бенни Хилла
20.00 Запретная зона
21.00 Дом-2. Любовь
22.00 Сериал "Саша +
Маша"
22.30 Сериал "Смешные
и голые"
23.00 Сериал "Правила
секса"
23.30 Дом-2. Любовь
23.35 Комедия "Между
ангелом и бесом"
2.30 Драма "Раскрытые
объятия"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 Наше кино "Подки-
дыш"
7.15 "Котенок с улицы
Лизюкова"
7.30 Сериал "Динотопия"
8.30 "Как дела у Мими?"
9.00 "Симсала Гримм"
9.30 "Просто Норман"
10.00 Алекс и Алексис
10.30 Табалуга
11.00 Ты - супермодель
17.00 Истории в деталях
17.30 Скрытая камера
17.45, 23.30 Сериал
"Агент националь-
ной безопасности-
4". "Пулковский
меридиан"
20.00 Сериал "Операция
"Цвет нации"
21.00 Х/ф "Святой"
0.35 Х/ф "Украденные
сердца"
2.10 Х/ф "Наутилус"
3.45 Х/ф "Замок Фран-
кенштейна"

10.45, 13.45, 16.30, 22.00
Дежурная часть
11.00, 14.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40,
19.30 Вести. Сара-
тов
11.50 Комната смеха
12.50 Сериал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 "Пуаро Агаты Кри-
сти"
17.00, 19.00 Вести
17.10 Сериал "Команда"
18.05 "Комиссар Рекс"
19.50 Комедия "Бинго-
Бонго"
*22.15 Вести +
22.35 Футбол. Германия
- Голландия
0.45 Комедия "Мужчины
и женщины"
1.30 Дорожный патруль
1.45 Х/ф "Большой раз-
мер"

ТВ-ЦЕНТР

6.00 Настроение
8.45 "Человек ниоткуда"
10.15 Звезда путеводная
10.40 Войди в свой дом
11.00, 14.00, 18.00,
22.00, 0.30 События
11.15 Дата
12.10 Момент истины
13.05 Опасная зона
14.15 "Инспектор Кресс"
15.30 Православная эн-
циклопедия
16.00 Регионы
16.30 Командоры, впе-
ред!
17.00 Сериал "Расследо-
вание Элоизы Ром"
18.15 Очевидное-неве-
роятное
19.00 Сериал "Страсти
по Саломее"
20.00 Лицом к городу
21.00 "Возвращение
Шерлока Холмса"
22.40 Закрывается "Кино-
тавра"
0.50 Сериал "По закону"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.50 Женский взгляд
9.25 Без рецепта
10.00 Сегодня утром
10.25 Их нравы

15.00 Агентство одно-
ких сердец
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.20 Дом-2.
Любовь
17.00, 20.00, 1.05 Окна
18.00 Запретная зона
22.00 Комедия "Безум-
ный"
2.05 Сериал "Любовь и
тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Зак и секретные
материалы"
6.25 Мультфильмы
6.55 "Смешарики"
7.00 "Приключения Вуди
и его друзей"
7.30 33 квадратных мет-
ра
8.00 "Операция "Цвет
нации"
9.00 Детали утроем
9.30 Х/ф "Святой"
12.00 Сериал "Зена - ко-
ролева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13.30 ТО, ЧТО НАДО
14.00 Мультфильмы
14.30 "Новые приключе-
ния Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимаш-
ки"
15.25 "Пинки и Брейн"
16.00 "Бeverли Хиллз
90210"
17.00 Сериал "Чудеса на-
уки"
17.30 Сериал "Сабрина -
маленькая ведьма"
18.00 33 квадратных мет-
ра
18.30 Сериал "Улицы
разбитых фонарей"
*19.30 События в дета-
лях
*19.50 ТО, ЧТО НАДО
20.00 Сериал "Операция
"Цвет нации"
21.00 Х/ф "Элита"
23.00 Сериал "Секс в
большом городе"
*23.40 События в дета-
лях
*00.00 ТО, ЧТО НАДО
0.10 Сериал "Улицы раз-
битых фонарей"
1.10 Истории в деталях
1.35 Кресло

11.50 Комната смеха
12.50 Сериал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро
Агаты Кристи"
17.00 Вести
17.10 Сериал "Команда"
18.05 "Комиссар Рекс"
19.00 Вести
19.50 Футбол. Чемпио-
нат Европы. Греция
- Испания
*22.15 Вести +
22.35 Комедия "Ключ от
спальни"
1.25 Дорожный патруль
1.40 Горячая десятка

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 Сериал "Любовь
вдовца"
10.00 Сегодня утром
10.25 Кулинарный поеди-
нок
11.20 Страна советов
12.00, 15.00, 17.00, 19.00
Сегодня
12.30 Х/ф "Одиннадцать
надежд"
14.20 Время есть
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.40, 23.55 Детектив
"Сыщики-3"
20.45 Сериал "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 Красная стрела
22.50 "Однажды в Кали-
форнии"
1.05 Сегодня
1.30 Кома

ТВ-ЦЕНТР

5.45 Настроение
8.45 Х/ф "Сыщик петер-
бургской полиции"
10.25 Хроники Уржума
10.40 Европейские воро-
та России
10.45 Телемагазин
11.00, 14.00, 18.00, 22.00,
0.20 События
11.15 Дата
12.05 Особая папка
12.35 Песочные часы
13.05 Квадратные метры
14.15 Сериал "Инспек-
тор Кресс"

Любовь
17.00, 20.00, 1.05 Окна
18.00 Док. детектив
"Цена любви"
22.00 Комедия "Принцип
жемчужного ост-
рова"
2.05 Сериал "Любовь и
тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Зак и секретные
материалы"
6.25 Мультфильмы
6.55 "Смешарики"
7.00 "Приключения Вуди
и его друзей"
7.30 33 квадратных мет-
ра
8.00 "Операция "Цвет
нации"
9.00 Детали утроем
9.30 Х/ф "Элита"
11.30 Сериал "Альф"
12.00 Сериал "Зена - ко-
ролева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13.30 ТО, ЧТО НАДО
14.00 Мультфильмы
14.30 "Новые приключе-
ния Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимаш-
ки"
15.25 "Пинки и Брейн"
16.00 Сериал "Бeverли
Хиллз 90210"
17.00 Сериал "Чудеса на-
уки"
17.30 Сериал "Сабрина -
маленькая ведьма"
18.00 33 квадратных мет-
ра
18.30 Сериал "Улицы раз-
битых фонарей"
*19.30 События в дета-
лях
*19.50 ТО, ЧТО НАДО
20.00 Сериал "Операция
"Цвет нации"
21.00 "В объятиях смер-
ти", х/ф
23.00 Сериал "Секс в
большом городе"
*23.40 События в дета-
лях
*00.00 ТО, ЧТО НАДО
0.10 Сериал "Улицы раз-
битых фонарей"
1.10 Истории в деталях
1.35 Кресло

14.00 Вести
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро
Агаты Кристи"
17.00 Вести
17.10 Сериал "Команда"
18.05 "Комиссар Рекс"
19.00 Вести
19.50 Футбол. Чемпио-
нат Европы. Англия
- Швейцария
*22.15 Вести +
22.35 Х/ф "Есть о чем по-
говорить"
0.40 "Октябрьское небо"
2.50 Дорожный патруль
3.05 Детектив "Полиция
Майами"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 Сериал "Любовь
вдовца"
10.00 Сегодня утром
10.25 Квартирный воп-
рос
11.20 Страна советов
12.00, 15.00, 17.00, 19.00
Сегодня
12.30 Х/ф "Храни меня,
мой талисман"
14.25 Время есть
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.40, 0.20 Детектив "Сы-
щики-3"
20.45 Сериал "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 К барьеру!
23.45 Тайны разведки
1.35 Сегодня
2.00 Ночные музы

ТВ-ЦЕНТР

5.45 Настроение
8.45 Х/ф "Вербовщик"
10.25 Советский Тильзит
10.40 Войди в свой дом
10.45 Телемагазин
11.00, 14.00, 18.00, 22.00,
0.20 События
11.15 Дата
12.10 Доходное место
12.20 Твой континент
13.05, 0.00 Петровка, 38
13.25 Деловая Москва
14.15 Сериал "Инспектор
Кресс"
15.30 21 кабинет
16.00 Регионы

17 июня

16.30 Песенка года
17.00 Сериал "Расследование Элоны Ром"
18.15 Московские перекрестки
19.00 Сериал "Страсти по Саломее"
19.55 "Холодный пот", х/ф
22.40 Наша версия
23.30 Времечко
0.00 Петровка, 38
0.45 Супердиск
1.00 Сериал "По закону"
2.00 Синий троллейбус

TNT

5.55 "Ну, погоди!"
6.15, 19.30, 0.35 Москва: инструкция по применению
6.40 Мультфильм
7.05 Глобальные новости
7.10 Эй, Арнольд!
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05, 12.35 Ох уж эти детки
8.30 Путешествия за здоровьем
8.40, 13.30 ТВ-клуб
8.50, 1.05 Наши песни
9.00 Дискавери
10.00 "Принц жемчужного острова"
12.10 Котопес
13.05 «Приключения Джимми Нейтрона»
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Агентство одиноких сердец
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.30 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.15 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
19.00 Маски-шоу
22.00 Комедия "Астерикс и Обеликс против Цезаря"
2.15 Сериал "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

0.45 "Зак и секретные материалы"
0.55 "Смешарики"

Пятница, 18 июня

1 КАНАЛ

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости
9.20 "Улицы разбитых фонарей"
10.20 Сериал "Клон"
11.20 "Кошки-мышки"
11.40 Дисней-клуб
12.10 Х/ф "Стрелец неприкаянный"
14.00 Женщины в любви
15.10 "Золото Югры"
16.20 Угадай мелодию
16.50 Большая стирка
18.00 Вечерние новости
18.20 Д/с "Прогулки с чудовищами"
18.50 Сериал "Клон"
19.50 Стирка на миллион
20.00 Х/ф "Раскаленная суббота"
21.00 Время
21.30 "Улицы разбитых фонарей"
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Хорватия - Франция

0.40 Сканер
1.10 Идолы
1.35 Драма "Сицилийский клан"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "Тонки по вертикали"
9.55 Что хочет женщина
10.50, 13.45, 16.30, 22.00 Дежурная часть
11.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 19.30 Вести. Саратов
11.50 Комната смеха
12.50 Сериал "Ундина"
14.00 Вести
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.00 Вести
17.10 Сериал "Команда"
18.05 "Комиссар Рекс"
19.00 Вести
19.50 Футбол. Чемпионат Европы. Англия - Швейцария

*22.15 Вести +
22.35 Х/ф "Есть о чем поговорить"

0.40 "Октябрьское небо"
2.50 Дорожный патруль
3.05 Детектив "Полиция"

19.55 "Холодный пот"
22.40 Наша версия
23.30 Времечко
0.00 Петровка, 38
0.45 Супердиск
1.00 Сериал "По закону"
2.00 Синий троллейбус

TNT

5.55 "Ну, погоди!"
6.15, 19.30, 0.35 Москва: инструкция по применению
6.40 Мультфильм
7.05 Глобальные новости
7.10 Эй, Арнольд!
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05, 12.35 Ох уж эти детки
8.30 Путешествия за здоровьем
8.40, 13.30 ТВ-клуб
8.50, 1.05 Наши песни
9.00 Дискавери
10.00 "Принц жемчужного острова"
12.10 Котопес
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка

15.00 Агентство одиноких сердец
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.30 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.15 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
19.00 Маски-шоу
22.00 Комедия "Астерикс и Обеликс против Цезаря"
2.15 Сериал "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультфильмы
6.55 "Смешарики"
7.00 Приключения Вуди и его друзей
7.30 33 квадратных метра
8.00 Сериал "Операция "Цвет нации"
9.00 Детали утром
9.30 Х/ф "В объятиях смерти"
11.30 Сериал "Альф"

Суббота, 19 июня

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Сериал "Все путешествия команды Кусто"
6.50 "Третья ракета"
8.20 Играй, гармонь любимая!
9.00 Слово пастыря
9.10 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Возвращение домой
11.10 Концерт
12.10 История с географией
13.10 Дог-шоу
14.00 Дисней-клуб
14.40 Умницы и умники
15.20 Пестрая лента
16.10 Боевик "Слепая ярость"
17.50 Классика Уолта Диснея
18.00 Вечерние новости
18.10 Ералаш
18.30 Песня года
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.20 Розыгрыш
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Голландия - Чехия
0.40 Боевик "Антикиллер"
2.50 Комедия "Первая полоса"
4.50 Триллер "В плену у призраков"

РОССИЯ

5.55 Детектив "Без срока давности"
7.25 Сериал "Чумазые"
7.45 Золотой ключ
8.05 Русское лото
8.40 Не скуЧАЙ!
9.30 Утренняя почта
10.00 Смехопанорама
10.45 Х/ф "Африканец"
12.20 В поисках приключений
13.15 Клуб сенаторов
14.00 Вести
14.20 Детектив "Телодетектор"
16.00 Комедия "Инспектор-разиня"

TNT

7.00 Неизвестная планета
7.40 "Новая жертва"
8.35 Сериал "Комедийный коктейль"
9.05 Фигли-Мигли
9.30, 3.15 Бои без правил
10.00 Завтрак с Дискавери
11.05 Каламбур
11.35 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Бикини спасают мир"
14.10 Шоу Бенни Хилла
14.25 Фигли-Мигли
14.55 Каламбур

Воскресенье, 20 июня

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.10 Ералаш
6.20 Х/ф "Июльский дождь"
8.20 Армейский магазин
8.50 Дисней-клуб
9.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.00 Угадай мелодию
11.30 Футбол. "Португальские таймы"
12.10 Х/ф "Я объявляю вам войну"
14.00 Дисней-клуб
14.20 Большие родители
14.50 Дачники
15.50 "Ералаш"
16.20 Премия лучшим врачам России
18.00 Времена
18.50 Комедия "Джунглы"
21.00 Время
21.45 Спецрасследование
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Россия - Греция
0.40 П. Маккартни на Красной площади

НТВ

6.50 Фильм-детям "Жизнь была девочкой"
8.00, 12.00, 16.00, 19.00 Сегодня
8.20 Растительная жизнь
8.50 Лотерея "Шар удачи"
9.00 Едим дома с Ю. Высоцкой
9.35 Х/ф "В поисках"
11.25 Военное дело
12.20 Апельсиновый сок
12.50 Х/ф "Дорогой мой человек"
15.05 Их нравы
16.20 XX век. Русские тайны
16.55 Сериал "Идеальная пара: Ай лав ю"
18.00 Своя игра
19.35 Х/ф "Маска Зорра"
22.15 Триллер "Отвращение"
0.40 Детектив "Американские горки"

TNT

7.00 Неизвестная планета
7.40 "Новая жертва"
8.35 Сериал "Комедий-

магазин «Мягкая мебель»

в наличии и на заказ:

- ♦ мягкая мебель
- ♦ корпусная мебель
- ♦ гарантия качества
- ♦ продажа в кредит
- ♦ очень большой выбор тканей



ул. 20 лет ВЛКСМ, 15а. Т. 44-50-08

2.40 Триллер "Черная вдова"
4.30 Триллер "В плену у призраков"
5.10 Паоло Коэльо. Беседы с Алхимиком

РОССИЯ

6.00 Х/ф "Кошка на раскаленной крыше"
7.50 Сериал "Чумазые"
8.10 Сериал "Дружная семейка"
9.05 ТВ Бинго-шоу
9.25 Вести недели. Саратов
10.05 Городок. Дайджест

ный коктейль"
9.05 Фигли-Мигли
9.30, 2.40 Бои без правил
10.00 Завтрак с Дискавери
11.05 Каламбур
11.35 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Курьер"
14.10 Шоу Бенни Хилла
14.25 Фигли-Мигли
14.55 Каламбур
15.25 Маски-шоу
16.00 Дом-2. Любовь
17.00 Сериал "Саломеева Маша"

17.00, 20.00, 1.15 Окина
18.00 Док. детектив
"Цена любви"
19.00 Маски-шоу
22.00 Комедия "Астерикс и Обеликс против Цезаря"
2.15 *Сериал "Любовь и тайны Сансет Бич"*

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультфильмы
6.55 "Смешарики"
7.00 Приключения Вуди и его друзей
7.30 33 квадратных метра
8.00 Сериал "Операция "Цвет нации"
9.00 Детали утрот
9.30 Х/ф "В объятиях смерти"
11.30 Сериал "Альф"
12.00 Сериал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13:30 *ТО, ЧТО НАДО*
14.00 Мультфильмы
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сериал "Беверли Хиллз 90210"
17.00 Сериал "Чудеса науки"
17.30 Сериал "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 33 квадратных метра
18.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
*19:30 *События в деталях*
*19:50 *ТО, ЧТО НАДО*
20.00 Премьера. Русский сериал "Дорогая Маша Березина"
21.00 Х/ф "Наперекосяк"
23.00 Сериал "Секс в большом городе"
*23:40 *События в деталях*
*00:00 *ТО, ЧТО НАДО*
2.15 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
3.10 Истории в деталях
3.35 Кресло

15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.00 Вести
17.10 Сериал "Команда"
18.05 "Комиссар Рекс"
19.00 Вести
19.50 Футбол. Чемпионат Европы. Англия - Швейцария
*22.15 *Вести +*
22.35 Х/ф "Есть о чем поговорить"
0.40 "Октябрьское небо"
2.50 Дорожный патруль
3.05 Детектив "Полиция Майами"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 Сериал "Любовь вдовца"
10.00 Сегодня утром
10.25 Квартирный вопрос
11.20 Страна советов
12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
12.30 Х/ф "Храни меня, мой талисман"
14.25 Время есть
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.40, 0.20 Детектив "Сыщики-3"
20.45 Сериал "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 К барьеру!
23.45 Тайны разведки
1.35 Сегодня
2.00 Ночные музы

ТВ-ЦЕНТР

5.45 Настроение
8.45 Х/ф "Вербовщик"
10.25 Советский Тильзит
10.40 Войди в свой дом
10.45 Телемагазин
11.00, 14.00, 18.00, 22.00, 0.20 События
11.15 Дата
12.10 Доходное место
12.20 Твой континент
13.05, 0.00 Петровка, 38
13.25 Деловая Москва
14.15 Сериал "Инспектор Кресс"
15.30 21 кабинет
16.00 Регионы.
16.30 Песенка года
17.00 "Расследование Элоизы Ром"
18.15 Московские переделки
19.00 "Страсти по Саломее"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультфильмы
6.55 "Смешарики"
7.00 Приключения Вуди и его друзей
7.30 33 квадратных метра
8.00 Сериал "Операция "Цвет нации"
9.00 Детали утрот
9.30 Х/ф "В объятиях смерти"
11.30 Сериал "Альф"
12.00 Сериал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13:30 *ТО, ЧТО НАДО*
14.00 Мультфильмы
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сериал "Беверли Хиллз 90210"
17.00 Сериал "Чудеса науки"
17.30 "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 33 квадратных метра
18.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
*19:30 *События в деталях*
*19:50 *ТО, ЧТО НАДО*
20.00 Премьера. Сериал "Дорогая Маша Березина"
21.00 Х/ф "Наперекосяк"
23.00 Сериал "Секс в большом городе"
*23:40 *События в деталях*
*00:00 *ТО, ЧТО НАДО*
0.10 "Улицы разбитых фонарей"
1.10 Истории в деталях
1.35 Кресло

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН - главный приз для подписчиков на «Балаковский наблюдатель»!



• Подписка на ВСЕ 2-ое полугодие на нашу газету стоит всего 57 рублей.
• Подарки будут разыграны среди тех, кто подпишется на «Балаковский наблюдатель» на ВСЕ 2-е полугодие 2004 года.
• Кроме мобильного телефона, подписчиков ожидает масса других призов. Подпишитесь на «Наблюдатель» - не пожалеете!

7.25 Сериал "Чумазики"
7.45 Золотой ключ
8.05 Русское лото
8.40 Не сучай!
9.30 Утренняя почта
10.00 Смехопанорама
10.45 Х/ф "Африканец"
12.20 В поисках приключений
13.15 Клуб сенаторов
14.00 Вести
14.20 Детектив "Телодержатель"
16.00 Комедия "Инспектор-разиня"
18.00 Аншлаги
19.00 Вести
19.25 Честный детектив
19.50 Футбол. Чемпионат Европы. Латвия - Германия
22.00 Комедия "Фанфан - Тюльпан"
0.00 Боевик "Никита"
2.20 Формула-1. Гран-При США. Квалификация
3.30 Комедия "Автомойка"

НТВ

5.50 Х/ф "Умри, но не сейчас"
5.50 Боевик "Никогда не говори 'никогда'"
8.00, 12.00, 16.00 Сегодня
8.20 "Улица Сезам"
8.45 "Та-ра-рам!"
9.00 Без рецепта
9.30 Обозреватель
10.00 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
12.20 Д/с "Дикий мир: живущие в сети"
12.55 Вкусные истории
13.05 Х/ф "За пригоршню долларов"
15.00 Криминальная Россия
16.20 Женский взгляд

8.35 Сериал "Комедийный коктейль"
9.05 Фигли-Мигли
9.30, 3.15 Бой без правил
10.00 Завтрак с Дискавери
11.05 Каламбур
11.35 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Бикини спасают мир"
14.10 Шоу Бенни Хилла
14.25 Фигли-Мигли
14.55 Каламбур
15.25 Маски-шоу
16.00 Дом-2. Любовь
17.00 "Саша + Маша"
17.30 Сериал "Комедийный коктейль"
18.00 Запретная зона
19.00 Кубок обжор
20.00 Док. детектив "Цена любви"
21.00 Дом-2. Любовь
22.00 "Саша + Маша"
22.30 Смешные и голые
23.00 "Правила секса"
23.30 Дом-2. Любовь
23.35 Кубок обжор
0.35 "Большая жратва"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Дикие лебеди"
7.00 "Остров ошибок"
7.30 "Динотопия"
8.30 "Гора фреглов"
9.00 "Симсала Гримм"
9.30 Полундра!
10.00 "Алекс и Алексис"
10.30 "Табалуга"
11.00 Кресло
12.00 Сериал "Пиратские острова"
13.00 Х/ф "Космическое приключение капитана Зума"
15.00 Царица Савская. Миф или реальность?
16.00 О.С.П.-студия
17.00 Истории в деталях
17.30 Сериал "Агент национальной безопасности - 4"
18.50 "Небесный пес"
21.00 Х/ф "Обратно на землю"
22.50 Сериал "Агент национальной безопасности - 4"
23.55 Х/ф "Багровый прилив"

4.30 Триллер "В плену у призраков"
5.10 Паоло Коэльо. Беседы с Алхимиком
РОССИЯ
6.00 Х/ф "Кошка на раскаленной крыше"
7.50 Сериал "Чумазики"
8.10 Сериал "Дружная семейка"
9.05 ТВ Бинго-шоу
9.25 Вести недели. Саратов
10.05 Городок. Дайджест
10.40 Сам себе режиссер
11.35 Диалоги о животных
12.20 Вокруг света
13.15 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 "Золото партии"
16.10 Фитиль №10
17.00 Комната смеха
18.00 "Театр + ТВ"
20.00 Вести недели
21.00 Боевик "Черный пес"
22.40 Формула-1. Гран-При США. Прямая трансляция
0.50 Футбол. Чемпионат Европы. Испания - Португалия
2.55 Сериал "Семь дней"

ТВ-ЦЕНТР

6.50 Х/ф "Король-олень"
8.05 Отчего, почему?
9.00 Мультфильмы
9.45 Марш-бросок
10.15 Наш сад
10.35 Лакомый кусочек
11.00 Московская неделя
11.25 Звезда автострды
11.40 Х/ф "Загадка Эндахауза"
13.25 Приглашает Б. Ноткин
14.00, 23.05 События
14.15 Алфавит
14.55 21 кабинет
15.25 Московские истории
15.50 Трое на острове
16.15 Влюбленная весна
17.20 Великая иллюзия
18.10 "Так поступают настоящие женщины"
20.00 Момент истины
20.55 Х/ф "Шик"
23.15 Деликатесы
23.55 Регби-7. Финалы
0.25 Супердиск

9.30, 2.40 Бой без правил
10.00 Завтрак с Дискавери
11.05 Каламбур
11.35 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Курьер"
14.10 Шоу Бенни Хилла
14.25 Фигли-Мигли
14.55 Каламбур
15.25 Маски-шоу
16.00 Дом-2. Любовь
17.00 Сериал "Саша + Маша"
17.30 Сериал "Комедийный коктейль"
18.00 Школа ремонта
19.00 Кубок обжор
20.00 Запретная зона
21.00 Дом-2. Любовь
22.00 Сериал "Саша + Маша"
22.30 Смешные и голые
23.00 "Правила секса"
23.30 Дом-2. Любовь
23.35 Кубок обжор
0.35 Комедия "Возвращение помидоров-убийц"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 Х/ф "Беспокойное хозяйство"
7.30 "Динотопия"
8.30 "Лапиш - маленький башмачник"
9.00 "Симсала Гримм"
9.30 Полундра!
10.00 Просто Норман
10.30 "Табалуга"
11.00 Утро с Киркоровым
12.00 Сериал "Пиратские острова"
13.00 Х/ф "Гений"
15.00 Серийные землетрясения
16.00 Скрытая камера
*17:00 *ТО, ЧТО НАДО*
17.30, 23.00 Сериал "Агент национальной безопасности-4"
18.40 Осторожно, модерн!
19.10 Х/ф "Обратно на землю"
21.00 Х/ф "Ребенок-полицейский"
0.10 Х/ф "Последняя волна"
2.05 Х/ф "В компании мужчин"

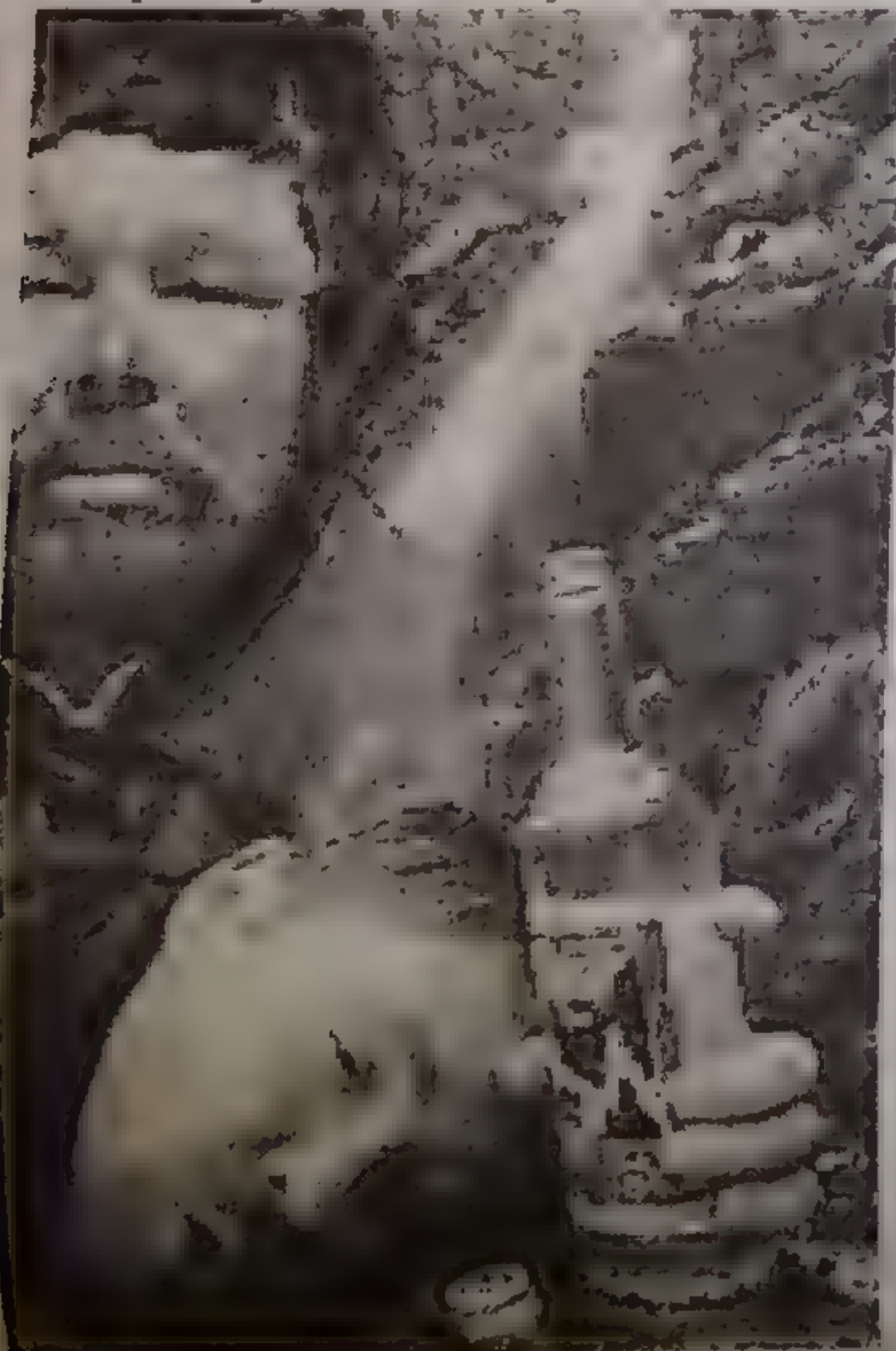
БАЛАКОВСКИЙ
НАБЛЮДАТЕЛЬ

наблюдатель

Монголы сделали россиян алкоголиками

Каждый второй россиянин является носителем скрытого «гена алкоголизма», унаследованного от... солдат армии Чингисхана, вторгнувшихся много веков назад на русскую землю. Такое необычное заявление сделали специалисты российского Национального наркологического исследовательского центра Минздрава.

Изучая механизмы превращения алкоголя в крови, ученые обнаружили, что один из генов, кодирующих необходимый для распада этилового спирта фермент, может присутствовать у человека в одной из двух форм - так называемой «европеоидной», характерной для жителей стран Европы, и «монголоидной», встречающейся преимущественно у азиатов.



Люди, в геноме которых содержится «монголоидная» версия гена, менее устойчивы к алкоголю - они быстрее пьянеют и хуже контролируют свое поведение, чем носители «европеоидного» гена (эти данные были получены при обследовании нескольких сотен московских студентов, которым предлагалось выпить 350 грам-

по материалам интернет-сайтов

Чем больше времени вы проводите за рулем, тем большему риску вы подвергаете свое здоровье. Очередное доказательство этого в общем-то довольно известного факта представили ученые.

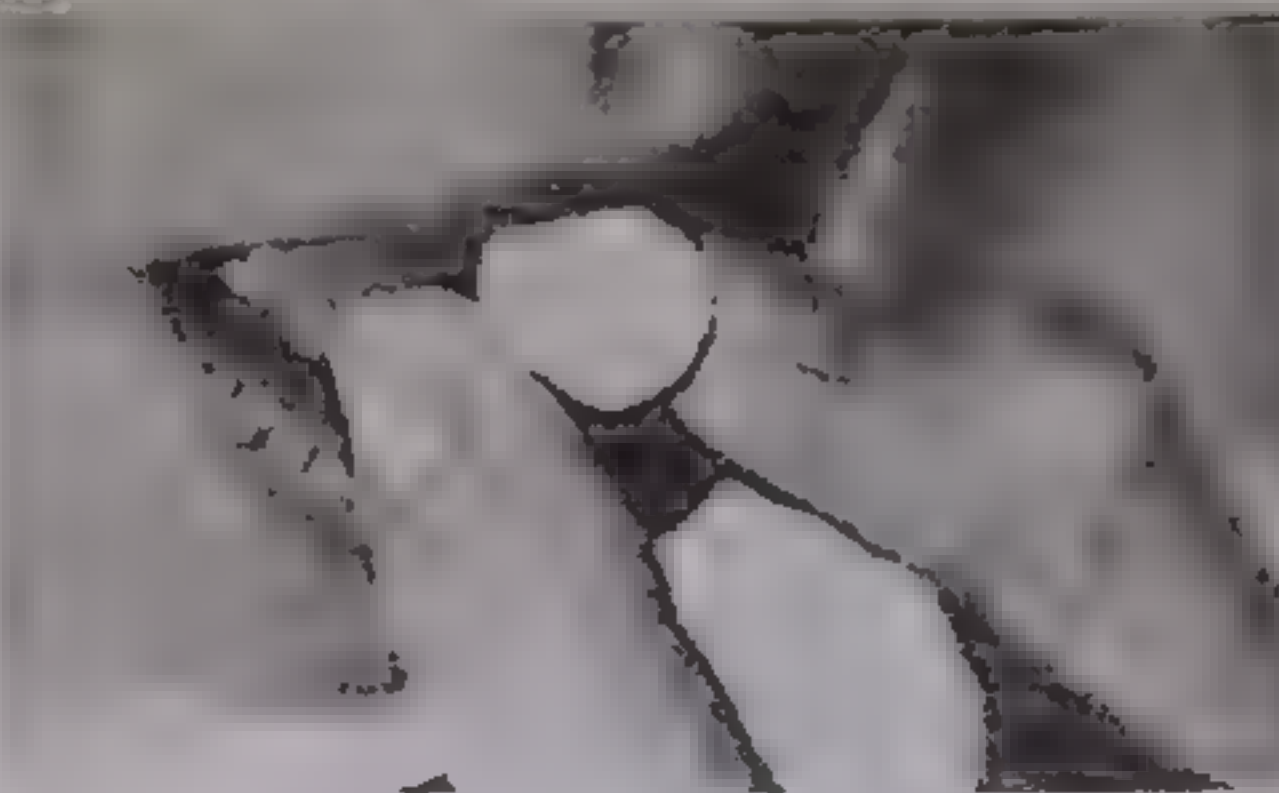
За рулем полнеют

Как показали проведенные ими опросы и исследования, в которых приняли участие более 10 тысяч жителей, каждые лишние 30 минут, которые человек проводит за рулем автомобиля, а не тратит на пешеходную прогулку, повышают вероятность развития у него избыточного веса или даже ожирения на 3 процента.

Если же при этом человек в течение дня не проходит пешком и 1-2 километров (например, если он ездит на машине даже в магазины), то эти же 30 минут увеличивают его шансы располнеть на 7%.

«К сожалению, судя по полученным нами результатам, подавляющее большинство американцев предпочитают вообще не передвигаться пешком, - рассказал корреспонденту доктор Франк, координатор этого исследования. - Так, 91% опрошенных заявили о том, что они перемещаются по городу исключительно на машине, проводя за рулем минимум 1.5-2 часа в день. Стоит ли после этого удивляться тому, что США буквально охвачены эпидемией ожирения?»

Антибиотики приводят к аллергии



Ученые Мичиганского университета выяснили, что антибиотики могут влиять на здоровье самым пагубным образом. Дело в том, что они уничтожают не только вредных бактерий, являющихся причиной того или иного заболевания, но и подавляют естественную микрофлору организма. По мнению руководителя группы исследователей, эти препараты как бы дезориентируют иммунную систему. В результате, организм не может отличить опасные бактерии от безвредных.

Американцы экспериментировали

В последние годы антибиотики стали пользоваться большой популярностью. Медики применяют их для лечения самых разных заболеваний. Да и сами больные, не посоветовавшись с врачом, бегут в аптеку при первых признаках простуды. Но последние исследования американских ученых показали, что именно антибиотики могут спровоцировать аллергию и даже астму.

на мышах. Некоторым животным вводили антибиотики, а вместе с ними - несколько видов микроорганизмов, которые всегда можно найти на человеческой коже. Другим - только микроорганизмы. В итоге мыши, не получившие лекарств, фактически проигнорировали атаку бактерий. Те же мыши, которым вводили антибиотики, стали более восприимчивы к микроорганизмам. По мнению медиков, это доказывает, что уничтожение естественной флоры может вызвать аллергию. Кроме того, накопление микроорганизмов в легких провоцирует

острую аллергическую реакцию и впоследствии астму. Эксперимент повторили дважды, чтобы убедиться, что результат никак не зависит от специфического набора генов животных.

Медики говорят, что результаты этого эксперимента укрепили их во мнении, что антибиотики нужно использовать только в самом крайнем случае и перед их приемом обязательно посоветоваться с врачом. Если одновременно пить препараты, содержащие полезные для организма бактерии, вред от антибиотиков будет намного ниже, сообщает «Газета».

Многие презервативы содержат опасные канцерогены

Ученые обнаружили, что некоторые вещества, входящие в состав презервативов, обладают канцерогенным эффектом, то есть могут вызывать развитие злокачественных опухолей.

Речь идет о так называемых N-нитрозоаминах, образующихся в ходе химической обработки латекса, используемого для производства «изделий номер 2».

Как показали исследования, N-нитрозамины обнаруживаются в 95% всех продаваемых в аптеках презервативов. Они образуются при контакте веществ, используемых для увеличения эластичности латекса, с кожей (фактически, при прогревании латекса до температуры тела) и могут проникать в ткани прямо через кожные

покровы. Так, в организм людей, регулярно использующих презервативы, поступает приблизительно в 3 раза больше N-нитрозаминов, чем содержится в дневном рационе или поступает из других источников. При этом N-нитрозамины считаются одними из наиболее мощных канцерогенов, способных вызвать развитие самых разных видов злокачественных новообразований.

«Мы настоятельно рекомендуем производителям презервативов ввести систему контроля содержания N-нитрозаминов в своей продукции, - считают авторы этого исследования. - В противоположном случае существует серьезная опасность для здоровья людей, которые будут пользоваться ею».

Люди, работающие во внеурочное время, рискуют здоровьем и семейной жизнью

По мнению американской исследовательницы, эта проблема очень серьезна. Стремительное развитие сферы услуг привело к тому, что множество людей теперь работают по вечерам, по ночам и по выходным.

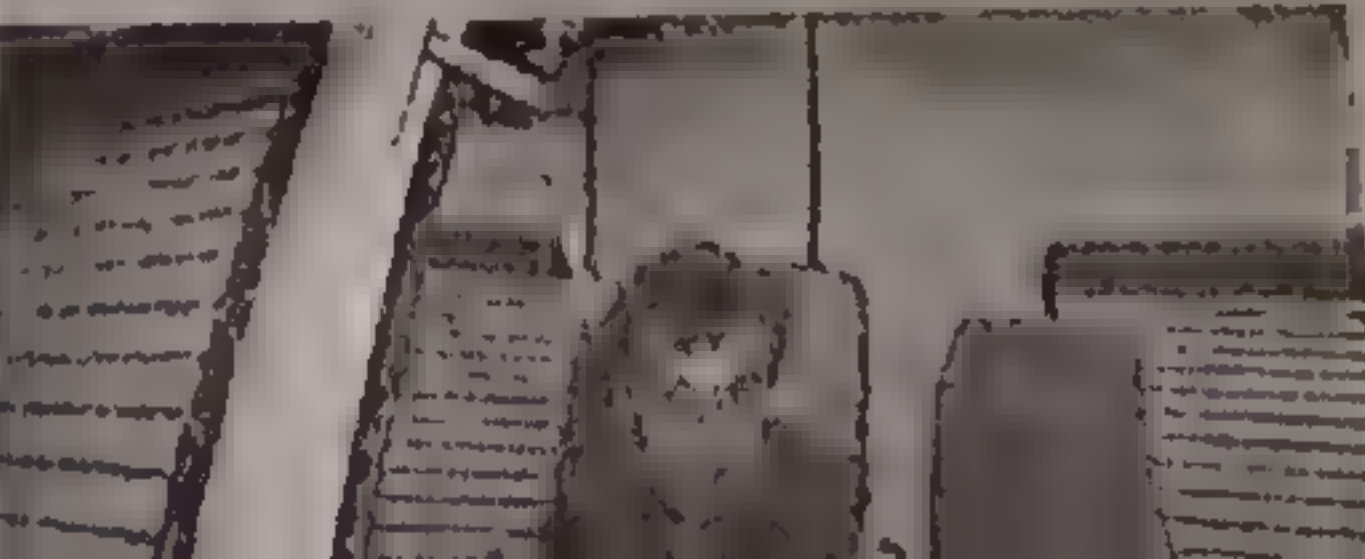
Назгляд социолога Б. Прессер, в связи с этим возникает целый ряд опасностей, которые нельзя игнорировать.

- Экономика, не знающая сна, представляет собой угрозу для тех, кто на нее работает, и для их родных», - говорит доктор. - Такой распорядок дня нарушает стабильность брака, увели-

чивает количество часов, получать определенные льготы и помощь в уходе за детьми. Ночная работа тоже должна быть ограничена.

Рассматривая в своей статье существующую по данному вопросу литературу, доктор Прессер приходит к выводу, что в ситуации, когда один из взрослых работает в неурочное время, разницей в расписании трудового дня с супругом и детьми может привести к кризису в совместной жизни.

Несмотря на то, что это может быть экономически целесообразно, если люди не могут уделять друг другу достаточно времени, это приводит к «духовному разрыву».



ЕСЛИ ВЫ ЗЛИТЕСЬ

Сегодня озлобленность кажется эпидемией. Сцепились ли двое человек на улице или целые группы бунтуют, недовольные решениями властей - и то и другое свидетельствует о том, что озлобленность стала основной социальной проблемой.

Злость влияет и на здоровье. Если пользоваться этим чувством рационально, можно использовать его как инструмент, стимулирующий вас в опасных ситуациях. Слишком сильная злость приводит



Люди, в геноме которых содержится «монголоидная» версия гена, менее устойчивы к алкоголю - они быстрее пьянеют и хуже контролируют свое поведение, чем носители «европеоидного» гена (эти данные были получены при обследовании нескольких сотен московских студентов, которым предлагалось выпить 350 граммов водки, а затем пройти серию тестов и анализов). У россиян, как показали исследования, эти варианты гена встречаются приблизительно одинаково часто - 50% населения являются носителями его «монголоидного» варианта, 50% - «европеоидного».

По мнению ученых, существование двух версий одного и того же гена объясняется социокультурными особенностями людей различных наций. Так, в Европе издавна практиковалось производство относительно крепких алкогольных напитков, благодаря чему европейцы были «вынуждены» адаптироваться к воздействию спирта. Азиаты предпочитали более «естественные» напитки, например, кумыс - они не нуждались в защите от этанола. А поскольку в России смешались представители и той, и другой «генетической группы» людей, то у россиян присутствуют и «европеоидный», и «монголоидный» гены.

рискуют здоровьем и семейной жизнью

По мнению американской исследовательницы, эта проблема очень серьезна. Стремительное развитие сферы услуг привело к тому, что множество людей теперь работают по вечерам, по ночам и по выходным.

На взгляд социолога Б. Прессер, в связи с этим возникает целый ряд опасностей, которые нельзя игнорировать.

- Экономика, не зная сна, представляет собой угрозу для тех, кто на нее работает, и для их родных», - говорит доктор. - Такой распорядок дня нарушает стабильность брака, увеличивает объем работы по дому, которую необходимо делать, разрушает сплоченность внутри семьи и вызывает сложности в уходе за детьми.

Пары, в которых один из партнеров работает в ненормальное время, чаще расстаются и разводятся. Кроме того, такая работа связана с повышенным риском желудочно-кишечных расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний и рака груди.

В результате люди не высыпаются, что наносит дополнительный вред их здоровью, и не могут уделять должного внимания детям.

Как пишет доктор Прессер, нестандартные рабочие графики представляют собой политическую проблему, которой надо серьезно заниматься. «Когда двое из пяти работающих американцев работают в нестандартное время, это неминуемо сказывается на них и их семьях, и это, безусловно, является социальной проблемой».

Прессер считает, что в качестве компенсации люди, работающие в нестандартном режиме, должны получать более высокие зарплаты, находиться на службе меньше

количество часов, получать определенные льготы и помощь в уходе за детьми. Ночная работа тоже должна быть ограничена.

Рассматривая в своей статье существующую по данному вопросу литературу, доктор Прессер приходит к выводу, что в ситуации, когда один из взрослых работает в ненормальное время, разницей в расписании трудового дня с супругом и детьми может привести к кризису в совместной жизни.

Несмотря на то, что это может быть экономически целесообразно, если люди не могут уделять друг другу достаточно времени, это приводит к «духовному разрыву».

Когда у супругов с детьми разные расписания, это вызывает потребность в сложной системе ухода за детьми. С одной стороны, отцы могут взять на себя больше воспитательных функций, но часто все-таки остается зазор, который должны заполнять родственники или соседи, элементы государственной системы дошкольных учреждений - получается целое лоскутное одеяло из разных людей, сидящих в разное время с ребенком.

Даже такие банальные проблемы, как разделение обязанностей в домашнем хозяйстве, по мнению доктора Прессер, в семье с конкурирующими графиками могут вызвать проблемы.

- Как потребители мы хотим, чтобы магазины работали круглосуточно, медицинские услуги были доступны в любое время и телефон работал 24 часа в сутки, - пишет она. - Учитывая, что сложные рабочие графики стали частью экономики, очевидно, что мы должны найти способ снизить тот вред, который с этим связан.



Сегодня озлобленность кажется эпидемией. Сцепились ли двое человек на улице или целые группы бунтуют, недовольные решениями властей - и то и другое свидетельствует о том, что озлобленность стала основной социальной проблемой.

Злость влияет и на здоровье. Если пользоваться этим чувством рационально, можно использовать его как инструмент, стимулирующий вас в опасных ситуациях. Слишком сильная злость приводит к высвобождению огромных объемов адреналина, кортизона и других сильнодействующих веществ, которые могут вызвать боли в шее и затылке, мучительные головные боли, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и прочие осложнения.

Злость приводит к напрасным мучениям, ибо сама по себе бесполезна. Конечно, вы можете напугать некоторых людей, наорав на них, но таким образом вы не обретете того, что действительно ценится в жизни - уважения и любви окружающих, чувства удовлетворения и способности любить других. Скорее всего, злость не обеспечит вам места у прилавка без очереди, из-за которого вы пришли в ярость, потому что тот, другой парень, вероятно, даст вам отпор еще хлеще.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

Гипертоническая болезнь - хроническое заболевание, характеризующееся постоянным, а в начальных стадиях - периодическим повышением артериального давления.

В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

Гипертоническая болезнь - очень распространенное заболевание; обычно она развивается после 40 лет, чаще у женщин. Болезнь развивается медленно; начинается с периодических головных болей, сердцебиения; кровяное давление становится неустойчивым. Затем появляется онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон, мелькание «мушек» перед глазами, быстрое утомление, повышение кровяного давления становится стойким, в сосудах к этому времени происходят склеротические изменения. Эта стадия длится несколько лет. При дальнейшем раз-

витии у больного обнаруживается сердечная или почечная недостаточность, нарушение мозгового кровообращения.

Вот несколько народных средств для лечения гипертонии:

- Ванны с отваром валерианы (0,5 кг корня для полной ванны).

- Два стакана свекольного сока, 250 г меда, 1 лимон, 1,5 стакана клюквенного сока, 1 стакан водки. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

- Стакан морковного и свекольного сока, 1/2 ст. клюквенного сока, 1/2 ст. спирта или водки, стакан меда. Настоять в темном месте 3 суток. Принимать по 3 раза в день по 1 ст. ложке.

- Сок из 3 кг лука смешать с 500 г меда, добавить 25 перегородок грецкого ореха и залить 0,5 л. водки. Настоять 10 суток, принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

- Три крупные головки чеснока и 3 лимона измельчить в мясорубке, залить 1,25 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение суток, изредка помешивая. Процедить, пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.

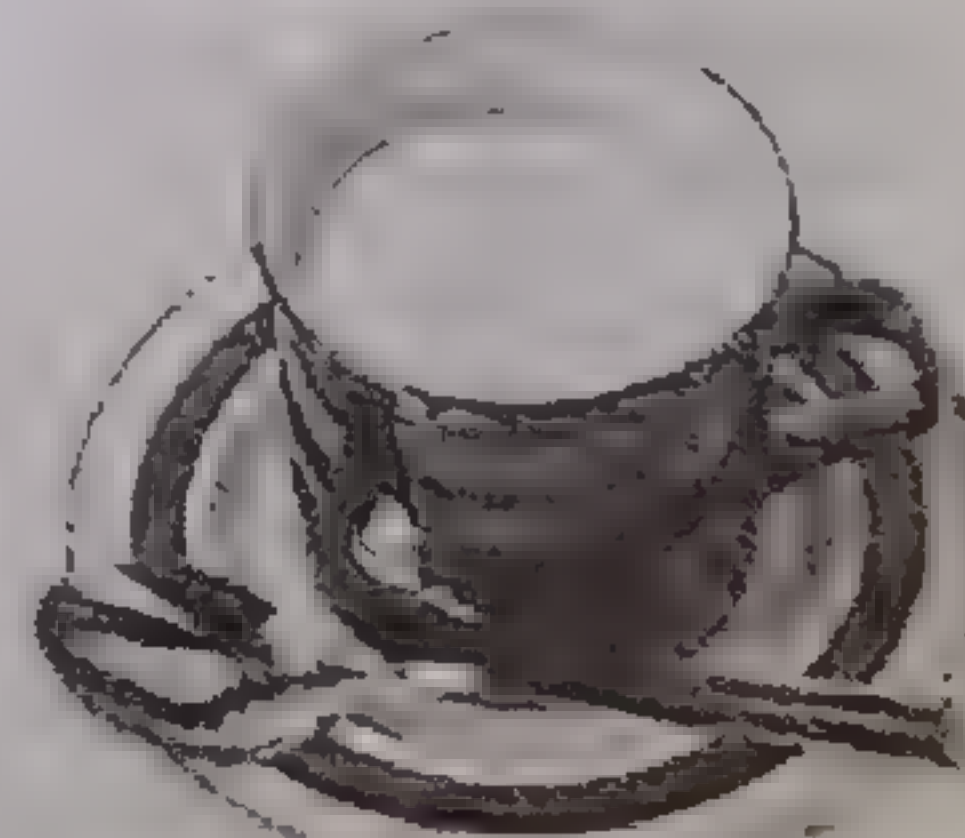
Кофе помогает мужчинам стать отцами, а женщинам - унять боль

Ученые предполагают, что кофеин усиливает репродуктивную функцию у мужчин. Иначе говоря, у мужчины, регулярно употребляющего кофе, шансы стать отцом при прочих равных условиях в несколько раз больше, чем у любителя чая, соков и других, не содержащих кофеина, напитков.

Как считают сотрудники американского общества репродуктивной медицины, кофеин - основное «действующее вещество» кофе, обладающее выраженной психостимулирующей активностью, - увеличивает скорость движения сперматозоидов так, что они с большей вероятностью успешно достигают яйцеклетки и оплодотворяют ее. Соответственно клинических испытаний, естественно, не производилось, но, по

расчетам экспертов, трех чашек некрепкого кофе в день теоретически достаточно для того, чтобы в 2-3 раза повысить способность к воспроизводству потомства.

Стоит отметить, что на скорость движения сперматозоидов влияют многие вещества как естественного, так и синтетического происхождения - например, основной действующий компонент марихуаны тетрагидроканнабинол. Но из всех изученных



на настоящий момент веществ только кофеин стимулирует сперматозоиды таким образом, что повышается вероятность успешного оплодотворения яйцеклетки. Например, действие того же тетрагидроканнабинола приводит к прямо противоположному эффекту - стимулированные им сперматозоиды погибают на середине пути к яйцеклетке.

Кофе способен убивать боль, но только в случае с женщинами. К такому

выводу пришли лондонские ученые после того, как провели следующий эксперимент. Группу мужчин и группу женщин усадили возле тазиков с ледяной водой, попросили их опустить туда руки и терпеть боль так долго, насколько это возможно. Добровольным участникам эксперимента давали кофе, который, повышая кровяное давление, должен снижать болевые ощущения. Тогда-то и выяснилось, что кофеин слабо влияет на мужчин, но оказывает чрезвычайно сильное воздействие на женщин.

Почему-то то, что женщины, согласно распространенной гипотезе, в принципе выносливее к боли, чем мужчины, учеными в расчет не принималось.

Благовещенский наблюдатель

Продаю недвижимость

ДОМА

*Продаю 2-эт. коттедж в с. Голувановка, все удобства, гараж, надворные постройки, зем. уч-к. Т. 65-37-84.

*Продаю 1/2 дома с ч/у, участок, погреб, фруктовые деревья, 2 сарая. Т. 35-05-54.

*Продаю 1/2 дома, ул. Крупской, 84, 46 м-н, 350 т. р. Т. 22-15-24 и 66-65-27.

*Продаю 1/2 кирп. дома в Курганской обл. или поменяю. Т. 44-32-00.

*Продаю дом в Маянге. Газ, вода, баня, 12 с. Т. 33-67-90.

*Продаю дом кирп. в с. Натальино, 88 кв. м, газ, баня, гараж, летняя кухня. Обр.: с. Натальино, ул. Гагарина, 5.

*Продаю дом в с. Натальино, 10 с. Т. 33-91-43.

*Продаю кирп. дом в п. Ново-николаевский, баня, постройки, сад, огород, участок 25 с., газ. Т. 65-48-60.

*Продаю кирп. дом в с. Натальино, гараж, летняя кухня, баня, газ, вода. Т. 65-22-49.

*Продаю кирп. 3-к. дом, все удобства, сарай, участок 8 с. Дорого. Т. 44-95-88.

*Продаю коттедж 3-к.: приусадебный участок, гараж, надв. постройки. Обр. с. Озерки, Духовницкий р-н, Зорин В. Я.

*Продаю дом в г. Никольске, Пензенской обл., 4-к., 86 кв. м, в основном бору, есть баня, надв. постройки, 18 с. Т. (в Балакове): 32-34-38.

*Продаю дом в Хлебновке. Сад, огород, постройки. Т. 65-25-31.

ДАЧИ

*Продаю дачу в «Химике-1»: уч. 7 с., дер. домик, насаждения, дешево. Т. 22-15-25.

*Продаю дачу в «Химике-1»: уч. 5,5 с., дом, деревья плодоносящие – цена 5000 р. Т. 66-85-26.

*Продаю дачу в Ивановке: уч. 6,5 с., без домика, ухожена, все насаждения, емкость. Т. 66-28-97 и 29-42-05.

*Продаю дачу на сбросном канале, 4,5 с – 2000 руб. Т. 33-42-84.

*Продаю дачу в с. Ивановка, постройки, все насаждения. Т. 44-29-56 (после 15 ч.).

*Продаю дачу на сбросном канале, уч. 4 с., все насаждения – 2600 р. Т. 22-28-64.

*Продаю дачу на РТИ: уч. 10 с.,

кв. 24.

*Продаю комнату: ч/у, 14/18, на ул. Комарова. Т. 37-12-28.

*Продаю комнату: ч/у, 14/18, водонагреватель, ванна, нов. санузел. Или поменяю на дом. Т. 22-22-75.

ГАРАЖИ

*Продаю гараж в с. Ивановка, кооп. «Урожайный». Т. 44-29-56 (после 15 ч.).

*Продаю кап. гараж, 6х4,7, ст. «Труд», есть все. Т. 35-24-14.

Продаю авто и з/ч

*Продаю трактор. Недорого. Т. 8-273-2-13-41 (после 19 ч.).

*Продаю «Москвич-2140, 1978 г. в., двигателю 6 лет – 10 т. р. Т. 66-63-64, Саратовское шоссе, 29, кв. 102.

*Продаю «Опель-Рекорд», в аварийном состоянии. Т. 32-43-67.

*Продаю РАФ-22031 (1984 г.), на ходу, нужен ремонт кузова, Т. 22-51-23, 8-903-38-49079.

*Продаю спорт. велосипед. Т. 33-17-20.

*Продаю газобаллонное оборудование на ВАЗ. Т. 66-83-28.

Продаю разное

*Продаю дет. коляску, б/у, 3 положения. Т. 44-91-33 и 29-44-49.

*Продаю охладитель пива. Т. 37-22-75.

*Продаю свад. платье, р. 44-46, рост 170, туфли белые, р. 37 со стразами, б/у 1 день. Т. 33-32-68.

*Продаю холодильник «ЗИЛ» в хор. сост., недорого. Т. 44-51-20.

*Продаю свад. платье, р. 46-48, рост 170, длин. перчатки. Недорого. Т. 35-64-29.

*Продаю лодку рез. нов. имп. – 4 т. р. Т. 22-34-08.

*Продаю шифоньер 3-дв., кровать 1,5-сп., прихожую, морозильник 6-секц. Т. 35-64-29.

*Продаю письменный стол, б/у, в хор. сост. Т. 44-16-15.

*Продаю стир. машину «Урал 4М», 2 режима, в отл. сост. – 1000 р. Т. 44-57-79.

*Продаю компьютер «Duron-900»: ОЗУ-120, HDP-20, SD-ROM и т. д. – 10 т. р. Т. 29-33-19.

*Продаю игровую приставку «Sega Dreamcast», 58 диска, 2 джойстика, 2 карты памяти. Т. 33-77-30.

*Продаю 2-к. холодильник

Частная Лавочка

*Сдаю в аренду: сарай в ж/г и гараж в р-не СГЭМ. Обр.: ул. Степная, 92, кв. 47.

*Сдаю кап. гараж 4х6 в р-не Элеватора. Обр. с. Натальино, ул. К. Маркса, 8, кв. 14.

*Сниму 1-к. кв. или м/с, недорого, оплата ежемесячно, порядок гарантирую. Т. 8-927-694-64-62.

Меняю

*Меняю с. Маянга на Балаково, 1/2 коттеджа 3-комн. кв., АОГВ, 13 соток, надв. постройки. Т. 66-52-09, 32-19-55.

*Меняю дом в Матвеевке на жилье в Балакове. Т. 29-44-14.

*Меняю Балаково на Ярославль. 2-к., 27/47, прив., 7/9, 9 м-н, балк., лодж. Т. 33-96-65.

*Меняю дом в с. Хлебновка на жилье в г. Балаково. Т. 65-25-31.

*Меняю г. Вольск на г. Балаково, комната 17,5 кв.м, 5/5, с подселением на 1- или 2-к. кв. по договорен. Обр. ул. 60 лет СССР, 28-193.

*Меняю 4-к. кв., 48/77, 12/14, 8-й м-н – на 2-комн. и 1-комн. Без посредников. Крайние этажи не предлагать. Т. 33-10-77.

*Меняю 3-к. кв. в 10-м м-не, 37/40/61, 4/9 – на 1-к. кв. и комн. с ч/у с доплатой. Варианты. Т. 66-05-27 (с 16 до 21 ч.).

*Меняю 2-к. кв. в г. Марганца (Украина), 45 кв. м, 3/5, в центре, улучшенная планировка или продам. Т. 35-49-31 (после 20 ч.).

*Меняю 3-к. кв., 47/64, 4/5, р-он «Мадонны», ремонт, балк. застекл. – на 2-к. кв. м/с и 1-к. кв. с балк. Т. 44-27-52.

*Меняю 3-к. кв., 43/58, 2/5, кирп. дом в 2 м-не – на 2-комн. м/с и комнату в «Светлане», варианты. Т. 22-13-28 (вечером).

*Меняю 3-к. кв., 8а м-н, 2/9 – на 2-комн. с доплатой. Т. 33-29-92.

*Меняю 2-к. кв., ч/у, 20/24,5, 4/5 в р-не «Рокот»: нов. сантехника, ванная, водонагреватель, ж/д, телефон, вытяжка, тамбур – на 2-к. кв. с долгами. Т. 66-28-97, 29-42-05.

*Меняю 2-к. кв. с ч/у, 2/5, 20/25 – на 2-к. кв. (м/с) плюс доплата. Т. 22-13-28.

*Меняю 2-к. кв. в кирп. доме с

*Работа с письмами на дому. От вас: 2 конверта, купон «БН». Адрес: 413853, Балаково-13, а/я-3.

*Кровельные работы («Бизласт»!). Быстро, качественно, надежно. Гарантия – 25 лет. Т. 44-14-12.

*Кровельные работы. Профнастил, металлочерепица, оцинковка, шифер. Т. 22-62-33.

*Услуги электрика, отв. за эл. хоз-во. Т. 323-111 и 8-927-220-78-22.

*Услуги сантехника: установка металлопластиковых труб, сварочные работы. Недорого. Т. 30-14-71.

*Наберу и распечатаю тексты, контрольные, курсовые. Т. 37-13-53 (вечером).

*Набор и распечатка текстов. Т. 8-927-628-29-73 (после 18 ч.).

*Распечатка и набор текстов любой сложности. Таблицы, графики, рисунки. Качественно, в срок, недорого. Т. 37-43-11 (вечером).

*Профессиональная видеосъемка, цифровая фотосъемка, спецэффекты, муз. оформление, компьют. графика, монтаж, тиражирование. Т. 22-47-87.

*Кладка каминов, кирпич. кладка, кровля, крыш. Т. 37-22-31.

*Ремонт квартир. Т. 35-22-31.

*Разнообразный ремонт квартир и офисов. Т. 66-80-36, 22-11-72.

*Выполняю плотницкие работы. Т. 29-37-70 (вечером).

*Ремонт холодильников всех марок, гарантия. Т. 44-27-11.

*Ремонт швейных машин и оверлоков с вызовом на дом. Недорого. Т. 22-62-33.

*Шью все и реставрирую, недорого. Т. 44-62-05.

*Ремонт импортных и отечественных телевизоров. Вызов на дом. Т. 33-23-25.

*Ремонт импортной и отечественной телевидеоаппаратуры, мониторов, приставок «Сегадримкаст». Вызов бесплатный. Гарантия до 2-х лет. Т. 33-98-32, 66-28-97.

*Англ. язык: переводы, контрольные работы и т. д. Т. 44-88-47, пейджер: т. 066 аб. 17853.

*Обучение англ. языку. Обр. ул. Степная, 92, кв. 47.

Газманов устроил погром

На концерте в Орле певец Олег Газманов во время исполнения решил тряхнуть стариной и показать, как он может танцевать и скакать по сцене.

Во время музыкального проигрыша он швырнул микрофон в сторону и пустился в пляс... Тут-то и случилось непредвиденное. В зале раздался противный скрип такой силы, что заглушал фонограмму, идущую из динамиков. Вскоре выяснилось: микрофон оказался непрочным: от удара об пол он просто разлетелся в разные стороны, а находившийся в нем механизм радиопередачи стал издавать ужасный звук.

– Временно прервали концерт: оказалось весьма трудно найти еще один такой высококлассный микрофон, – объясняет Олег Михайлович. – Пришлось доставать похуже из запасников.

Но на этом неприятности Газманова не закончились: после шоу администрация концертного зала предъявила певцу счет за сломанную аппаратуру на 10 тысяч рублей. «Пришлось заплатить, – говорит Олег. – Ведь я ж был виноват...»

Певцову заплатили, чтобы он заткнулся и больше не пел

Нешуточные страсти разгорелись во время концерта Дмитрия Певцова в ночном клубе Stars в Тольятти. Актер был приглашен с сольной программой (как известно, этой весной он еще и запел, записав диск своих песен).

Выступать московский гастролер должен был в течение часа, однако уже после третьей песни концерт пришлось остановить.

Оказалось, в зале во время программы находился тольятинский бизнесмен – весьма влиятельный мужик зашел покусать. Ему настолько не понравилось пение Певцова, что он потребовал его со сцены убрать. Что и было сделано: Правда, чтобы актер особо не возмущался, гонорар ему все равно заплатили по полной.

– Дмитрий не обиделся, что его попросили замолчать, а наоборот, стал шутить, прикалываться, – рассказал администратор развлекательных программ в Stars. – Говорил, что ему впервые в жизни платят деньги за то, чтобы он не пел...

«Блестящих» приняли за проституток

На солисток группы «Блестящие» было совершено нападение. Четверо пьяных молодых людей неподалеку от их репетиционной базы со словами «держи девок» стали вталкивать их в грязную «девятку».

– Сначала мы подумали, что нас с кем-то перепутали, и хотели им все объяснить, – вспоминает певица Аня Семенович. – Но эти попытки вызвали лишь смех. Самый высокий даже пошутил, что мы допрыгались и нас «заказали».

Бандиты вели себя бесцеремонно и нагло. Когда Ксюша стала упираться, один из нападавших грубо схватил ее за шей» остался синяк.

Неизвестно, чем бы это закончилось, но, на счастье певиц, за их честь вступились проходящие мимо военные. Нападавшие скрылись.

По материалам «Русского репортера»

26.
*Продаю дачу в Ивановке: уч. 6,5 с., без домика, ухожена, все насаждения, емкость. Т. 66-28-97 и 29-42-05.

*Продаю дачу на сбросном канале, 4,5 с. - 2000 руб. Т. 33-42-84.

*Продаю дачу в с. Ивановка, постройки, все насаждения. Т. 44-29-56 (после 15 ч.).

*Продаю дачу на сбросном канале, уч. 4 с., все насаждения - 2000р. Т. 22-28-64.

*Продаю дачу на РТИ: уч. 10 с., все есть, недорого. Т. 33-91-14.

КВАРТИРЫ

*Продаю 4-к. кв.: 45/61, 3/5, кирп. дом. Возможен обмен на меньшую с доплатой. Т. 22-89-49.

*Продаю 4-к. кв.: в ж/г, 45/64, 5/5, телефон, застекл. балкон, ж/д. Т. 29-08-09.

*Продаю 4-к. кв.: 2/14, 46/75/8,3, 8-й м-н - 700 т. р. Т. 33-11-22 (Балаково), 20-59-15 (Саратов).

*Продаю 4-к. кв.: 9/9, 52/74, тех. этаж, тамбур, застекл. лоджия. В р-не к/т «Октябрь». Т. 350-522.

*Продаю 3-к. кв.: 7-й эт. со вставкой, в нов. кирп. доме на Степной. Т. 44-25-14.

*Продаю 3-к. кв. на ул. Трнавской в нов. доме: 10-й эт., 101-38. Т. 44-25-14.

*Продаю 3-к. кв.: 2/5, 49/62, кирп. дом, в ж/г, телефон, домофон. Т. 35-33-00.

*Продаю 2-к. кв. на Степной, 45. Т. 32-47-98.

*Продаю 2-к. кв.: ч/у, 2/5, 20/25, ж/д, 200 т. р. Т. 22-13-28.

*Продаю 2-к. кв.: ч/у, 20/24, 4/5, в р-не «Рокота», нов. сантехника, ванная, водонагреватель, вытяжка, ж/д, телефон, тамбур - 200 т. руб. Т. 66-28-97, 29-42-05.

*Продаю 2-к. кв., 33 кв. м. Т. 22-50-21.

*Продаю 1-к. кв.: 18 кв. м, с балконом. Т. 22-50-21.

*Продаю 1-к. м/с: 46 м-н, 17/35/9, 8/9/ приват. Т. 22-91-20 (вечером).

*Продаю комнату: 12/17, по ул. Комсомольской. Т. 44-72-44.

*Продаю комнату: ч/у на Комарова (возле «Трех богатырей»), 8/13, 2/5. Т. 33-18-93 и 8-905-380-66-13, или ул. Степная, 52,

кровать 1,5-сп., прихожую, морозильник 6-секц. Т. 35-64-29.

*Продаю письменный стол, б/у, в хор. сост. Т. 44-16-15.

*Продаю стир. машину «Урал 4М», 2 режима, в отл. сост. - 1000 р. Т. 44-57-79.

*Продаю компьютер «Duron-900»: ОЗУ-120, HDP-20, SD-ROM и т. д. - 10 т. р. Т. 29-33-19.

*Продаю игровую приставку «Sega Dreamcast», 58 диска, 2 джойстика, 2 карты памяти. Т. 33-77-30.

*Продаю 2-к. холодильник «Ока», б/у, ковер ч/ш, б/у, красный, 1,5х2,5, телевизор «Фунай», 51 см, б/у. Все недорого. Т. 22-05-65.

*Продаю мойку-тюльпан, фонтари в форме желудя с водонепроницаемыми стеклами. Т. 66-85-26.

*Продаю сотовый телефон «Alkatel 310» - 2000 рублей, б/у, в отл. состоянии, чехол-кобура. Т. 35-57-70 и 8-903-386-80-49.

*Продам кассовый аппарат, весы, охладитель пивной, кеги. Т. 22-99-79, 66-52-10.

*Продам или поменяю литературу об индейцах Северной Америки. Т. 35-30-05.

*Продаю «вагонку» из дуба, бочки нерж. (3 куба) под воду. Т. 44-32-00.

*Продам шлиф. машинку «Elektra». Т. 323-111.

*Продаю двери входные и м/комнатные, б/у. Т. 65-05-42.

*Газовые баллоны (5 л) с редуктором, пленку полиэт. 12 м. Т. 66-85-26.

*Продаю комнатные цветы: настурции, сингониум, спацифилум и др. Т. 66-85-26.

*Продаю эл. плиту «Россиянка» 2-конф. Т. 35-17-24.

*Продаю телевизор «Шарп», диагональ 54 см, с д/у - недорого. Т. 29-42-05 и 66-28-97 (утром, вечером).

Сдаю, снимаю

*Сдаю 1-к. кв. в ж/г. Т. 44-78-92.

*Сдаю пассажирскую «Газель» (2000 г.) в аренду. Т. 666-845.

*Сдаю 1-к. кв. в 46 м-не, рядом садик, школа. Обр.: ул. Волжская, 36а (днем).

*Сдаю большую 2-к. кв. в ж/городке. Обр.: ул. Степная, 92, кв. 47 (среда, суббота с 20 до 20.30)

кирп. дом в 2 м-не - на 2-комн. м/с и комнату в «Светлане» варианты. Т. 22-13-28 (вечером).

*Меняю 3-к. кв., 8а м-н, 2/9 - на 2-комн. с доплатой. Т. 33-29-92.

*Меняю 2-к. кв., ч/у, 20/24,5, 4/5 в р-не «Рокот», нов. сантехника, ванная, водонагреватель, ж/д, телефон, вытяжка, тамбур - на 2-к. кв. с долгами. Т. 66-28-97, 29-42-05.

*Меняю 2-к. кв. с ч/у, 2/5, 20/25 - на 2-к. кв. (м/с) плюс доплата. Т. 22-13-28.

*Меняю 2-к. кв. в кирп. доме с тел. и 1-комн. кв. с тел. - на 3-4 кв. с тел. Т. 35-38-32.

Куплю

*Куплю грузовой мотороллер «Муравей», эл/счетчик бытовой. Т. 65-05-42, 35-45-83.

*Куплю 2-к. кв. м/с (1 - 4, 46 м-ны), последние этажи не предлагать. Т. 22-13-28.

*Куплю 2-к. м/с в ж/г, кр. этажи (можно без ремонта). Т. 44-23-48, 44-42-86.

*Куплю м/с, 12 кв. м, в ж/г, недорого, нижние этажи. Т. 35-19-43.

*Куплю дом в селе Еланка с газом, скважиной, большим участком. Т. 33-21-61.

*Куплю 2-к. кв. Т. 66-09-25, 66-88-00.

Работа, услуги

*Приглашаем торговать газетой «Балаковский наблюдатель». Обр. ост. «Шлюзы», здание «Саратовгэст-роя», ул. Титова, 2-а, офис 311 (3-й этаж), каждую среду с 8 часов. Тел. 44-57-42.

*Репетитор по русскому языку и математике для нач. классов. Подготовка в 1-й класс. Т. 32-49-22, Галина Егоровна.

*Детский психолог. Т. 44-54-55.

*Ускоренное обучение чтению детей 4-6 лет, подготовка к школе. Т. 32-53-19, Саратовское шоссе, 15, кв. 51, Алла Ефимовна.

*Электромонтажные работы. ЧП. Т. 32-35-74.

*Ищу работу инженера-электрика, ночного сторожа. Т. 323-111 и 8-927-220-78-22.

*Настил линолеума, сварка швов. Т. 44-21-69

*Шью все и реставрирую, недорого. Т. 44-62-05.

*Ремонт импортных и отечественных телевизоров. Вызов на дом. Т. 33-23-25.

*Ремонт импортной и отечественной телевидеоаппаратуры, мониторов, приставок «Сегат-Дримкаст». Вызов бесплатный. Гарантия до 2-х лет. Т. 33-98-32, 66-28-97.

*Англ. язык: переводы, контрольные работы и т. д. Т. 44-88-47, пейджер: т. 066 аб. 17853.

*Обучение англ. языку. Обр. ул. Степная, 92, кв. 47.

*Обучение немецкому языку. Т. 22-69-66.

Знакомство

*Мужчина 32/180/70, в/о, б/п, желает познакомиться с женщиной от 27 до 45 лет для создания крепкой семьи. Обр.: 412304, Сар. обл., г. Балашов, УШ-382/3, 16 отр. Фирсов В. В.

*Познакомлюсь с самостоятельным порядочным мужчиной без вредных привычек. О себе: 46/158/58, внешность приятная, без вредных привычек, интересы разносторонние. Пишите: Балаково-20, а/я 21.

*Дорогие, милые девушки, неужели среди вас нет той, которую я ищу для серьезных отношений?! Пишите, отвечу всем. О себе: разведен, 29/170/70, «рыба, тигр». Мой адрес: 412304, г. Балашов, УШ 382/3, 9-й отряд. Савочкину Александру.

*Женщина познакомится с мужчиной от 60 до 70 лет. Балаково п/о №10 п/д 63 01 579694.

*Для создания семьи познакомлюсь с девушкой до 33 лет. Мне 29 лет, 175 см, стрелец, год Тигра, из Балаково. Отвечу всем. От вас конв. с о/а.

*Мужчина без в/п, 47/174/74, познакомится с одинокой женщиной 42-45 лет. Обр.: 413720, г. Пугачев, Красноармейская, 170.

Другое

*Продаются щенки комнатно-декоративных собак. Вязка. Питомник «Забавы». Рынок в 46 м-не, зооуголок, в 12 часов.

*Раз разработаю ландшафтный дизайн дачного участка. Дизайн интерьера жилья, офиса и пр., экслибрис личной библиотеки. Иллюстрация книг. Т. 44-38-16 (вечером).

стали вталкивать их в грязную «девятку».

- Сначала мы подумали, что нас с кем-то перепутали, и хотели им все объяснить, - вспоминает певица Аня Семенович. - Но эти попытки вызвали лишь смех. Самый высокий даже пошутил, что мы допрыгались и нас «заказали».

Бандиты вели себя бесцеремонно и нагло. Когда Ксюша стала упираться, один из нападавших грубо схватил ее за руку и толкнул в машину, да так, что после этого у «блестящей» остался синяк.

Неизвестно, чем бы это закончилось, но, на счастье певиц, за их честь вступились проходящие мимо военные. Нападавшие скрылись.

По материалам «Русского репортера»

СПОРТИВНЫЙ МЕДИА-КЛУБ

Битва 2004

Н/о плюс ТВ

Гостиница «Чайка» (вход со двора)
Программа по телефону 44-56-95

СПОРТИВНЫЕ ПЕРЕДАЧИ НА КАНАЛЕ «НТВ+»
Открытие 26 мая. Режим работы: с 13 до 1 ч.

Отметьте крестиком или галочкой необходимую рубрику, разборчиво заполните купон и присылайте по адресу: 413857, Балаково-17, а/я 36, или ул. Титова, 2А, стр. 1, к. 311. Объявления печатаются бесплатно в ближайшую среду

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ **БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ**

☐ ПРОДАЮ ☐ КУПЛЮ ☐ МЕНЯЮ
☐ СДАЮ ☐ СНИМУ ☐ РАБОТА
☐ ПОСЛАНИЕ ☐ ЗНАКОМСТВО ☐ ДРУГОЕ

ГОРОСКОП с 9 по 15 июня

ОВНЫ, вы склонны к необдуманному оптимизму и поэтому будете раздавать окружающим обещания налево и направо. Учтите, что вы вряд ли способны трезво оценить свои силы, а потому наберете себе слишком много работы.

ТЕЛЬЦЫ, нехорошие люди наверняка воспользуются вашей слабостью и наивностью. Ни в коем случае не рискуйте – особенно чужими деньгами. Не доверяйте советам сомнительных персон. Будьте аккуратными на дороге.

БЛИЗНЕЦЫ, очень сложная неделя, так что вам остается только терпеть. Не боритесь с обстоятельствами и удерживайте себя от соблазнов спустить крупную сумму денег или сказать шефу в лицо всякие гадости. Расслабиться помогут предстоящие праздники.

РАКИ, это не самое удачное время для перемен в жизни – особенно для перехода на новое место службы. Постарайтесь перепроверять поступающую информацию и не относитесь серьезно к новым деловым предложениям.

ЛЬВЫ, не рискуйте деньгами, не обещайте окружающим золотых гор или любви вечной на земле. В такие дни очень опасно играть в азартные игры, так что казино обходите стороной. А еще воздержитесь от употребления спиртных напитков.

ДЕВЫ, это время обманчивых возможностей. Если у вас появятся новые перспективы или заманчивые предложения, отнеситесь к ним настороженно. Лучше уделите побольше внимания решению домашних проблем. На них, кстати, не грех и потратиться.

ВЕСЫ, по возможности сократите число встреч и не участвуйте в деловых переговорах. Будет обидно, если вы с партнерами наобещаете друг другу много всяких благ, и никто из вас не станет хозяином своих слов. Выходные обещают новые знакомства и подзабытую романтику.

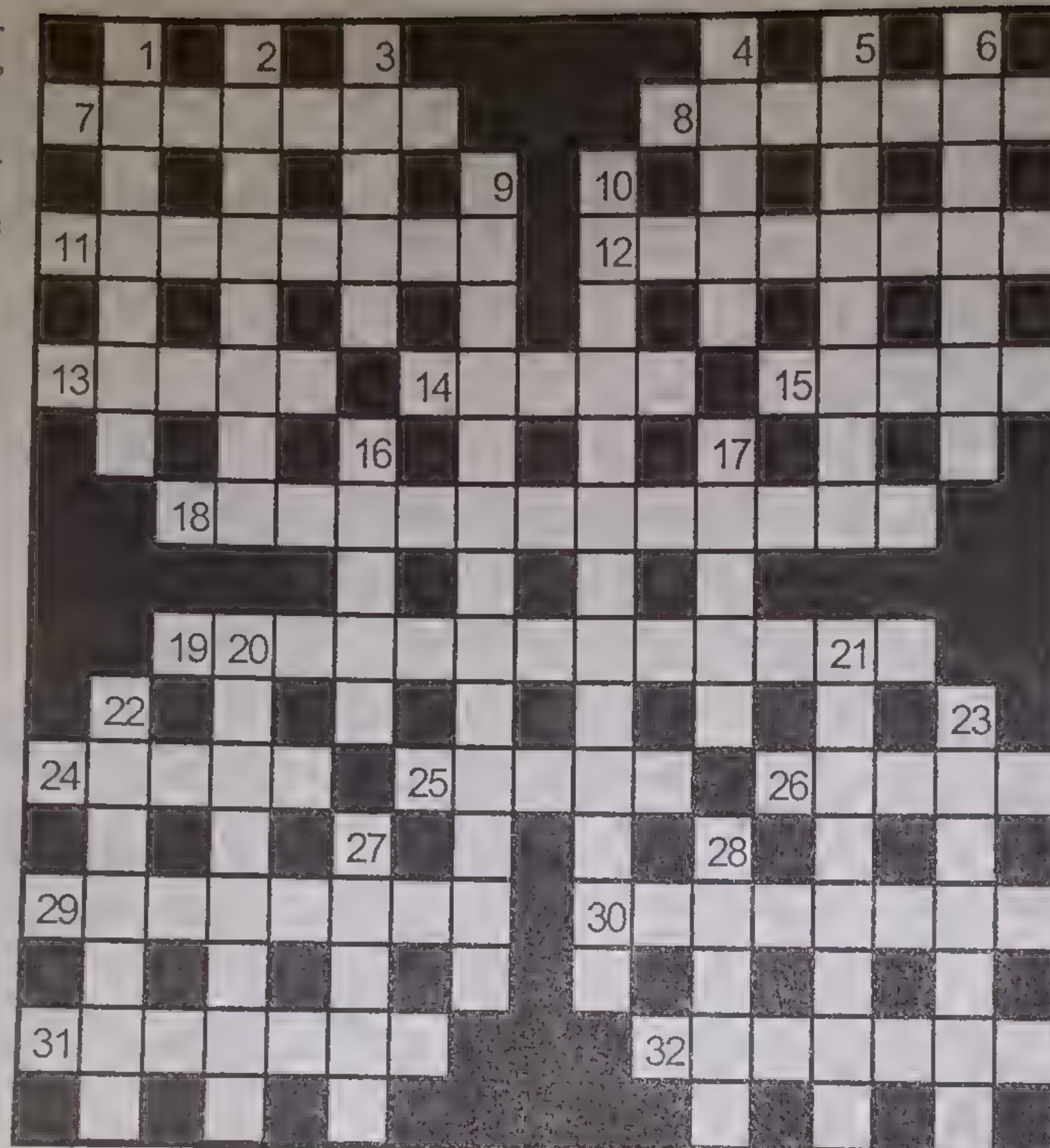
СКОРПИОНЫ, если у вас появится непреодолимое желание потратить крупную сумму денег, постарайтесь его все же преодолеть. Иначе вы останетесь у разбитого корыта. А удовольствия от покупок все равно не получите.

СТРЕЛЬЦЫ, постарайтесь не выяснять отношений с коллегами и членами семьи. Не спешите с принятием важных решений. Следите за своим здоровьем. Не злоупотребляйте частыми перекусами и алкоголем.

КОЗЕРОГИ, это, пожалуй, для вас самая сложная неделя в июне. Сослуживцы будут вводить вас в заблуждение, и чем больше вы будете встречаться, тем больше людей напутают вам карты. Постарайтесь не обижаться на критику – лучше и вовсе ее не слушайте.

ВОДОЛЕИ, есть шанс, что вы разругаетесь с близким человеком из-за денег. Так что старайтесь не затрагивать в разговорах финансовых тем. Меж тем, друзья вас могут разорить – не слушайте их советов. И не занимайтесь рекламой.

РЫБЫ, впереди сложный период. Вам непросто будет найти общий язык с начальством. Карьерные проблемы сегодня лучше не решать, о повышении по службе и не заикайтесь. Воздержитесь от бурных веселий в выходные дни – они не принесут вам ни пользы, ни радости.



ГОРИЗОНТАЛЬ: 7. Пирожное. 8. Комната для водных процедур. 11. Рыба, застывшая в желе. 12. И швед, и француз. 13. Пятнистый великан африканской саванны. 14. Объем объятия. 15. «Дневной» студент. 18. «Дублер» переставшего помогать валидола. 19. Изложение сложного вопроса в общедоступной форме. 24. Домик в рифму с наклей. 25. Колыбель реки. 26. Отшельник, ведущий суровый образ жизни. 29. Он стал чемпионом мира по шахматам в 22 года. 30. Среднее профессиональное учебное заведение. 31. Так древние греки называли западную часть Грузии. 32. «Пенал» с горошинками.

ВЕРТИКАЛЬ: 1. «С» в аскорбинке. 2. Доски с десятью заповедями. 3. Зеленая висюлька в джунглях. 4. Английский коллега Мегрэ. 5. Мореплаватель, подаривший свое имя одной из частей света. 6. Каждый из континента континентов. 9. Зрение отнюдь не в корень. 10. Политическая самостоятельность. 16. Многоглазый великан. 17. Пернатый певец мещанского уюта. 20. Изрядно промасленная оранжевая ягода. 21. Вуз повышения квалификации. 22. Бег О. Басилашвили по кинофильму Г. Данелия. 23. Бурчит, что голоден. 27. Принцип на уровне чести. 28. Добыча зверья.

Я не злопамятный. Я злой, но память у меня плохая. Могу отомстить, забыть, потом снова отомстить...

- Что это у вас фотография в паспорте странная???

- Что значит, странная?! Вот же я: в третьем ряду, 8-й справа...

Маленькая девочка прибегает в слезах домой и жалуется маме:

- Мама! Мама! Меня только что в песочнице хотели убить!

- ???

- Я играла в песочек, тут подошли три дядьки, сели на скамейку, один достал бутылку и сказал:

- Ну что? Врежем по маленькой?!

- Если у вас не хватает денег на «Виагру», покупайте «Несквик». Энергия кролика вам поможет.

Идет туристическая группа по Африке. Вдруг с дерева бросается большая обезьяна, хватая женщину, тащит ее на верхушку дерева и, судя по движениям, пытается изнасиловать. Женщина кричит:

- Коля! На помощь!

Коля сквозь зубы:

- А ты ему скажи, что у тебя голова болит, и вообще спать хочется...

В автобусе. Бабуся обращается к мужику в наколках:

- Милок, места-то есть свободные, ты садись.

- Спасибо, бабуля, я свое уже отсидел.

- Господи, да за что же?

- Да старуху одну в автобусе прирезал.

- Ты чего такая пасмурная?

- Поверила объявлению. Написано: «Мы докажем, что вы можете выглядеть моложе своих лет». Пошла. Оказалось: бюро ритуальных услуг.

Пастушка с мольбертом

Многие городские жители считают, что жизнь в деревне огрубляет. Когда там, доя корову, думать о возвышенном? Однако я и сам не менее их был удивлен, познакоившись на одной из городских выставок с художницей из села Натальино - Натальей Шиндиной.

- Картины я пишу в основном летом, когда пасу коз, - рассказывает сельская художница.

«Человек эпохи Возрождения»

Наверное, так можно охарактеризовать Наталью Шиндину

нальной выставке в Балакове.

Козы и творчество

- Вы не знаете, какие они у меня ласковые, - рассказывает о своих питомцах Наталья, - летом, когда я их пасу, за ними и следить не надо. Если я перехожу с этюдником на другое место, они бегут за мной, как собачки ручные. Заглядывают в глаза. Это

могут родители.

- Сколько сюда труда вложено, знаем только мы, - вспоминает свекровь, - Наташа штукатурила стены. Ее родители и мы тут дневали и ночевали.

Зато теперь дом с просторными комнатами (не в каждой городской квартире такие) - гордость хо-



шла. Оказалось: бюро ритуальных услуг.

Изрядно промашивая оранжевую ягоду. 21. Вуз повышения квалификации. 22. Бег О. Басилашвили по кинофильму Г. Данелия. 23. Бурчит, что голоден. 27. Принцип на уровне чести. 28. Добыча зверья.

ше внимательнее решать домашние проблемы. На них, кстати, не грех и потратиться.

выходные дни - они не принесут вам ни пользы, ни радости.

Пастушка с мольбертом

Многие городские жители считают, что жизнь в деревне огрубляет. Когда там, доя корову, думать о возвышенном? Однако я и сам не менее их был удивлен, познакомившись на одной из городских выставок с художницей из села Натальино - Натальей Шиндиной.

- Картины я пишу в основном летом, когда пасу коз, - рассказывает сельская художница.

Домашний зверинец

И вот я в Натальино, подхожу к еще новому, 2-этажному дому семьи Шиндиных. Меня встречают две собаки - ласковый французский бульдог Даша и недоверчивый, похожий на болонку Чарли. Посмотреть на гостя прибежали кошки: Мурка, Барсик и Чубайс.

Из кладовой заблеяли козлята. Стало понятно, почему 9-летнему Владику - сыну художницы - не скучно дома с таким зверинцем. Он уже сам умеет доить коз. У Владика уже была выставка собственных работ, когда он ходил в детский сад. Мальчик успел походить в художественную школу, но... разве из села, хоть и близкого, наездиться в город? Теперь мама занимается с ним сама. И не только с сыном.

"Человек эпохи Возрождения"

Наверное, так можно охарактеризовать Наталью Шиндину за ее неограниченные таланты. На общественных началах занимается с местными школьниками живописью, скульптурой, прикладным искусством и кукольным театром (!!!).

Вначале, увидев у нее дома целый ряд аккуратных статуэток из алебаstra, я подумал, что это на продажу. Все оказалось проще - эти фигурки они с друзьями сына будут разукрашивать на следующем занятии.

Наташа сама соорудила ширму и с сыном и свекровью изготавили кукольный театр. В школе с успехом прошла премьера сказки «Домовенок Кузя». Кстати, свекровь Валентина Александровна души не чаает в невестке. Сама с молодых лет искусная мастерица, она вяжет и шьет замечательные мягкие игрушки.

- Нам здесь всегда есть, чем



заниматься, - говорит она. - Вы еще не видели, как замечательно Наташа расписывает разделочные доски, делает "обереги", фигурки из теста, которые потом раскрашивает...

Зато картины в доме Шиндиных нельзя не заметить. Сейчас художница готовится к персон-

альной выставке в Балакове.

Козы и творчество

- Вы не знаете, какие они у меня ласковые, - рассказывает о своих питомцах Наталья, - летом, когда я их пасу, за ними и следить не надо. Если я перехожу с этюдником на другое место, они бегут за мной, как собачки ручные. Заглядывают в глаза. Это наши кормилицы. Они и молоко дают, и мясо. Вот выращу козленка - продам и куплю новые краски.

Кроме коз, в домашнем хозяйстве Шиндиных есть куры, индоутки.

- Жили в городе, - рассказывает хозяйка, - с мужем расписались, когда он пришел из армии. Родился сын. Я не работала, мужу постоянно задерживали зарплату. Продали квартиру в Балакове, переехали в Натальино стали строить дом. Второй этаж у нас пока не жилой. Планируется, что там будет мастерская, комната сына...

Живут Шиндины своим хозяйством, огородом, молочко продают. А мужнину зарплату почти всю вкладывают в строительство дома. В этом им по-

могают родители.

- Сколько сюда труда вложено, знаем только мы, - вспоминает свекровь, - Наташа штукатурила стены. Ее родители и мы тут дневали и ночевали.

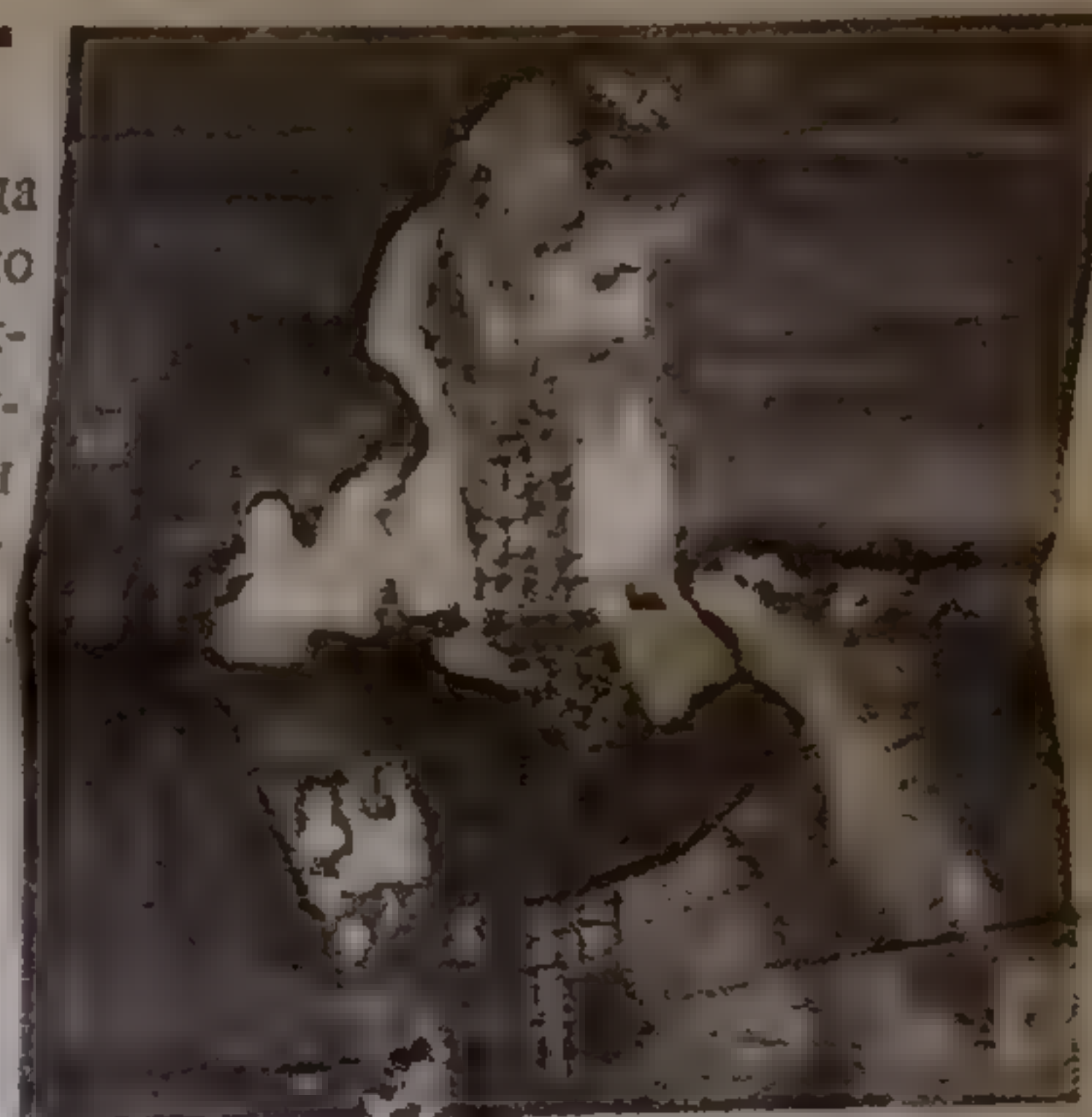
Зато теперь дом с просторными комнатами (не в каждой городской квартире такие) - гордость хозяев. Есть своя баня. Старенький "Форд" исправно возит их за покупками в город.

Заповедь «построить дом, посадить дерево и вырастить ребенка» Евгений и Наталья Шиндины почти выполнили. Но кроме этого, они еще живут богатым внутренним, духовным миром.

Занятия с тетей Наташей

При такой занятости, когда уж там успеть рисовать? Кто-то в деревне считает ее увлечение странным. Но я видел восторженные глаза ее сына, когда он показывал свои работы.

Я знаю и видел, как тянутся к Наташе деревенские ребята. Ждут новых занятий с тетей Наташей и с каким восторгом они смотрят на свои



портреты, вышедшие из-под ее рук.

- Вот эту картину, - говорит она о нереализованном эскизе, - я увидела в небе. Я люблю смотреть на облака. Там, бывает, разворачиваются такие неземные картины!

После общения с замечательной семьей Шиндиных будто глотнул чистого, какой бывает лишь на колхозном поле, воздуха. Ехал познакомиться с художницей, а узнал целую семью талантливых, творческих людей.

Наверное, только такие люди и наполняют смыслом нашу жизнь? Ведь не одних же денег ради мы живем?

Максим Прохоров

Kodak express

ПРОЯВКА пленки и ПЕЧАТЬ негативов в течение 1 часа

⇒ ул. Ленина, 60 (Трансагентство);
⇒ ул. Ф. Социализма, 13 (м-н «Белый аист»);
⇒ Набережная Леонова, 15 (рядом с ювелирным магазином)

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
фотоаппаратов, фотопленок,
фотоальбомов, рамок и мн. другого

ФОТОУСЛУГИ МИРОВОГО КАЧЕСТВА В БАЛАКОВЕ - это «Кодак-экспресс»

РУССКОЕ ЛОТО

Тираж №504, 5 июня

1 тур. 12, 56, 6, 38, 3, 8, 77, 28.

2 тур. 60, 30, 27, 87, 67, 37, 90, 19, 17, 83, 50, 82, 51, 35, 73, 5, 14, 80, 75, 33, 24, 15, 21, 10, 74, 18, 78, 53, 32, 70, 13, 29, 40.

3 тур. 48, 16, 61, 42, 72, 34, 86, 9, 55, 68, 31, 47, 52, 44, 1, 84, 89, 20, 76, 2, 45, 41.

4 тур. 39, 46 - 75.230; 36 - 80.000; 49 - 50.000; 63 - 10.000; 11 - 5.000; 7 - 2.000; 64 - 1.500; 4 - 1.000; 26 - 500; 43 - 1.359; 81 - 352; 85 - 258; 25 - 244; 62 - 125; 88 - 114; 59 - 104; 69 - 102; 66 - 101; 79 - 99; 23 - 98; 71 - 96.

Невыпавшие числа: 22,

54, 57, 58, 65.

Розыгрыш «ТЫ-ЩИ»:
154 билета по 1.000 руб.

БИНГО

Тираж №194, 6 июня

В 194-м тираже выпали следующие номера (в порядке выпадения): 39, 45, 66, 51, 30, 49, 47, 12, 55, 40, 02, 27, 07, 86, 75, 21, 08, 76, 69, 11, 59, 81, 90, 57, 67, 44, 04, 58, 22, 65, 14, 20, 37, 25, 61, 24, 43, 54.

Приз Джек-Пот не разыгран.

Приз I категории «Бинго» разыгран на 38 ходу - 1 047 286 руб.

Приз II категории (14 номеров) - 30 065 руб.

Приз III категории (13

номеров) - 1 690 руб.

Призы Джек-Пот (27 369 752 руб.), «Сладкая Жизнь», «Новоселье», «Авто» в 194-м тираже не разыграны и переносятся на следующий тираж.

Музыкальный центр LG LM-K2530X выиграли билеты, номера которых оканчиваются на: 2084, 5171.

Туристический набор выиграли билеты, номера которых оканчиваются на 3539.

Денежные призы в размере 99 рублей выиграли билеты с номерами, три последних цифры которых: 144, 360, 634, 857, 860.

Денежные призы в размере 30 руб. выиграли би-

леты с номерами, две последних цифры которых: 02, 06, 07, 15, 18, 28, 31, 32, 33, 45, 48, 49, 52, 60, 62, 66, 67, 73, 75, 80, 81, 82, 88, 95, 98.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

Тираж №305, 5 июня

1 тур. 50.000 руб. Выиграли 2 билета: 19, 8, 51, 34, 45, 84.

2 тур. 200.000 р. Выиграл 1 билет: 74, 73, 18, 15, 43, 7, 11, 20, 83, 44, 90, 46, 56, 71, 66, 77, 22, 41, 29, 21, 58, 37, 68, 23, 10, 67, 76, 57, 40, 48, 27, 4, 64, 16, 47.

3 тур. 300.000 руб. Выиграл 1 билет: 53, 6, 59, 12, 55, 85, 52, 54, 70, 65, 87, 9, 72, 39, 79, 61, 36, 28, 81, 17, 1, 3.

4 тур. 75 - 25 000; 49 - 5 000; 82 - 1 500; 31 - 1 000; 26 - 790; 86 - 630; 25 - 509; 89 - 416; 42 - 346; 30 - 288; 62 - 241; 38 - 203; 32 - 172; 13 - 148; 35 - 129; 69 - 112; 50 - 100; 24 - 92; 63 - 85; 2 - 76; 5 - 74; 60 - 73; 88 - 45. Невыпавшие шары: 14, 33, 78, 80.

АВТОВАЗ

Тираж №94, 6 июня
1 тур. 513 выигрыш 1000 руб.

2 тур. 87501 - автомобиль (150 000 руб.).

3 тур. 1210473, Джек-Пот 200 000 руб. не разыгран, переходит в следующий тираж.

4 тур. 8 - выигрыш 59 руб.

БАЛАКОВСКИЙ
НАБЛЮДАТЕЛЬ

учредитель
В. В. Степанов

Газета «Балаковский наблюдатель» выходит с 18.12.2002 г., зарегистрирована ПМТУ Министерства по делам печати. Св-во ПИ №7-1702 от 22.11.02 г. Печать: ГУП СО «РИК» «Полиграфия Поволжья», Саратов, ул. Вишнева, 10. Тираж 2000 экз., заказ №2926. Подписной индекс 31620. E-mail: stepanov@volsk.san.ru. Подписано в печать 08.06 в 17 ч. Адрес редакции: ул. Титова, 2-А, стр. 1, к. 311, 3-й этаж (здание «Саратовгэсстрой»). Для писем: 413857, г. Балаково-17, а/я 36. Телефон: 44-57-42, 8-927-278-60-39.

ОЧЕНЬ СКОРО К НАМ ПРИЕДЕТ ГРУППА «БОНИ М» - 3 стр.

БАЛАКОВСКИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

Новинка: 5-камерный профиль «Престиж»

Официальный представитель Тиссен-Крупп в Балакове

Окна Шук

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ИЗ ЭЛИТНОГО ПРОФИЛЯ!

ДВЕРИ, ФАСАДЫ, ЗИМНИЕ САДЫ, РАЗДВИЖНЫЕ СИСТЕМЫ И МН. ДР.

м-н «Одежда» и ТЦ «Колизей», тел. 66-91-06, 32-13-40

Калашников «стреляет» по политическим мишеням

В минувший понедельник, 7-го июня, на центральной площади города перед зданием администрации БМО политическое движение «Трудовой Балаково» вместе со своим лидером Анатолием Калашниковым проводило санкционированный митинг на самую злободневную тему «Долой Аяцкова!»

Следует отметить, что за несколько дней до этого события А. Калашников с подобной же акцией выезжал в Саратов, где собирались представители партий и движений со всей области. И тогда, и теперь все прошло нормально. Без хамства и грубости в адрес противоположной стороны.

Один из саратовских гостей, выступивший на митинге, совсем недавно закончил политическую голодовку и выглядел утомленным. Видимо, организм еще не восстановился после 2-недельного отказа от при-

ема пищи. Напомним, что не ел он в знак протеста, настаивая на продолжении уголовного дела против Д. Ф.

В общем, как ни крути, а политическая жизнь продолжается, в том числе и благодаря активной политической позиции коммуниста Калашникова. Лишнее тому подтверждение - наглядная агитация в виде едких саркастических транспарантов, знамен и плакатов.

Когда все желающие смогли выступить с обличительными речами в адрес главы губернии, Анатолий Калашников предложил подняться на трибуну тому, кто хочет сказать хоть что-нибудь в поддержку губернатора. В ответ - тишина.

И это уже даже не диагноз. Это конкретный, всенародный приговор. Тут уже никакие пиары, административные ресурсы и приближенность к «семье» - не помогут! Балаковцы на митинге показали Дмитрию Аяцкову его место.

МЕСТО АЯЦКОВА

ДОЛОЙ
ПРЕСТУПНЫЙ
КЛАН
АЯЦКОВЫХ

Бывший мэр Балакова заявил о готовности побороться на выборах за пост губернатора

САУРИН ХОЧЕТ БОЯ САЯЦКОВЫМ

В прошлую пятницу руководитель департамента по охране и развитию охотничьих ресурсов Министерства сельского хозяйства РФ, бывший мэр Балакова Алексей Саурин решил выдвинуть свою кандидатуру на пост губернатора Саратовской области. По его словам, он получил одобрение со стороны федеральных служб, в частности, аппарата президента. Также Саурин рассчитывает на содействие партий, которые поддерживали его на выборах в Балакове. На вопрос «Кого вы видите главным конкурентом?» Саурин ответил: «Главным конкурентом для всех буду я».

Соцопрос, проведенный на улицах города, показал отношение балаковцев к нашему бывшему мэру и не только к нему. Всем был задан один вопрос: «Как вы относитесь к желанию А. Саурина стать губернатором». В ответах респондентов очень часто звучали и другие

немного отличается. При Аяцкове намного хуже. На работе - сплошная уравниловка. Люди работают, как рабы. Если будет Саурин, то будет несомненно лучше Аяцкова».

Юрий из Широкого Буерака: «Мне вообще без разницы. Я ни на кого не надеюсь, живу

нам нравилось все, что он делал. Все было замечательно. Если он будет губернатором, хуже уже не будет».

Лариса, кондуктор, приехала в Балаково 2 года назад из Узбекистана: «Я недавно приехала и о Саурине вообще ничего не знаю, а Аяцков - отвратительный. За 2 года жизни в Балакове я почувствовала, как хуже стало жить, поразительные перемены».

Светлана, учитель истории: «Отрицательного о Саурине Аяцков сказать не могу. У нас был порядок, хамства такого в учреждениях не было, департаменты работали. А сейчас, посмотрите: чтобы ребенка в садик отвести, нужно 1,5 тысячи рублей. Мне нужно месяц работать, чтобы...

даря» Аяцкову у нас в Горном полный развал с нашим заводом, полнейший развал. Но самое главное, что нас больше всего сразило, это когда Аяцков по телевизору сказал: «Спасибо жителям Горного, которые отказались от компенсации за химическое загрязнение в пользу строительства спортивного комплекса в Саратове». Вот спасибо Аяцкову. Вот он нам нужен, жителям Горного, спортивный комплекс в Саратове».

Слова очень эмоциональные, с большой долей сарказма произнесла свой монолог. Многие из опрошенных, сами того не подозревая, не только хвалили Алексея Саурина, сколько показали истинное мнение народа о нашем мэре.

МЕСТО АЯЦКОВА

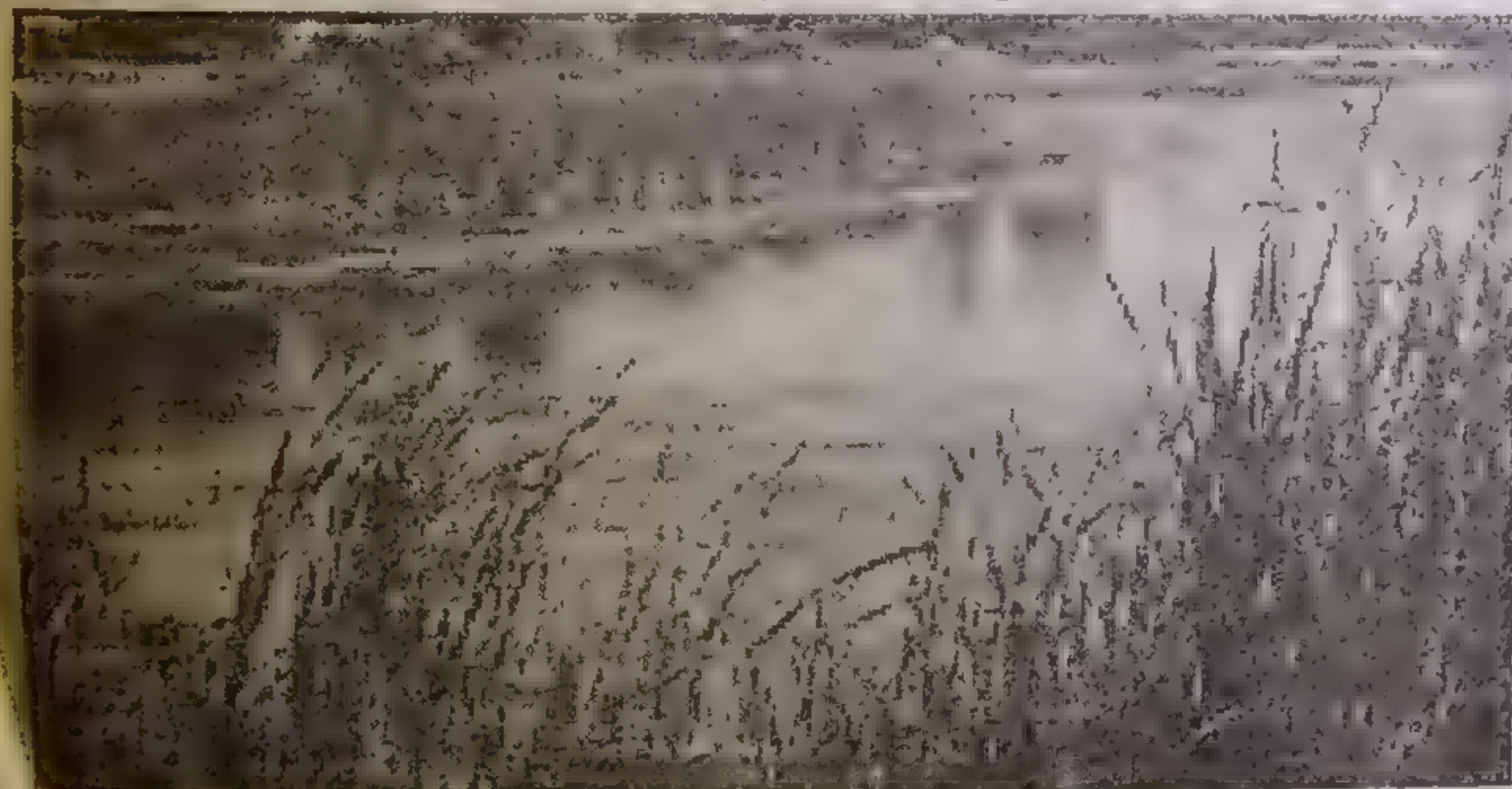


ДОЛГО
ПРЕДУМЫВ
КЛАН
АЯЦКОВА

Болото по-прежнему называют ГОРОДСКИМ ПЛЯЖЕМ

Опять неожиданно, как и зима, пришло лето. А вместе с ним и жаркие дни, когда так хочется отдохнуть на берегах многочисленных городских водоемов. Однако, чтобы наступившее лето не стало последним в жизни, место отдыха нужно выбирать безопасным во всех отношениях: от чистоты воды до спасателя с биноклем на вышке.

Наиболее оптимальным местом отдыха представляется пляж 1-го микрорайона. Однако всем требованиям безопасности удовлетворяет только берег со стороны культурно-оздоровительного центра «Дельфин», где стараниями его директора Николая Ивановича Яманчева наведен порядок. На другом же берегу царит первозданный хаос. Сотрудники КЖКХ скосили камыш, но заболоченные грязные берега так и остались. А камыш, кстати, вновь пошел в рост, и удвоенными темпами. Однако ЦГЭН городской пляж все же к эксплуатации принял.



Помнится, отстаивая проект строительства «выставочного центра», г-н Павлов обещал привести в порядок участок водоема, прилегающий к его новому базару. Вероятно, аналогичные заверения давали и владельцы других коммерческих заведений, когда просили разрешение у городской власти отрезать кусочек земли на берегу пляжа. Но слова остались словами.

К этому можно добавить, что как такового хозяина у водоема 1-м микрорайоне нет до сей поры. Именно у водоема, с его камышом и тиной. Похоже, этим летом все будет как всегда — жара, вода и небезопасный отдых, поскольку места у «Дельфина» все не хватает.

выборах в Балакове. На вопрос «Кого вы видите главным конкурентом?» Саурин ответил: «Главным конкурентом для всех буду я».

Соцопрос, проведенный на улицах города, показал отношение балаковцев к нашему бывшему мэру и не только к нему. Всем был задан один вопрос: «Как вы относитесь к желанию А. Саурина стать губернатором». В ответах респондентов очень часто звучали и другие фамилии, и другие мысли, не связанные с возможным губернаторством Саурина. Многие говорили о своем родном городе, о нынешних губернаторе и мэре. Итак, слово народу.

Вера, учитель русского языка и литературы: «Я очень довольна. Саурин очень много делал для города, его политика шла в разрез с политикой Аяцкова. Он много делал для культуры города, открыл драматический театр. Для учителей была даже надбавка такая «сауринская». Когда он ушел, ее отменили. И город был совсем другой, город жил».

Светлана, бывший работник мэрии: «В свое время Саурин поставил на колени сельское хозяйство. Колхозы были разорены, потому что договоры на поставку ГСМ заключались на кабальных условиях. Глав сельских администраций назначали по его прихоти. Земельные залоговые аукционы выполняли только его политику. За операции с «Кейсами» крестьянам весь урожай приходилось отдавать, чтобы расплатиться».

Тамара Дмитриевна, на пенсии: «Мне, как бывшему врачу, очень понравилось, когда Саурин перенес неврологическое отделение в больничный городок из того «клопчатника», в котором мы находились вдали от основного комплекса почти на 1,5 км. Там невозможно было тяжелым неврологическим больным находиться. А Саурин решил этот вопрос, и у меня отношение к нему самое положительное».

Владимир, газорезчик: «Уровень Саурина и Аяцкова

немного отличается. При Аяцкове было хуже. На работе — сплошная уравниловка. Люди работают, как рабы. Если будет Саурин, то будет ненамного лучше Аяцкова».

Юрий из Широкого Буерака: «Мне вообще без разницы. Я ни на кого не надеюсь, живу своим трудом. Мне кажется, ни от кого ничего не зависит, только от самого человека».

Евгений, предприниматель: «Кем был раньше Саурин? Обычный сплавщик, директор «Волжских зорь». Потом стал мэром, и «Волжские зоры» стали процветать. Жена его съездила за границу и написала телегу на турфирму. Я читал, и мне это было неприятно».

Бывали и такие мнения. И это хорошо, что перед нами не икона, а живой человек. В частности, все двери в мэрии были заказаны в «Волжских зорях». И платные стоянки, и кафе «Дионисий», и многое другое, за что можно упрекнуть бывшего мэра, еще свежи в памяти. Как и следующее мнение.

Александр, водитель: «Когда был Саурин, про него много чего говорили, но когда он в Москву поехал, он уехал пустой — ничего не взял. Даже усадьба Мальцева, которой ему постоянно в глаза тыкали, сколько в ее ремонт было вложено, а осталось — то все народу. Ничего он с собой не взял, и за это я его уважаю. Он — не вор. Если по-честному, других кандидатов больше нет».

Дмитрий, предприниматель: «Нынешний мэр не справляется со своими обязанностями, его давно пора заметить. Он поставлен сюда свыше, из Саратова, и ничего хорошего из этого не вышло. Если Саурин станет губернатором, будет лучше. А то, чем Саурин сейчас занимается, мне кажется, он там себя уже реализовал».

Стелла, предприниматель: «Когда он был мэром,

в Балакове. На вопрос «Кого вы видите главным конкурентом?» Саурин ответил: «Главным конкурентом для всех буду я».

Соцопрос, проведенный на улицах города, показал отношение балаковцев к нашему бывшему мэру и не только к нему. Всем был задан один вопрос: «Как вы относитесь к желанию А. Саурина стать губернатором». В ответах респондентов очень часто звучали и другие фамилии, и другие мысли, не связанные с возможным губернаторством Саурина. Многие говорили о своем родном городе, о нынешних губернаторе и мэре. Итак, слово народу.

Вера, учитель русского языка и литературы: «Я очень довольна. Саурин очень много делал для города, его политика шла в разрез с политикой Аяцкова. Он много делал для культуры города, открыл драматический театр. Для учителей была даже надбавка такая «сауринская». Когда он ушел, ее отменили. И город был совсем другой, город жил».

Светлана, бывший работник мэрии: «В свое время Саурин поставил на колени сельское хозяйство. Колхозы были разорены, потому что договоры на поставку ГСМ заключались на кабальных условиях. Глав сельских администраций назначали по его прихоти. Земельные залоговые аукционы выполняли только его политику. За операции с «Кейсами» крестьянам весь урожай приходилось отдавать, чтобы расплатиться».

Тамара Дмитриевна, на пенсии: «Мне, как бывшему врачу, очень понравилось, когда Саурин перенес неврологическое отделение в больничный городок из того «клопчатника», в котором мы находились вдали от основного комплекса почти на 1,5 км. Там невозможно было тяжелым неврологическим больным находиться. А Саурин решил этот вопрос, и у меня отношение к нему самое положительное».

Владимир, газорезчик: «Уровень Саурина и Аяцкова

Надежда и Вера, две сестры: «При Саурине в городе было чисто. В старом городе сейчас мусор на улицах лежит, не знаю, кто за это должен отвечать. Раньше много мероприятий проводилось для жителей города. Городская филармония была открыта. Дни города проводились, много овощей продавалось».

Николай, продавец: «Один другого не лучше. Молодых надо дрыгать, энергичных, которые будут пахать и пахать».

Сказал Николай и поморщился. По всему было видно, что голова у него после вчерашнего еще не прошла.

Василий, пенсионер: «Он ведь в Москве мог уже отвыкнуть от дел. А с другой стороны, кто его знает».

Александр, столяр: «Город фактически после ухода Саурина в упадке, ни зелени, ни цветов никто не сажает. Освещения нигде нет, хотя при Саурине все это было официально, город только процветал, и все было оригинально и красиво. Непонятно, зачем этот Тимофеев сидит там, и за чем он следит».

Ольга, житель поселка Горный: «Я думаю, Саурин будет лучше Аяцкова. «Благо-

жизни... в Саратове... Аяцкову. Вот он нам нужен. жителям Горного. спортивный комплекс в Саратове. Ольга очень эмоциональна. с большой долей сарказма произнесла свой монолог. Многие из опрошенных, сами того не подозревая, не столько хвалили Алексея Саурина, сколько показали истинное мнение народа о нашем нынешнем губернаторе.

Не так часто газетам удается проводить соцопросы на улицах города, и я теперь думаю, что это большая ошибка. Мнение народа — самое правильное и настоящее. Здесь только сермяжная правда.

Уже в редакции, несколько раз прокручивая диктофонные записи, я почувствовал, как улучшается настроение, как мне удалось подзарядиться этой народной мудростью. Такого не бывает на бесконечных собраниях и заседаниях в мэрии. Такого не почувствуешь, общаясь с очередным «белым воротничком» в мягком кресле под мягким местом. Этого никогда не бывает на официальных праздниках и приемах с халатными фуршетками и журналистскими «междусобойчиками». Вот так и приходишь к настоящему пониманию действительности, сравнивая официальные точки зрения и мнения обычных граждан с их ежедневными чаяниями и заботами.

Р. С. Саурин в Балакове не забыли — помнят в разных ипостасях, но для победы на губернаторских выборах этого явно не хватит. К тому же Аяцкова с его административным ресурсом не победить без сильной поддержки. Помнится, что Саурину один раз серьезно помог Вячеслав Володин, вытащив опального мэра в 2001-ом году из тюрьмы. Посмотрим, как сейчас депутат Госдумы поведет себя по отношению к гл. охотоведу России, который не прочь побороться за кресло губернатора.

опрос проводил
Владимир Ермилов

Балаковский
наблюдатель

ДРУЖНЫЙ ЛЕС ДЕПУТАТСКИХ РУК

10 вопросов было рассмотрено и принято нашими народными избранниками всего за час! Многие из положений повестки дня обсуждаются уже не впервые. Было даже немного скучно наблюдать, как они голосуют, почти без обсуждений, дружно поднимая руки.

Комитет бухгалтеров работает плохо

Утвержден, наконец-то, отчет об исполнении бюджета БМО за 2003 год. Отдельно указано на неудовлетворительную работу управления финансов. Отчего-то думается, что от подобной приписки этому управлению не холодно и не жарко. Депутаты приходят и уходят, а финансисты остаются! Они теперь даже стали Комитетом, и это ли не признание их значимости? Депутат Иван Чепрасов попросил записать в решение слова о том, чтобы выделяемые из бюджета средства все-таки использовались по своему целевому направлению, а не по личному усмотрению муниципальных руководителей. Речь шла о деньгах, отпущенных на ремонт спортивных школ и истраченных на поездки, соревнования и зарплату сотрудников.

Обсуждали прокурорские протесты на свои решения. Часть удовлетворили. Идя навстречу пожеланиям прокуратуры, Совет принял решение, обязывающее Комитет по управлению имуществом в две недели внести поправки в свое Положение «О порядке проведения конкурсов на право заключения аренды нежилых помещений БМО». Теперь информация о начальной цене объекта или его аренде должна публиковаться вместе с объявлением об аукционах.

«Депутат-невидимка» Викулов зевал

Еремину. Они состоятся в начале сентября.

А вот дружинников и в этом году мы не увидим на вечерних улицах Балакова. Не хватило голосов для того, чтобы утвердить Положение «О народной дружине».

Да и как их хватит? На Совете почему-то отсутствовал Владимир Соловьев, Андрей Еремин давно любит белыми ночами Санкт-Петербурга, а Александр Силантьев загорает в Сочи, руководя АЭСовским санаторием.

Удивило присутствие на заседании Совета «депутата - невидимки» Сергея Викулова. А ведь обычно он появляется лишь тогда, когда администрации нужно протолкнуть на Совете решение о поднятии квартплаты или тарифов. В дебатах Сергей Борисович участия не принимает, а свое отношение к происходящему выражал легким позевыванием (см. снимок).

«Денег не вернем»

На обсуждение вопроса «О потреблении природного (сетевого) газа» пришел директор местного отделения «Саратовской газовой компании» Евгений Лопухов, от которого, до сего дня, депутаты так и не добились вразумительных ответов. Ничего нового не сообщил он и на этот раз.

Напомним, речь идет о том, что уже год, как вопреки принятому Советом депутатов БМО нормативу (8,5 куб. м с человека), «СГК» продолжает взимать с балаковцев максимально возможный тариф.

Уже и областное правительство приняло постановление, подтверждающее расчеты балаковцев, и местная прокуратура подтвердила законность решения БМО, но всего этого газовым монополистам недостаточно. Деньги они хотят взимать по полной программе.

ставило нам свои расчеты, на которых оно, якобы, основывалось при выведении «своего» норматива, - спрашивали у газовика.



- Почему, вдруг, так резко «возросло» потребление газа горожанами по сравнению с показателями 2002 года? Зимы были теплые, расход газа тот же. Наши экономисты рассчитывали по вашим же методикам нормы потребления газа каждым жителем, и у них никак не выходил указанная вами цифра - 15 кубометров на человека. Почему вы, нарушая закон, не отвечаете на запросы нашего Совета депутатов?

- Вы согласны с Положением губернатора, подтвердившим наши нормативы? - спросил, наконец, газовика напрямую В. Тимофеев.

Сказать нет, значило признать, что газовикам чихать на всех, в том числе и на губернатора, а это чревато. И тут впервые за все время разговора г-н Лопухов приоткрыл суть компромисса, на который готов пойти:

- Я принимаю то, что вы сейчас примете, но это будет только с того числа, с которого это решение вступит в силу.

То есть, признавая правоту Совета, директор отделения «Саратовской газовой компании» как бы прямым текстом говорит: да, мы брали деньги с населения незаконно, но сейчас...

К вопросу о «благотворительности» Павла Ипатова: он «устал говорить» о братьях Соловьевых, а разделение на бедных и богатых продолжается

ДЕТИ В ГОСТЯХ У ВЗРОСЛЫХ ДИРЕКТОРОВ

В информационном Центре АЭС состоялось заседание Совета директоров города и района. Впервые за долгое время в гостевых креслах сидели, с любопытством озираясь по сторонам, ребяташки младшего школьного возраста. Все разъяснилось позже.

Прежде чем приступить к докладу «Об организации летнего отдыха», начальник управления образования Тамара Логинова поздравила председателя Совета директоров Павла Ипатова с награждением его нагрудным знаком «Почетный работник образования» (на прошлой неделе такого же знака «удостоились» директор БРТ Евгений Ефремов и мэр Валентин Тимофеев).

Школьники пропели положенные в таких случаях дифирамбы, а В. Тимофеев приколол к его лацкану значок. После чего директор Балаковской АЭС, в свойственной ему властной манере, повел собрание.

Пять летних оздоро-

вительных лагерей в Балакове.

Ежегодно, из-за недофинансирования (дополнительно требуется 181 тыс. руб.), сокращается число городских летних площадок в школах (теперь они работают лишь в 10-ти из 28-ми общеобразовательных учреждений). На их организацию только-только перечислены средства из Фонда социального страхования.

- Мы знаем, что многие дети из малообеспеченных семей нуждаются в оздоровлении, - сказала Тамара Логинова, - но, к сожалению, сегодня можем принять только тех из них, у кого работает хотя бы один из родителей, и за него оплатит производство.

Тамара Владимировна призвала руководителей всех рангов помочь детям хотя бы своих сотрудников в приобретении путевок. Тем более что в стоимость отдыха на летней площадке входит только питание.

Подчеркнув тот факт, что его предприятие, как и БРТ, постоянный спонсор отдыха детей-детдомовцев, П. Ипатов не

факты помощи детям братьями Соловьевыми все-таки известны, хотя, конечно, не в таких количествах, как у директора государственного предприятия П. Ипатова - «БН».

Директор оздоровительного лагеря «Синяя птица», относящегося к Вольскому району, но патронированного Балаковской АЭС, рассказала об опыте работы по распространению путевок:

- При стоимости путевки в 7350 рублей (!) у них, в отличие от «наших» лагерей, на первую смену всем желающим даже не хватило мест.

В этом году кроме основного бассейна в «Синей птице» будут функционировать надувной аттракцион и надувной бассейн под открытым небом.

Если учесть, что у подавляющего большинства балаковцев зарплата и близко не приближается к цифре 7 тысяч рублей (а ведь еще надо заплатить квартплату и купить дитю мазь против комаров!), рассчитывать их детям, в лучшем случае, прило-

на шальной цене объекта или его ан-де должна публиковаться вместе с объявлением об аукционах.

«Депутат-невидимка» Викулов зевал



Депутаты удовлетворили просьбу Леонида Светленко вывести его из состава административной комиссии. Он сослался на занятость в своей общественной организации (его сменила Татьяна Глушкова). Мимоходом было упомянуто о сроках перевыборов на участке его коллеги Андрея

зумыльных ответов. Ничего нового не сообщил он и на этот раз.

Напомним, речь идет о том, что уже год, как вопреки принятому Советом депутатов БМО нормативу (8,5 куб. м с человека), «СГК» продолжает взимать с балаковцев максимально возможный тариф.

Уже и областное правительство приняло постановление, подтверждающее расчеты балаковцев, и местная прокуратура подтвердила законность решения БМО, но всего этого газовым монополистам недостаточно. Деньги они хотят взимать по полной программе.

- Я человек маленький, - отвечал на все наскоки народных избранников Евгений Анатольевич, - до вас я долго убеждал глав Вольского и Хвалынского районов, и там к этому вопросу подошли по умному (это что, намек на нашего главу? - авт.), согласившись с моими доводами...

- Почему на все наши запросы «Саратовская газовая компания» не пред-

ставила? Саратов, наконец, газовой на-прямик В. Тимофеев.

Сказать нет, значило признать, что газовикам чихать на всех, в том числе и на губернатора, а это чревато. И тут впервые за все время разговора г-н Лопухов приоткрыл сущность компромисса, на который готов пойти:

- Я принимаю то, что вы сейчас примете, но это будет только с того числа, с которого это решение вступает в силу.

То есть, признавая правоту Совета, директор отделения «Саратовской газовой компании» как бы прямым текстом говорит: да, мы брали деньги с населения незаконно, но отдавать их назад не намерены?

Тариф принят, но депутаты постановили обратиться еще и с иском о заявлении в суд с тем, чтобы газовый монополист вернул жителям деньги, незаконно взимаемые с них целый год. Думается, «СГК» просто так не сдастся. Тем более что денег на суды у них предостаточно

Евгений Кулаков

ле такого же знака «удостоились» директор БРТ Евгений Ефремов и мэр Валентин Тимофеев).

Школьники пропели положенные в таких случаях дифирамбы, а В. Тимофеев приколот к его лацкану значок. После чего директор Балаковской АЭС, в свойственной ему властной манере, повел собрание.

Пять летних оздоровительных лагерей готовы к приему детей:

«Салют» (БРТ) - стоимость путевки 4620 рублей; «Лазурный» (АЭС) - 4620 руб.; «Непоседа» (Химволокно) - 4620 руб.; «Орленок» и «Ласточка» (БМО) - 620 руб. Все вместе, эти лагеря могут вместить 5,5

латит производство. Тамара Владимировна призвала руководителей всех рангов помочь детям хотя бы своих сотрудников в приобретении путевок. Тем более что в стоимость отдыха на летней площадке входило только питание.

Подчеркнув тот факт, что его предприятие, как и БРТ, постоянный спонсор отдыха детей-детдомовцев, П. Ипатов не преминул «пройтись» по адресу «любимых» им братьев Соловьевых:

- Я устал говорить о них. Они тратят деньги на себя, на бизнес, но не на детей! Один областной депутат, у другого постоянный зуд - хочется в мэры... (справедливости ради заметим, что

аттракцион и натурной бассейн под открытым небом.

Если учесть, что у подавляющего большинства балаковцев зарплата и близко не приближается к цифре 7 тысяч рублей (а ведь еще надо заплатить квартплату и купить дитю мази против комаров!), рассчитывать их детям, в лучшем случае, придется только на летние площадки. Там цена «демократическая» - около 900 руб.

Или ждать помощи от «добрых дяденек» руководителей (которые, если помогут, то тут же протрубят об этом на каждом углу - «БН»).

В. Пономарев

Коммунальщики думают о трубах, комарах и траве

Как сообщил Александр Чутьёв, коммунальщики постоянно думают о том, как увеличить срок службы трубопроводов.

С этой целью в скором времени будет приобретена машина, наносящая на трубы напыление из полиуретана. Новая технология будет применяться в ходе ремонта теплотрасс и других коммуникаций.

Коммунальщикам придется проводить и мероприятия по истреблению комаров. На этот счёт комитет жилищного хозяйства ежегодно перезаключает договоры с Дезцентром, работники которого с марта по сентябрь работают в местах, опасных в плане распространения малярии,

и проводят обработку подвалов и подъездов жилых домов.

Руководству коммунальной службы рекомендовано более активно вести покос травы. В настоящее время, как утверждает Александр Чутьёв, с косами и автокосилками на городские газоны ежедневно выходят 300 дворников.

По его словам, к нам в город, после посещения Вольска, намерены приехать представители «Российских коммунальных сетей» (фирма входит в структуру РАО ЕЭС Чубайса), которые рассчитывают вести переговоры насчёт муниципального долгосрочного заказа на обслуживание коммуникаций.

В память о погибших «афганцах»

Проведены подготовительные работы по открытию на обелиске погибшим воинам-интернационалистам пилона памяти с именами 13 балаковцев, потерявших жизнь в Афганистане, и эмблемы «Боевое братство». Церемония открытия состоится 22 июня, в День памяти и скорби, в 12 часов.

Убытки «рогатых» тружеников

8-го июня не повезло всем, кто пытался в обеденное время добраться на троллейбусе до новых микрорайонов. Около двух часов дня большегрузная машина гос. № В 544 КТ 64, перевозившая некий обитый алюминиевыми листами сарай на колесах, с надписью на борту «Саратовнефтегаз», на оживленном перекрестке «Поворот на БРТ» оборвала провода троллейбусной линии.

Удивительно, но разрешающие документы от ГАИ у водителя на проезд по Саратовскому шоссе оказались в полном порядке. Тогда почему же не совпали высота дорожного просвета и габариты перевозимой строительной будки? Ясности в этом вопросе нет! В качестве одной из версий, можно сослаться на жару, из-за которой провода нагрелись и, соответственно, провисли.



Подъехавшие руководители ремонтной службы «Горэлектротранса» и ремонтники освободили большегруз из электрического плена, подняв повыше провода (см. снимок), но ремонтную машину пришлось послать с нефтегазовиками и далее по Саратовскому шоссе. А то, кто знает, сколько еще проводов «собрали» бы по пути лихие нефтяники?

За время происшествий и ремонта линии у остановки «Автосервис» скопилось целая очередь рогатых машин, на радость билетеров проезжающих «маршруток». А убытки троллейбусников трудно подсчитать.

Вот уж, правда, кому беда, а кому мать родна. Случившееся говорит о том, что народная поговорка: «Семь раз отмерь - один отрежь» не про современных сограждан. И то сказать, чего отмерять-то? Хрясть... и отрезал! Пешком-то оно ходить полезнее.

Василий Репьев



наблюдатель



СПИДВЕЙ: последние новости

9-е июня. Даугавпилс. «Спидвей-Центр» - «Турбина» - 52:38.

Николай Кокин (11), Андрей Карпов (10), Андрей Королёв (7), Виталий Матвеев (5), Сергей Ерошин (18), Флор Калимуллин (12).

10-е июня. Октябрьский. «Лукойл» - «Мега-Лада» - 50:40.

Эдуард Шайхуллин (12), Денис Гизатуллин (9), Ренат Гафуров (14), Сергей Даркин (8), Роман Иванов (7), Роман Поважный (10).

Рассказывает очевидец этой гонки Олег Волохов:

«Команды выступали в своих сильнейших составах. Даже Поважный, который в этом сезоне выступает в 4-х лигах (Россия, Дания, Швеция, Польша), и тот приехал в Башкирию.

После первой серии заездов счет уже был 11:7. После 9-го заезда разрыв достиг 12-ти очков в пользу хозяев трека. Следующие 2 заезда «Мега-Лада» выиграла с одинаковым счетом 5:1, счет сократился до 4-х очков. Оставалось 4 заезда, и в это время на стадионе никто бы с точностью не назвал победителя. Но в 12-м заезде «Лукойл» отыграл 4 очка: Ренат Гафуров и Денис Гизатуллин привезли 5 очков, и болельщики команды «Лукойл» немного успокоились.

Самым интересным был 15-й заезд. Владимир Дубинин и Роман Поважный «везли» 5 очков. Эдуард Шайхуллин, проиграв старт, отставал примерно половину прямой, но, проявив настоящую волю к победе, на последнем вираже обошел тольятинцев. И это притом, что «Лукойл» к тому времени был уже победителем этой встречи. Было очень много падений. Но серьезная травма - перелом двух ребер - только у Талгата Галеева. Во время гонки в Балаково 16-го июня его в составе «Лукойла» не будет.

Последняя новость: 13-е июня. г. Салават. «Салават» - «Мега-Лада» - 50:40

Команда	Г	О	В	П	Счет
«Лукойл»	4	8	4	0	216:130

К нам едет легендарная группа «Бони М»

7-го июня с журналистами встретился исполнительный директор первого Всемирного чемпионата мира по водным лыжам среди студентов Виктор Курбашнов. Он сообщил, что скоро водные лыжи станут олимпийским видом спорта и международный комитет, предвзято это событие, решил провести вначале чемпионат мира среди студентов, который пройдет на балаковском водном стадионе.

В российскую сборную войдут известные балаковские спортсменки Наталья Аникутина и Елена Звонкова. В. Курбашнов считает нужным создать к соревнованиям команду Поволжского региона, в которую войдут другие спортсмены нашей области и города.

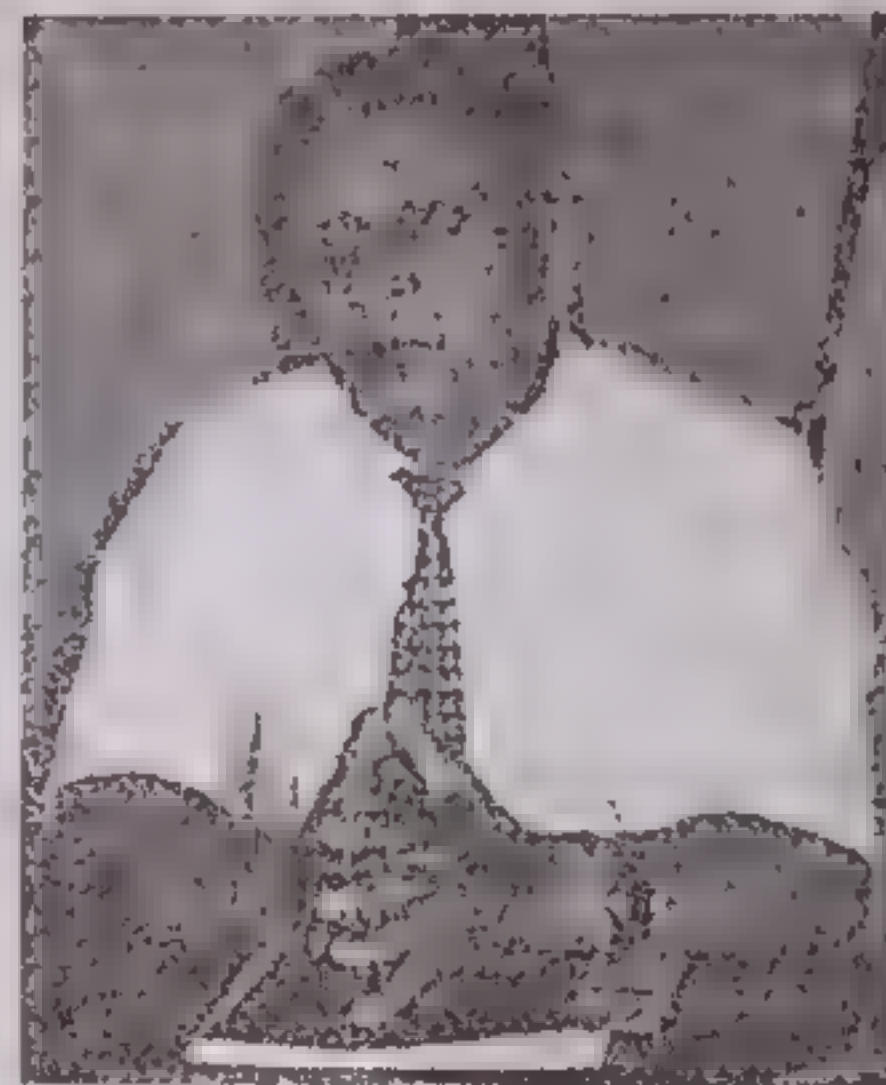
У нас много победителей чемпионатов и кубков России, - говорил Виктор Николаевич, - думается, они имели бы реальные шансы на одно из мест в десятке сильнейших, в командном зачете. Хотя, подчеркну, приедут лучшие в своих странах спортсмены. В отборочных соревнованиях по прыжкам с трамплина у мужчин нельзя было прыгать менее чем на 65 метров!

О своем участии в чемпионате заявили спортсмены всех шести континентов (32 страны подали заявки). Из США и Канады приедут помогать своим студентам группы поддержки по 200-250 человек!

Ожидается приезд болельщиков и из стран Европы. От стран СНГ пока подали заявку только спортсмены Белоруссии (традиционно у них сильная команда).

Перед встречей исполнительный директор «отсидел» на нашей городской планерке и сразу понял, чего бояться балаковцы:

- Скажу сразу, - заметил он, - из городского бюджета на спартакиаду не будет потрачено ни копейки (ну, никогда я не позволю таким высказываниям -



Жить иностранные гости будут в гостиницах «Балаково» и «Синяя птица». К концу августа, когда начнутся соревнования, будет отремонтирован и расширен водный стадион и база на Калининке (на случай непогоды). Уже приобретены два катера «Малибу» производства США и еще два катера ремонтируются.

Средний возраст участников 17-32 года. Так что местным красавицам будет перед кем покрутиться по вечерам. Цены на билеты и абонемент обещают приемлемые. На закрытие спартакиады ожидается приезд «звезд» середины семидесятых годов прошлого столетия - группы «Бони М».

Оказалось, что «старички» диск будут выступать в Москве в это же время, когда будут проходить соревнования в Балакове. Предварительная договоренность с ними уже достигнута. Если это произойдет, это будет, пожалуй, первое выступление звезд такого ранга, пусть и гаснущих, в Балакове.

Этот случай на железнодорожной станции Балаково произошел в марте. Тогда на целую неделю железнодорожный вокзал остался без телефонной связи. Преступление было раскрыто в сроки, по закону отведенные на расследование, чтобы затем передать дело в суд.

Ради выпивки украли кабель

А дело было так. Четверо закадычных друзей сидели как-то вечером, выпивали и рассуждали вслух: где взять денег. Лет им было примерно по 20 каждому. Один из собутыльников предложил хорошую тему: есть телефонный кабель, он знает где, но не представляет, как его можно достать.

Кабель находился под землей, в специальном колодезе, недалеко от железнодорожного вокзала. Вчетвером, не долго думая, решили просто обрубить кусок подлинней и унести в пункт приема цветного металла.

Так и сделали. Пришли на место, открыли коммуникационный колодезь и обычным кухонным топориком перерубили кабель в одном месте, затем прошли 100 метров, открыли другой колодезь, нашли «свой» кабель, перерубили и вчетвером, тужась и пыжась, достали 110 метров кабеля марки ТПП-100х2.

В это время один житель близлежащих домов выгуливал свою собаку и видел, что похитителей было четверо. Его показания в дальнейшем очень помогли следствию найти всех четверых соучастников преступления.

А те между делом продолжали свой преступный замысел. Развели костер и принялись обжигать оплетку кабеля, чтобы сдуть потом его чистым ломом, на вес.

Когда вокзал оказался без телефонной связи и раз

одного молодого человека, подошвы его ботинок очень сильно напоминали следы от протекторов, обнаруженных на месте преступления. Задержание оказалось удачным. Вышли на след еще двоих подозреваемых. Все трое, один из которых трижды судимый, сознались и приняли активно сотрудничать со следствием. Труднее было найти четвертого, но и его потом сотрудники правоохранительных органов задержали.

Установили нелегальный пункт приема цветного металла. Хозяин точки заплатил за ворованный металл (уже не кабель) 1750 рублей. Эту сумму четверо соучастников пропили очень быстро. В момент задержания этих денег у них уже не было.

Материальный ущерб Пугачевской дистанции сигнализации и связи составил 5084 рубля 20 копеек. Это точная сумма. Погонный метр кабеля стоит 46 рублей 22 копейки. Несложные арифметические действия дают точную сумму ущерба от потери 110-ти метров.

Стоимость восстановительных работ и то, что железнодорожный вокзал остался без телефонной связи с внешним миром, никто не подсчитывал. Самое интересное, что рядом с тем злополучным кабелем находился еще один, чуть тоньше первого, с помощью которого по всему городу осуществляется комму

Ман Поважный «везли» 5 очков. Эдуард Шайхулин, проиграв старт, отставал примерно половину прямой, но, проявив нативность, И это притом, что «Лукойл» к тому времени был уже победителем этой встречи. Было очень много падений. Но серьезная травма - перелом двух ребер - только у Талгата Галеева. В составе «Лукойла» не будет».

Последняя новость: 13-с июня. г. Салават. «Салават» - «Мега-Лада» - 50:40

Команда	Г	О	В	П	Счет
«Лукойл»	4	8	4	0	216:130
«М-Лада»	5	8	4	1	286:164
«С-Центр»	4	4	2	2	176:182
«Салават»	4	4	2	2	167:192
«Турбина»	5	4	2	3	193:254
«Украина»	3	2	1	2	121:136
«Восток»	4	0	0	4	135:222

Ожидается приезд болельщиков и из стран Европы. От стран СНГ пока подали заявку только спортсмены Белоруссии (традиционно у них сильная команда).

Перед встречей исполнительный директор «отсидел» на нашей городской планерке и сразу понял, чего бояться балаковцы:

- Скажу сразу, - заметил он, - из городского бюджета на спартакиаду не будет потрачено ни копейки (ну, никогда я не поверю таким высказываниям - авт.). Два миллиона даст областной фонд, идет привлечение спонсорских средств, а за проживание спортсменов будут платить студенческие федерации тех стран, от которых едут спортсмены.

покрытись по вечерам. Цены на билеты и абонемент обещают приемлемые. На закрытие спартакиады ожидается приезд «звезд» середины семидесятых годов прошлого столетия - группы «Бони М».

Оказалось, что «старички» диско будут выступать в Москве в это же время, когда будут проходить соревнования в Балакове. Предварительная договоренность с ними уже достигнута. Если это произойдет, это будет, пожалуй, первое выступление звезд такого ранга, пусть и гаснущих, в Балакове.

Понтон для их выступления уже обновляют. Кстати, вопреки слухам о его критическом состоянии, знающие люди утверждают, что еще 3-4 года он продержится.

Виктор Кузнецов

В это время один житель близлежащих домов выгуливал свою собаку и видел, что похититель был четверо. Его показания в дальнейшем очень помогли следствию найти всех четверых соучастников преступления.

А те между делом продолжали свой преступный замысел. Развели костер и принялись обжигать оплетку кабеля, чтобы сдавать потом его чистым ломом, на вес.

Когда вокзал оказался без телефонной связи и выяснилось, по какой причине, за дело взялись сотрудники следственной группы. В середине марта, на подтаявшем снегу, хорошо были видны следы ночных визитеров.

По подозрению задержали

ки. Несложные арифметические действия дают точную сумму ущерба от потери 110-ти метров.

Стоимость восстановительных работ и то, что железно-дорожный вокзал оказался без телефонной связи с внешним миром, никто не подсчитывал. Самое интересное, что рядом с тем злополучным кабелем находился еще один, чуть тоньше первого, с помощью которого по всему городу осуществляется компьютерная продажа билетов по системе «АСУ-Экспресс». Этот ценный кабель спасла от воров его меньшая толщина.

старший следователь
СГ при ЛОВД
по станции Балаково
Дмитрий Земцов

КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО

Кладбищенский вор «работал» без дыхания

8-го и 9-го июня на городском кладбище были совершены две кражи. В первом случае с могилы сняли алюминиевую оградку. На другой день вор вновь вернулся и с другой могилы выкопал алюминиевый столик.

Работниками ГИБДД 31-летний кладбищенский вандал пойман с поличным. Расследование должно будет выяснить, в каком гараже или частном доме находится очередной незаконный пункт приема цветного металла. Ведь не иголку же в стоге сена искать.

Амазонка сломала ногу

8-го июня в 15.35 у посёлка Радужный гражданка 1988-го года рождения ехала на мотоцикле «Ява-350», не справилась с управлением и опрокинулась в кювет.

С открытым переломом голени пострадавшая доставлена в горбольницу. Судя по возрасту, эта дама недавно за рулем мотоцикла. Надо быть осторожнее. Мотоцикл - это не велосипед. Под байкера закосить всегда успеешь, сначала ездить научиться.

Селянина убило током

8-го июня в 8 часов вечера 25-летний житель села Николаевка, 1978 года рождения, залез на опору линии электропередач и попытался срезать провода, находящиеся под высоким напряжением.

Результат добычи цветного металла оказался трагическим: мужчина был поражен электрическим током и погиб. На место происшествия выезжали работники милиции, прокуратуры и Северо-восточных электрических сетей.

Заронение огня

На прошлой неделе, 9-го июня, ближе к полуночи в переулке Волжском горели 11 сараев. Пожар тушили 5 расчётов. Люди не пострадали. Ущерб устанавливается. Предполагаемая причина пожара - заронение огня неизвестным лицом.

Глубокой ночью по улице Сергея Лазо загорелся недостроенный коттедж. До появления пожарных успели сгореть кровля и веранда. Люди не пострадали. Предполагаемая причина та же - заронение огня неизвестным лицом.

ДТП на Минской

10-го июня в 23.30, когда город готовился заснуть, на улице Минской, 1, недалеко от ГДК, произошла авария. 37-летний водитель автомобиля ВАЗ-21102 на большой скорости не справился с управлением и врезался в дерево (предположительно, тополь).

Все четверо пострадавших - водитель и его пассажиры: 31-летний мужчина и две 30-летние женщины - доставлены в больницу с травмами различной степени тяжести. Одна из пассажирок в тяжелом состоянии находится в реанимации. Спасатели извлекли потерпевшую из покорёженного салона с помощью гидравлического инструмента.

Кража из машины

10-го июня неизвестный подошел к одиночному автомобилю ВАЗ-2104, сиротливо стоящему на улице Волжская, 74а (редакция газеты «Суть»), разбил боковое стекло и достал из салона ни много, ни мало - панель с автомагнитолой стоимостью 5000 рублей.

36-летний потерпевший хозяин машины тут же позвонил в милицию. Вскоре работники ОВД за-

держали 15-летнего похитителя автомагнитолы. Проводится расследование, хотя и так ясно, что не ради цветного металла полез этот малолетний несмышленик в чужую машину. Интересно было бы выяснить, кому он собирался сбыть краденое.

Ведь кто-то в городе промышляет этим преступным бизнесом, и статья имеется конкретная за данный вид преступлений. Вечное философское противостояние причины и следствия. Извините за каламбур, но следствие выяснит следствие, которое и так лежит на поверхности, а причина опять останется в тени своей «экономики».

Мошенницы обкрадывают старушек

9-го июня в милицию поступило заявление от 71-летней женщины. Она стала очередной жертвой мошенниц, которые по-прежнему прикрываются статусом социальных работников.

Дело было так. В дверь к одинокой пенсионерке позвонили. Хозяйка открыла. На пороге стояли 3 молодые, хорошо одетые женщины (две в белом, одна в черном) в возрасте примерно от 25-ти до 30-ти лет.

Попросили разменять 500 рублей, представились работниками социальной службы. Пока бабушка по простоте своей душевной меняла деньги, ее отвлекли две «соцслужашки» каким-то разговором, а третья в это время лишила хозяйку всех сбережений - 13000 рублей.

Опять цветной металл

10-го июня в ГСК «Вымпел» в районе ДОЗа выявлен очередной нелегальный пункт приема цветного металла. Изъято 350 килограммов.

В тот же день в 18 часов в районе села Натальино задержан ВАЗ-21011, водитель которого перевозил цветной металл.

Методы «Дюльфера», слесарного инструмента и ключей хозяйки

8-го июня в 10.25 в «Службу спасения» поступил сигнал с просьбой о помощи с улицы Ленина, 104. Дверь на 5-м этаже захлопнулась, а ключи остались в квартире.

Смена Леонида Ищенко с помощью альпинистского снаряжения, методом «Дюльфера» спустилась с 6-го этажа, через форточку проникла в квартиру и помогла хозяевам.

В тот же день в 17.20 с улицы Комарова, 146 позвонила мама двоих детей (6 и 8 лет), которые находились в квартире, а мать не могла открыть дверь. Спасатели прибыли на место и открыли дверь с помощью слесарного инструмента.

Позднее в 22.30 поступил сигнал с улицы 30 лет Победы, 4. Дверь захлопнулась, а в квартире остался 11-месячный ребенок. Здесь спасатели открыли дверь хозяйскими ключами.

Спустя 2 дня, 10-го июня, в 11.50 на улице Минской, 16 у 70-летней женщины захлопнулась дверь (кто только придумал эти «английские замки»), а на газовой плите готовится пицца. Смена Александра Никиташина открыла замок слесарным инструментом.

Помощь медикам

Бригады «скорой помощи» в нашем городе не укомплектованы соответствующим образом. Зачастую спасатели оказывают медикам помощь при эвакуации тяжелобольных.

Так, 8-го июня в 15.30 поступил сигнал от диспетчера «скорой помощи». Спасатели выезжали на улицу Чапаева, 117. Сначала с 3-го этажа донесли до кареты «неотложки» тяжелобольную женщину. А затем в больничном городке помогли эвакуировать потерпевшую до больничной койки.

Понедельник, 21 июня**1 КАНАЛ**

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
9.20 Детектив "В поле-се прибой"
11.00 Док. детектив "По-кушение"
11.40 Следствие ведет Колобков
12.10 "Джунитор"
14.10 "Женщины в любви"
15.20 Х/ф "Янтарные крылья"
16.20 Угадай мелодию
16.50 Большая стирка
18.20 Шутка за шуткой
18.50 "Клон"
19.50 Стирка на миллион
20.00 Жди меня
21.00 Время
21.30 "Улицы разбитых фонарей"
22.30 Криминальная Россия
23.00 Д/ф "Потерпевшие победу"

23.50 Искатели.

0.20 Русский экстрим
0.50 Футбол. Чемпионат Европы. Сборная Швейцарии - сборная Франции
3.00 Х/ф "Передайте привет Бродстрит"
4.40 Триллер "В плену у призраков"

РОССИЯ

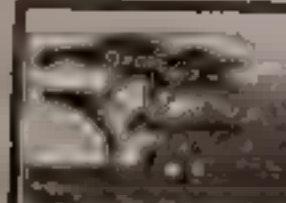
5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "Черный пес"
10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов

11.50 "Команда"
12.50 Сериал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"

17.10 "След оборотня"
18.05 "Команда"
19.00 "Комиссар Реке"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Бедная Настя"
*22.15 Вести +

14.15 Сериал "Инспектор Кресс"

15.20 Войди в свой дом
16.00 Регионы
16.30 Опасная зона
16.45 Жалобная книга
17.25 Прорыв
19.00 "Страсти по Саломее"
19.55 Х/ф "Танк Клим Ворошилов-2"
22.40 Особая папка
23.20 Времечко
23.50 Петровка, 38
0.30 Очевидное - невероятное



Турфирма "Покровск - тур"
г. Энгельс: (823) 96-48-82, 54-94-17,
г. Саратов: (822) 70-04-11

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Пансионат в Лазаревском от 2980 руб.:
3-х разовое питание + одна экскурсия,
кемпинг - 70 руб./день.

*Звезды начинаются в июне,
но можно СДЕЛАТЬ ЗАЯВКУ СЕГОДНЯ!*

**Спешите и получите море удовольствия
во время летнего отпуска!**

TNT

5.55 "Античная лирика"
6.15, 19.30, 0.30 Москва: инструкция по применению
6.40 "Баба Яга против"
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.35 Эй, Арнольд
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05 "Ох уж эти детки"
8.30 Путешествия за здоровьем
8.40, 13.30 ТВ-клуб
8.50, 1.00 Наши песни
9.00 Дискавери
10.00 Комедия "Ассоциация злоумышленников"
12.10 "Котопес"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Шоу Бенни Хилла
15.30 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.25 Дом-2

Вторник, 22 июня**1 КАНАЛ**

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00 Новости
9.20 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
10.20 Сериал "Клон"
11.20 Ералаш
11.40 Дисней-клуб
12.10 Х/ф "Я - русский солдат"
14.00 Сериал "Женщины в любви"
15.00 Новости
15.20 Х/ф "Янтарные крылья"

16.20 Угадай мелодию
16.50 Большая стирка
18.00 Вечерние новости
18.20 "Прогулки с морскими чудовищами"
18.50 Сериал "Клон"
19.50 Стирка на миллион
20.00 Сериал "Черный ворон"
21.00 Время

21.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Дания - Швеция
0.40 Португальские таймы
1.30 Боевик "Беглый огонь"
3.00 Х/ф "Норма Рэй"
5.00 Русский экстрим

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "Бедная Настя"
9.40 Короткое замыкание
10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 Сериал "Команда"
12.50 Сериал "Ундина"
14.30 Частная жизнь

8.35 Газетный дождь
8.45 Х/ф "Танк Клим Ворошилов-2"
10.30 Одна из 10000.
11.00, 14.00, 18.00, 22.00, 0.20 События
11.15 Дата
12.10 Момент истины
13.05 Петровка, 38
14.15 Сериал "Инспектор Кресс"
15.20 Как добиться успеха. Доктор Богданов

16.00 Регионы
16.30 Х/ф "Ванька-встанька"
19.00 Сериал "Страсти по Саломее"
20.00 Лицом к городу
21.05 Синий платочек.
21.35 Дикая история. Спецрепортаж
22.40 Отдел "Х"
23.30 Времечко
0.00 Петровка, 38
0.45 Супердиск
1.00 Сериал "По закону"
2.00 Синий троллейбус

TNT

5.55 "Боецман и попу-гай"
6.15, 19.30, 0.30 Москва: инструкция по применению
6.40 "Рикки-Тики-Тави"
7.05 Глобальные новости
7.10 "Как говорит Джинджер"
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05 "Ох уж эти детки"
8.30, 13.30 ТВ-клуб
8.50, 1.00 Наши песни
9.00 Дискавери
10.00 Комедия "Откройте, полиция"
12.10 "Котопес"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.25 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.10 Окна
18.00 Запретная зона
22.00 Комедия "Открой-

Среда, 23 июня**1 КАНАЛ**

6.00 "Доброе утро"
9.00, 12.00 Новости
9.20 "Улицы разбитых фонарей"
10.30 Сериал "Клон"
11.30 "Кошки-мышки"
11.40 Дисней-клуб: "Мышиный дом"
12.10 Наше кино "Отряд"
14.00 Сериал "Женщины в любви"
15.00 Новости
15.10 Детектив "Крутые: Смертельное шоу"
16.20 Угадай мелодию
16.50 Большая стирка
18.00 Новости
18.20 "Прогулки с морскими чудовищами"

18.50 Сериал "Клон"
19.50 Стирка на миллион
20.00 Сериал "Черный ворон"
21.00 Время
21.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
22.40 Спецназ. "Дуэль на вертикали"
23.30 Ночное "Время"
23.50 Сканер
0.20 Гении и злодеи
0.50 Футбол. Чемпионат Европы. Германия - Чехия
3.05 Триллер "Предзнаменование"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 Сериал "Бедная Настя"
9.40 Короткое замыкание
10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 "Команда"
12.50 Сериал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.10 Сериал "След

11.15 Дата
12.10 Отдел "Х"
12.50 Квадратные метры
13.05 Петровка, 38
14.15 Сериал "Инспектор Кресс"
16.00 Регионы
16.30 Ступеньки
17.00 Сериал "Расследование Элонзы Ром"
19.00 Сериал "Страсти по Саломее"
19.55 Боевик "Темные воды"
22.40 Материк
23.30 Времечко
0.00 Петровка, 38
0.45 Супердиск
1.00 Сериал "По закону"
2.00 Синий троллейбус

TNT

5.55 "Боецман и попу-гай"
6.15, 19.30, 0.15 Москва: инструкция по применению
6.40 Мультик "Умка"
7.05 Глобальные новости
7.10 "Как говорит Джинджер"
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05 "Губка Боб - Квадратные штаны"
8.30 Путешествия за здоровьем
8.40, 13.30 ТВ-клуб
8.50 Наши песни
9.00 Дискавери
10.00 "Откройте, полиция-2"
12.10 "Котопес"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.10 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 0.55 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
22.00 Комедия "Игрушка"
0.45 Наши песни
1.55 "Любовь и тайны Сансет Бич"

Четверг,**1 КАНАЛ**

6.00 Доброе утро
9.00, 12.00 Новости
9.20 "Улицы разбитых фонарей"
10.30 Сериал "Клон"
11.30 "Кошки-мышки"
11.40 Дисней-клуб
12.10 Х/ф "Шах королевы бриллиантов"
14.00 Сериал "Женщины в любви"
15.00 Новости
15.20 Детектив "Крутые"
16.20 Угадай мелодию
16.50 Большая стирка
18.00 Новости
18.20 "Прогулки с морскими чудовищами"
18.50 Сериал "Клон"
19.50 Стирка на миллион
20.00 Сериал "Черный ворон"
21.00 Время
21.30 "Улицы разбитых фонарей"
22.40 Человек и закон
23.30 Ночное "Время"
23.50 Дневник Московского кинофестиваля
0.20 Ударная сила
0.50 Неизвестная планета
1.30 "Принц приливов"
3.40 "Карантин"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 "Бедная Настя"
9.40 Короткое замыкание
10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 "Команда"
12.50 Сериал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.10 "След оборотня"
18.05 "Команда"
19.00 "Комиссар Реке"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Бедная Настя"
*22.15 Вести +

10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 "Команда"
12.50 Сернал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.10 "След оборотня"
18.05 "Команда"
19.00 "Комиссар Рекс"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Русский сернал "Бедная Настя"
*22.15 Вести +
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Хорватия - Англия
0.45 Комедия "Следующая пятница"
2.40 Х/ф "Кандидат"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 Сернал "Любовь вдовца"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня
10.25 Женский взгляд
10.55 Без рецепта
11.30 Страна советов
12.30 Комедия "Ландыш серебристый"
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.00 Сегодня
19.40 Сернал "Мангуст: желтая карточка"
20.45 "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 Красная стрела
22.45 Штрафные души.
0.05 "Клан Сопрано"
1.25 Сегодня

ТВ-ЦЕНТР

5.45 Настроение
8.35 Х/ф "Шик"
10.25 Репортер
10.40 Телемагазин
11.00, 14.00, 18.00, 22.00, 0.10 События
11.15 Дата
12.05 Постскриптум
13.00 Доходное место
13.10 Телемагазин

ЗАПЯКОВСКИЙ
наблюдатель

9.00 Дискавери
10.00 Комедия "Ассоциация злоумышленников"
12.10 "Котопес"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Шоу Бетти Хилла
15.30 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.25 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.10 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
19.00 Маски-шоу
22.00 Комедия "Откройте, полиция"
2.10 Сернал "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 Сернал "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультфильмы
8.00 "Агент национальной безопасности-4"
9.00 Детали утром
9.30 Х/ф "Ребенок-полицейский"
11.30 Сернал "Альф"
12.00 Сернал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13.30 То, что надо
14.00 Мультфильмы
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сернал "Бeverли Хиллз 90210"
17.00 "Чудеса науки"
17.30 "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Сернал "Друзья"
18.30, 0.00 "Улицы разбитых фонарей"
*19.30 События в деталях
*19.50 То, что надо
20.00 Сернал "Агент национальной безопасности-4"
21.00 Комедия "Не грози северному централу"
23.00 Скрытая камера
*23.30 События в деталях
*23.50 То, что надо
1.00 Истории в деталях
1.20 Кресло

8.45 "Бедная Настя"
9.40 Короткое замыкание
10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 Сернал "Команда"
12.50 Сернал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.10 Сернал "След оборотня"
18.05 "Команда"
19.00 "Комиссар Рекс"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Бедная Настя"
21.55 Дежурная часть
*22.15 Вести +
22.35 Наше кино "Экипаж машины боевой"
23.50 Крылья над Берлином
0.45 Футбол. Чемпионат Европы. Италия - Болгария
2.55 Дорожный патруль
3.10 Детектив "Полиция Майами"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 "Любовь вдовца"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня
10.25 Безымянная высота.
11.20 Страна советов
12.30 Наше кино "Двадцать дней без войны"
14.25 Время есть
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.00 Сегодня
19.40 "Мангуст: жертвы прогресса"
20.45 "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 Красная стрела
22.50 Сернал "Однажды в Калифорнии"
23.55 Сернал "Клан Сопрано"
1.10 Сегодня
1.35 Теннис. Уимблдонский турнир
2.25 Кома: это правда

ТВ-ЦЕНТР

6.00 Настроение

10.00 Комедия "Откройте, полиция"
12.10 "Котопес"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.25 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.10 Окна
18.00 Запретная зона
22.00 Комедия "Откройте, полиция-2"
2.10 "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультфильмы
7.30 Сернал "Друзья"
8.00 "Агент национальной безопасности-4"
9.00 Детали утром
9.30 "Не грози северному централу"
11.30 Сернал "Альф"
12.00 Сернал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13.30 То, что надо
14.00 Мультфильмы "Василек", "Солдатская сказка"
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сернал "Бeverли Хиллз 90210"
17.00 Сернал "Чудеса науки"
17.30 Сернал "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Сернал "Друзья"
18.30, 0.10 Сернал "Улицы разбитых фонарей"
*19.30 События в деталях
*19.50 То, что надо
20.00 Сернал "Агент национальной безопасности-4"
21.00 Ужасы С. Кинга "Байки из склепа. Рыцарь-дьявол"
23.00 Сернал "Секс в большом городе"
*23.40 События в деталях
*00.00 То, что надо
1.10 Истории в деталях
1.35 Кресло

10.40, 13.45, 16.30, 21.55 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов

11.50 "Команда"
12.50 Сернал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.10 Сернал "След оборотня"
18.05 "Команда"
19.00 "Комиссар Рекс"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Бедная Настя"
*22.15 Вести +
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. Голландия - Латвия
0.45 Детектив "7 дней после убийства"
2.45 Дорожный патруль
2.55 Детектив "Полиция Майами"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 "Любовь вдовца"
10.00 Сегодня утром
10.25 Кулинарный поединок
11.20 Страна советов
12.00 15.00, 17.00, 19.00, 1.10 Сегодня
12.30 Комедия "За прекрасных дам!"
14.05 Время есть
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.40 Сернал "Мангуст: последний выстрел"
20.45 "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 Красная стрела
22.50 Сернал "Однажды в Калифорнии"
23.55 Сернал "Клан Сопрано"
1.35 Теннис. Уимблдонский турнир

ТВ-ЦЕНТР

5.45 Настроение
8.45 Мелодрама "В четверг и больше никогда"
10.40 Европейские ворота России
10.45 Телемагазин
11.00, 14.00, 18.00, 22.00, 0.20 События.

14.55 Счастливая тележка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.10 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 0.55 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
22.00 Комедия "Игрушка"
0.45 Наши песни
1.55 "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 Сернал "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультфильмы
7.30 Сернал "Друзья"
8.00 "Агент национальной безопасности-4"
9.00 Детали утром
9.30 Ужасы "Байки из склепа"
11.30 Сернал "Альф"
12.00 Сернал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях
*13.30 То, что надо
14.00 Мультфильмы
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сернал "Бeverли Хиллз 90210"
17.00 Сернал "Чудеса науки"
17.30 Сернал "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Сернал "Друзья"
18.30 Сернал "Улицы разбитых фонарей". "Обнесенные ветром"

*19.30 События в деталях
*19.50 То, что надо
20.00 Сернал "Агент национальной безопасности-4"
21.00 Триллер "От заката до рассвета-2. Кровавые деньги Техаса"
23.00 Сернал "Секс в большом городе"
*23.40 События в деталях
*00.00 То, что надо
0.10 Сернал "Улицы разбитых фонарей"
1.10 Истории в деталях
1.35 Кресло

11.50, 14.00, 17.00, 20.30 Вести. Саратов
11.50 "Команда"
12.50 Сернал "Ундина"
14.30 Частная жизнь
15.30 Детектив "Пуаро Агаты Кристи"
17.10 "След оборотня"
18.05 "Команда"
19.00 "Комиссар Рекс"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Бедная Настя"
*22.15 Вести +
22.35 Футбол. Чемпионат Европы. 1/4 финала
0.45 Мелодрама "Любовник"
2.55 Дорожный патруль
3.10 Детектив "Полиция Майами"

НТВ

6.00 Утро на НТВ
8.55 "Любовь вдовца"
10.00 Сегодня утром
10.25 Квартирный вопрос
11.20 Страна советов
12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 1.35 Сегодня
12.30 Наше кино "Случайные пассажиры"
14.15 Время есть
14.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир: борьба за выживание
18.35 Протокол
19.40 Сернал "Мангуст: любовь олигарха"
20.45 Сернал "Желанная"
22.00 Страна и мир
22.35 К барьеру!
23.45 Тайны разведки: олимпийские войны
0.20 Сернал "Клан Сопрано"
2.05 Теннис. Уимблдонский турнир
2.50 Ночные музы

ТВ-ЦЕНТР

5.45 Настроение
8.45 "Темные воды"
10.40 Войди в свой дом
11.00, 14.00, 18.00, 22.00, 0.20 События.
11.15 Дата
12.10 Особая панка
12.45 Народные средства
13.05 Петровка, 38

24 июня

14.15 Сериал "Инспектор Кресс"
16.00 Регионы
16.30 Песенка года
17.00 Сериал "Расследование Элоизы Ром"
19.00 Сериал "Страсти по Саломее"
19.55 "Двое в городе"
22.40 Секретные материалы:
23.30 Времечко
0.00 Петровка, 38
0.45 Супердиск
1.00 Сериал "По закону"
2.00 Синий троллейбус

ТНТ

5.55 Мультки
6.15, 19.30, 0.30 Москва: инструкция по применению
6.40 "Бременские музыканты"
7.05 Глобальные новости
7.10 "Как говорит Джинджер"
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05 "Губка Боб - Квадратные штаны"
8.30 Путешествия за здоровьем
8.40, 13.30 ТВ-клуб
8.50 Наши песни
9.00 Дискавери
10.00 "Игрушка"
12.10 "Котопес"
12.35 "Эй, Арнольд!"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
14.00 Обед с Дискавери
14.30 Неизвестная планета
14.55 Счастливая тележка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.25 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.10 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
22.00 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
1.00 Наши песни
2.10 "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 Сериал "Зак и секретные материалы"

Пятница, 25 июня**1 КАНАЛ**

6.00 "Доброе утро"
9.00, 12.00 Новости
9.20 Улицы разбитых фонарей
10.20 Сериал "Клон"
11.20 Ералаш
11.40 Принцесса Сиен
12.10 Наше кино "ЧП районного масштаба"
14.00 Сериал "Женщины в любви"
15.00 Новости
15.10 Сериал "Приключения молодого Индианы Джонса"
16.50 Большая стирка
18.00 Новости
18.20 Док. детектив "Ловцы "скорпионов"
18.50 Основной инстинкт
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.30 Выпускной бал в Кремле
22.50 Боевик "Дорожные приключения"
0.40 Выпускной бал на Первом
2.15 "Городские легенды"
3.45 "В плену у призраков"

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 Сериал "Бедная Настя"
9.40 Короткое замыкание
10.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 Сериал "Команда"
12.50 Сериал "Уидина"
13.45 Дежурная часть
14.30 "Следствие ведут знатоки"
16.25 Дежурная часть
17.10 "След оборотня"
18.05 Комната смеха
19.00 "Комиссар Рекс"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Бал выпускников-2004
22.35 Футбол. Чемпионат Европы, 1/4

17.10 "След оборотня"

18.05 Комната смеха

19.00 "Комиссар Рекс"

20.50 Спокойной ночи, малыши!

20.55 Бал выпускников-2004

22.35 Футбол. Чемпионат Европы, 1/4

17.00 Сериал "Расследование Элоизы Ром"
19.00 Сериал "Страсти по Саломее"
19.55 Детектив "Белые пески"
22.40 Народ хочет знать
23.30 Времечко
0.45 Триллер "Миранда со льдом"

ТНТ

5.55 "Наш друг Пишичитай"
6.15, 19.30, 0.10 Москва: инструкция по применению
6.40 "По следам Бременских музыкантов"
7.05 Глобальные новости
7.10 Как говорит Джинджер
7.40 "Дикая семейка Торнберри"
8.05 "Губка Боб - Квадратные штаны"
8.30 Русская усадьба-3
9.00 Дискавери
9.45 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
12.10 "Котопес"
12.35 "Эй, Арнольд!"
13.05 Приключения Джимми Нейтрона
13.30 ТВ-клуб
14.00 Обед с Дискавери
14.55 Счастливая тележка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 0.50 Окна
18.00 Школа ремонта
22.00 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
0.40 Наши песни
1.50 "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО

6.00 Сериал "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультки
7.30 Сериал "Друзья"
8.00 "Агент национальной безопасности-4"

Суббота, 26 июня**1 КАНАЛ**

6.00 Новости
6.10 "Все путешествия команды Кусто"
6.40 Х/ф "Капель"
8.20 Играй, гармонь любимая!
9.00 Слово пастыря
9.10 Здоровье
10.00 Новости
10.10 Смак
10.30 Любовные истории
11.00 Пестрая лента
12.00 Новости
12.10 История с географией
13.10 Док-шоу
14.00 "Приключения Мики и Дональда"
14.20 Ералаш
14.40 Умницы и умники
15.20 Детектив "Особое задание"
17.50 Классика Уолта Диснея. Золотые годы Микки Мауса
18.00 Вечерние новости
18.10 КВН-2004
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.20 Розыгрыш
22.35 Футбол. Чемпионат Европы, 1/4 финала
0.40 Мелодрама "Французская женщина"
2.30 Х/ф "Разговор"
4.40 Триллер "В плену у призраков"

РОССИЯ

6.00 Х/ф "Верность"
7.25 Сериал "Чумазы"
7.45 Золотой ключ
8.05 Русское лето
8.40 Не скучай!
9.30 Утренняя почта
10.00 Смехопанорама
10.45 Комедия "Высокий блондин в черном ботинке"
12.20 В поисках приключений
13.15 Клуб сенаторов
14.00 Вести
14.20 Комедия "Спящий лев"
15.45 С. Альтов "Игра слов"
16.00 Х/ф "За шкуру полицейского"

19.00 Личный вклад
20.00 Красная стрела. Спецвагон
20.15 Х/ф "Какая чудная игра"
22.20 Боевик "Грязный Гарри"
0.40 Теннис. Уимблдонский турнир
1.30 Двое в городе
1.55 Ночные музы

ТВ-ЦЕНТР

6.55 "Белые пески"
8.30 Православная энциклопедия
9.45 Комедианты
10.10 Музыкальный серпантин
10.25 Я - мама
11.00, 14.00, 19.00, 23.50 События
11.50 Солнечный круг
12.20 Сказка "Тень"
14.20 Детектив "Убить Шакала"
15.50 Пробы
16.50 Народные средства
17.15 Русский век
19.10 Сериал "Чисто английское убийство"
21.00 Постскриптум
22.00 Комедия "Ужин с придурком"
0.00 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-при Голландии
1.00 Боевик "Изображая бога"

ТНТ

7.00 Неизвестная планета
7.40 Сериал "Новая жертва"
8.35 Сериал "Комедийный коктейль"
9.05, 14.25 Фигли-Мигли
9.30 Микс фант: бон без правил
10.00 Новые подробности
11.05, 14.55 Каламбур
11.35, 19.30 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
15.25 Маски-шоу
16.00 Док. 2. Любовь

Воскресенье, 27 июня**1 КАНАЛ**

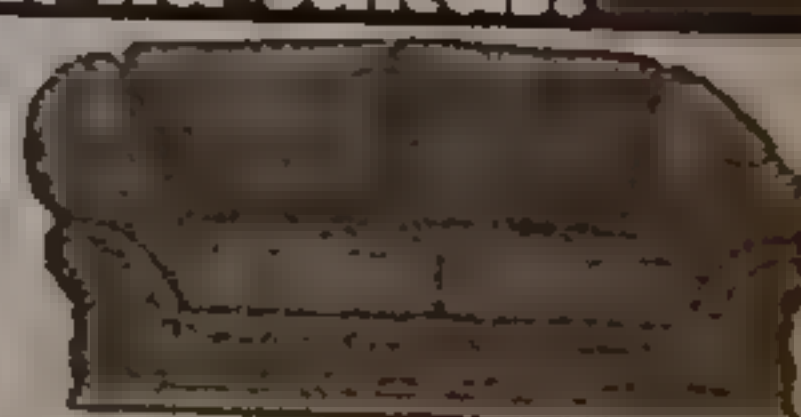
6.00, 10.00 Новости
6.10 "Все путешествия команды Кусто"
6.40 Наше кино "Аты-баты шли солдаты"
8.20 Служу Отчизне!
8.50 Дисней-клуб
9.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.00 Угадай мелодию
11.30 Футбол. Чемпионат Европы. "Португальские таймы"
12.00 Новости
12.10 Сериал "Дефективный детектив"
13.40 Путешествия натуралиста
14.15 Дисней-клуб
14.40 Большие родители. О. Ефремов
15.10 Дачники
16.10 Наша комедия "Три плюс два"
18.00 Времена
18.40 Фантастика "Затерянный мир: Парк Юрского периода"
21.00 Время
21.45 Закрытие XXVI

дний круиз"**ТВ-ЦЕНТР**

6.45 Наше кино "Василий Буслаев"
8.05 Отчего, почему?
9.45 Марш-бросок
10.15 Наш сад
10.35 Лакомый кусочек
11.00 Московская неделя
11.30 Звезда автострады
11.45 Музыкальный серпантин
12.00 Комедия "За двумя зайцами"
13.25 Приглашает Б. Ноткин
14.00 События
14.15 Алфавит
14.55 21 кабинет
16.15 Терминал. Спецрепортаж
16.30 Комедия "Американский делушка"
18.00 Сериал "Так поступают настоящие женщины"
20.00 Момент истины
20.55 Триллер "Десять негрят"
23.40 События
23.50 Бал выпускников
1.20 Х/ф "Беспутная

магазин «Мягкая мебель»**в наличии и на заказ:**

- ♦ мягкая мебель
- ♦ корпусная мебель
- ♦ гарантия качества
- ♦ продажа в кредит
- ♦ очень большой выбор тканей



ул. 20 лет ВЛКСМ, 15а. Т. 44-50-08

Московского кино-фестиваля
22.35 Футбол. Чемпионат Европы, 1/4 финала
0.40 Бокс. К. Спинкс - З. Джуда
1.40 Х/ф "Трупна"
3.50 Триллер "В плену у призраков"

роза"**ТНТ**

7.00 Неизвестная планета
7.40 "Новая жертва"
8.35 Сериал "Комедийный коктейль"
9.05 Фигли-Мигли
9.30, 1.50 Микс фант: бон без правил
10.00 Новые подробности
11.05, 14.55 Каламбур
11.35, 19.30 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Зимний роман"

РОССИЯ

6.00 Комедия "Поющие под дождем"
7.45 Сериал "Чумазы"
8.05 "Дружная семейка"
9.05 ТВ Бинго шоу
*9.25 Вести. Саратов

14.55 Счастливая те-
ка
15.00 Каламбур
15.30, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 0.25 Дом-2. Любовь
17.00, 20.00, 1.10 Окна
18.00 Док. детектив "Цена любви"
22.00 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
1.00 Наши песни
2.10 "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО
6.00 Сериал "Зак и секретные материалы"
6.25 "Слоненок", "Птичка тари", "Светлячок №2"
6.55 "Смешарики"
7.00 "Приключения Вуди и его друзей"
7.30 Сериал "Друзья"
8.00 "Агент национальной безопасности-4"
9.00 Детали утр
9.30 Триллер "От заката до рассвета-2"
11.30 Сериал "Альф"
12.00 Сериал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях *13.30 То, что надо
14.00 "Слоненок", "Птичка тари"
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сериал "Бeverли Хиллз 90210"
17.00 "Чудеса науки"
17.30 "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Сериал "Друзья"
18.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
*19.30 События в деталях
*19.50 То, что надо
20.00 Сериал "Агент национальной безопасности-4"
21.00 Триллер "От заката до рассвета-3"
23.00 Сериал "Секс в большом городе"
*23.40 События в деталях
*00.00 То, что надо
0.10 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
1.10 Истории в деталях
1.35 Кресло

*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Вести. Саратов
11.50 Сериал "Команда"
12.50 Сериал "Уидина"
13.45 Дежурная часть
14.30 Следствие ведут знатоки
16.25 Дежурная часть
17.10 "След оборотня"
18.05 Комната смеха
19.00 "Комиссар Рекс"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Бал выпускников-2004
22.35 Футбол. Чемпионат Европы, 1/4 финала
0.45 Бал выпускников-2004
1.55 X/f "Бермудский треугольник"
3.50 Дорожный патруль
4.05 Детектив "Полиция Майами"
4.50 "Навеки Джулия"

НТВ
6.00 Утро на НТВ
8.55 "Любовь вдовца"
10.00 Сегодня утром
10.25 Фактор страха
11.20 Страна советов
12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
12.30 Наше кино "Я вам больше не верю"
14.25 Время есть
14.35, 18.35 Протокол
15.35 Принцип домино
17.30 Дикий мир
19.35 Свобода слова
20.55 "Желанная"
22.05 Ужасы "Челюсти"
0.50 Лучшие бои
1.55 Теннис Уимблдонский турнир

ТВ-ЦЕНТР
5.45 Настроение
8.45 X/f "Двое в городе"
10.40 Европейские ворота России
11.00, 14.00, 18.00, 22.00, 0.20 События
11.15 Дата
12.05 Доходное место
12.10 Секретные материалы
12.50 Денежный вопрос
13.05, 0.00 Петровка, 38
14.15 Сериал "Инспектор Кресс"
16.00 Регионы
16.30 Только для мужчин

2. Любовь
17.00, 20.00, 0.50 Окна
18.00 Школа ремонта
22.00 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
0.40 Наши песни
1.50 "Любовь и тайны Сансет Бич"

СТС-БАЛАКОВО
6.00 Сериал "Зак и секретные материалы"
6.25 Мультки
7.30 Сериал "Друзья"
8.00 "Агент национальной безопасности-4"
9.00, 22.45 Детали
9.30 Триллер "От заката до рассвета-3"
11.30 Сериал "Альф"
12.00 Сериал "Зена - королева воинов"
13.00 Истории в деталях *13.30 То, что надо
14.30 "Новые приключения Скуби Ду"
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейи"
16.00 Сериал "Бeverли Хиллз 90210"
17.00 "Чудеса науки"
17.30 Сериал "Сабрина - маленькая ведьма"
18.00 Сериал "Друзья"
18.30 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
*19.30 События в деталях
*19.50 То, что надо
20.00 Сериал "Агент национальной безопасности-3"
21.00 Ужасы "Очень страшное кино-2"
*22.45 События в деталях
*23.05 То, что надо
23.15 Сериал "Улицы разбитых фонарей"
0.15 X/f "Конвоиры"



МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН - главный приз для подписчиков на «Балаковский наблюдатель»!

• Подписка на ВСЕ 2-ое полугодие на нашу газету стоит всего 57 рублей.
• Подарки будут разыграны среди тех, кто подпишется на «Балаковский наблюдатель» на ВСЕ 2-е полугодие 2004 года.
• Кроме мобильного телефона, подписчиков ожидает масса других призов. Подпишитесь на «Наблюдатель» - не пожалеете!

6.00 X/f "Верность"
7.25 Сериал "Чумазые"
7.45 Золотой ключ
8.05 Русское лето
8.40 Не сучай!
9.30 Утренняя почта
10.00 Смехопанорама
10.45 Комедия "Высокий блондин в черном ботинке"
12.20 В поисках приключений
13.15 Клуб сенаторов
14.00 Вести
14.20 Комедия "Спящий лев"
15.45 С. Альтов "Игра слов"
16.00 X/f "За шкуру полицейского"
18.00 Мифы без грифа. Диктатор Крыма
19.00 Аншлаги
20.00 Вести
20.25 Честный детектив
20.55 X/f "Легионер"
22.55 X/f "Леон"
1.05 X/f "Черная дыра"
3.20 Горячая десятка
4.15 X/f "Горбун"

НТВ
6.20 Комедия "Давайте отдыхать!"
8.00, 12.00, 16.00 Сегодня
8.20 Улица Сезам
8.45 Та-ра-рам!
9.00 Без рецепта
9.30 Обозреватель
10.00 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
12.20 Дикий мир: тонет енот
13.00 Вкусные истории
13.05 Комедия "Башмачник"
15.20 Криминальная Россия: двойное убийство
16.20 Женский взгляд
16.55 Сериал "Идеальная пара: игра в поддавки"
18.00 Своя игра

6.00 Неизвестная планета
7.40 Сериал "Новая жертва"
8.35 Сериал "Комедийный коктейль"
9.05, 14.25 Фигли-Мигли
9.30 Микс фант: бои без правил
10.00 Новые подробности
11.05, 14.55 Каламбур
11.35, 19.30 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Ирония судьбы, или с легким паром!"
15.25 Маски-шоу
16.00 Дом-2. Любовь
17.00 Сериал "Саша + Маша"
17.30 Сериал "Комедийный коктейль"
18.00 Запретная зона
19.00 Маски-шоу
20.00 Док. детектив "Цена любви"
21.00 Дом-2. Любовь
22.00 Сериал "Саша + Маша"
22.30 Сериал "Смешные и голые"
23.00 Сериал "Правила секса"
23.30 Дом-2. Любовь
23.35 Комедия "Опасно для жизни!"
1.40 Микс фант: бои без правил

СТС-БАЛАКОВО
6.00 X/f "Кинг-конг"
8.30 "Гора фреглов"
9.00 "Симсала Гримм"
9.30 Полундра!
10.00 "Алекс и Алексис"
10.30 "Табалуга"
11.00 Кресло
12.00 Сериал "Пиратские острова"
13.00 X/f "Няня"
15.00 Д/ф "Белые рабы и золото пиратов"
16.00 О.С.П. - студия
17.00 Истории в деталях
17.30 Сериал "Агент национальной безопасности-3"
19.00 X/f "Соседи"
21.00 X/f "Действуй, сестра! Опять за свое"
23.15 Сериал "Агент национальной безопасности-3"
0.30 X/f "Игры патриотов"
2.30 X/f "Убей меня снова"
4.05 Музыка на СТС

Московского кино-фестиваля
22.35 Футбол. Чемпионат Европы, 1/4 финала
0.40 Бокс. К. Спинкс - 3. Джуда
1.40 X/f "Группа"
3.50 Триллер "В плену у призраков"

РОССИЯ
6.00 Комедия "Поющие под дождем"
7.45 Сериал "Чумазые"
8.05 "Дружная семейка"
9.05 ТВ Бинго шоу *9.25 Вести. Саратов
10.05 Городок
10.40 Сам себе режиссер
11.35 Диалоги о животных
12.20 Вокруг света
13.15 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 Наше кино "Холодное лето 53-го"
16.25 Фитиль № 11
17.15 Комната смеха
18.15 Концерт
20.00 Вести недели
21.00 Специальный корреспондент
21.25 Комедия "День сурка"
23.30 "Эд из телевизора"
1.55 "Дом свиданий"

НТВ
6.40 "Сын полка"
8.00 Сегодня
8.20 Растительная жизнь
8.50 Шар удачи
9.00 Едим дома
9.35 Комедия "Чокнутый профессор"
11.25 Военное дело
12.00 Сегодня
12.15 Апельсиновый сок
12.50 Внимание: розыск!
13.20 X/f "Личной безопасности не гарантирую"
15.10 Их нравы
16.00 Сегодня
16.20 Тайны разведки
16.55 Сериал "Идеальная пара: На белом катере"
18.00 Своя игра
19.00 Сегодня
19.35 Боевик "Беглец"
22.10 Триллер "Бесстрашные убийцы вампиров"
0.30 Боевик "После-

роза"
ТНТ
7.00 Неизвестная планета
7.40 "Новая жертва"
8.35 Сериал "Комедийный коктейль"
9.05 Фигли-Мигли
9.30, 1.50 Микс фант: бои без правил
10.00 Новые подробности
11.05, 14.55 Каламбур
11.35, 19.30 Москва: инструкция по применению
12.05 Комедия "Зимний вечер в Гаграх"
14.25 Фигли-Мигли
15.25, 19.00 Маски-шоу
16.00, 21.00, 23.30 Дом-2. Любовь
17.00, 22.00 Сериал "Саша + Маша"
17.30 "Комедийный коктейль"
18.00 Школа ремонта
20.00 Запретная зона
22.30 Сериал "Смешные и голые"
23.00 "Правила секса"
23.35 Наше кино "Сказ про то, как царь Петр Арапа женился"

СТС-БАЛАКОВО
6.00 "Новые приключения Лесси"
6.20 Сказка "Храбрый портняжка"
7.55 "Степа-морьяк"
8.30 "Лапиш - маленький башмачник"
9.00 "Симсала Гримм" Полундра!
10.00 "Просто Норман"
10.30 "Табалуга"
11.00 Утро с Киркоровым
12.00 Сериал "Пиратские острова"
13.00 X/f "Няня-2"
15.00 Д/ф "Паразиты"
16.00 Скрытая камера
17.00 Истории в деталях
17.30 Сериал "Агент национальной безопасности-3"
18.45 X/f "Действуй, сестра! Опять за свое"
21.00 X/f "Мой мальчик"
23.05 Сериал "Агент национальной безопасности-3"
0.15 X/f "Прощай, самец!"

Балаковский наблюдатель

Знаменитый наблюдатель

Причины для ссоры могут быть разными, главное - не делать из бытовых неурядиц «слона», способного растоптать хрупкое семейное счастье. Вот несколько распространенных причин для супружеских конфликтов.

1. Кому венник в руки

Уже после первой брачной ночи молодожены оказываются перед вопросом: кто будет мыть посуду? С тех пор эта проблема будет преследовать их до золотой свадьбы. Многие женщины сами ее создают: муж, видя чистоту и порядок, горячий ужин и пока еще бодрую жену, приходит к выводу, что она всем довольна. Не следует молча ждать помощи, а потом внезапно требовать ее. Один раз договорившись о распределении обязанностей, вы избежите от дальнейших проблем.

2. Вторая натура

Перечень «бытовых» вредных привычек бесконечен: пока женщины спят в бигуди, мужчины курят в постели и читают за едой. Если в начале совместной жизни манера мужа выковыривать изюм из булочек кажется чудачеством, то 1001-ое совместное чаепитие вынудит женщину на замечания. А если вас раздражает больше 2-3 привычек мужа, это серьезный признак кризиса в отношениях. Как говорится, привычка - вторая натура, и протестовать против большинства из них - значит отвергать право супруга на индивидуальность. В любом случае «перевоспитание» не должно сводиться к порицанию. Необходимо объяснить супругу, чем именно вам неприятны его действия.

3. Детский вопрос

Ребенок способен развести родителей по разным сторонам педагогических баррикад. Как правило, каждый в воспитании исходит из своего детского опыта, положительного или отрицательного. Но большинство педагогических вопросов не имеет однозначного решения. Например, один ребенок может редко болеть, потому что закаленный, а другой - потому что всегда тепло одет. Поэтому родителям следует исходить не из собственных амбиций, а из того, что лучше именно для ребенка.

4. Бешеные деньги

Большинству мужчин, кем бы они ни работали, приходится хотя бы раз выслушивать недовольство жены по поводу зарплаты. Женщинам повезло больше - к счастью, мужчины не требуют от нас золотых гор. Поэтому справедливости ради не стоит третировать мужа из-за денег. Он и сам был бы рад зарабатывать больше, и жаловаться на его зарплату - все равно что постоянно говорить женщине, стремящейся похудеть: «Ну что ж ты такая толстая!» Кроме того, в наш век эмансипации достаточно возможностей, чтобы женщина сама заработала на свое масло.

5. Марш энтузиастов

по материалам интернет-сайтов

СЕМЕЙНЫЕ ССОРЫ

«Горячая» десятка мелочей



лась. «Когда я звоню Олегу на работу, он всегда ссылается на занятость и кладет трубку, - сетует 29-летняя Елена. - С ним ни о чем нельзя говорить, кроме работы. Даже ночью ему звонят по поводу каких-то договоров и деловых встреч».

Несмотря на хорошее финансовое положение, супруги не могут нормально отдохнуть, насладиться комфортом. «Трудоголизм» мужа - это во многом жажда самореализации. Необходимо помочь ему проявить себя в других сферах: показать, что он может быть хорошим отцом, надежным другом, чутким любовником.

6. Мама дорогая!

«Я выходила замуж за Игоря, а не за всех его родственников! - возмущается 27-летняя Анна. - Почему я должна все праздники проводить в их обществе?!» Увы, не всегда свекровь или теща становятся второй мамой. Налаживанию отношений часто мешают взаимная ревность, борьба за лидерство и пресловутый «квартирный вопрос». Какими бы ни были причины конфликтов, супругам не следует забывать, что «злая свекровь» или «вредная теща» - это прежде всего человек, который воспитал их любимую «половину». Искреннее уважение невозможно не заметить, поэтому рано или поздно супруга обязательно ответит взаимностью.

7. Это идея!

«Мясо кроликов - ценнейший диетический продукт, поэтому их необходимо разводить в двухкомнатной квартире. Морская капуста должна составлять не менее половины дневного рациона человека. Какие только идеи не приходят нам в голову! И хотя не все из них являются заблуждениями, это не означает, что можно навязывать свое мировоззрение близким. «Моя жена помешана на здоровом питании, - жалуется Михаил. - Прихожу с работы голодный и что я вижу на тарелке? Голубцы, мясо, картошка».

Разногласия могут возникать не только по поводу питания, но и на почве религиозных или политических взглядов. В любом случае супругам стоит придерживаться двух правил. Во-первых, приводя доводы в свою пользу, говорите «я считаю» вместо обидного «ты не прав». Во-вторых, помните, что ни одна теория не стоит того, чтобы портить отношения с любимым человеком.

8. В постели с...

Важнейшая сторона супружеской жизни, сексуальные отношения, естественно, тоже не обходится без конфликтов. Обида на мужа приводит к отказу жены заниматься любовью из-за «головной боли». А переживания из-за постоянного недовольства супруги нередко вызывают нарушение эрекции, и тогда уже мужчина ссылается на усталость. Недоговоренность и неудовлетворенность в постели провоцируют супругов на месть друг другу за пределами спальни в виде мелких придирок. Несмотря на распространенное мнение о том, что вредно выяснять отношения в постели, делать это можно и нужно. Безусловно, всегда надо заботиться о том, чтобы ваши высказывания были максимально тактичны.

9. Недремлющее око

Верно говорят, что ревность отравляет отношения. Доверие и взаимопонимание не совместимы с проверкой карманов. В основе чрезмерной ревности всегда лежит неуверенность в себе. Правда, обычно человек не решается признаваться в этом «половине». А зря, ведь подобная откровенность гораздо лучше повлияла бы на супруга, чем необоснованные обвинения: он стал бы более чутким к чувствам любимого человека. Чтобы не терзать себя и партнера подозрениями, можно честно договориться: «Если у тебя кто-то появится, расскажи об этом мне».

10. Под градусом

Бутылочка пива в пятницу вечером - мечта многих мужчин, которая, к сожалению, часто становится реальностью. К ней нередко добавляются стаканчик в субботу и кружечка в воскресенье. Как правило, у женщин другие представления об отдыхе, и вид нетрезвого мужа огорчает их. Но ни угрозы, ни требования на мужчину не действуют. Он воспринимает их как очередной женский каприз. После бутылочки ему приятно и весело, и он не понимает, почему он должен отказывать себе в удовольствии. Он ведь никого не обижает, не буянит. Лучше привести конкретные доводы в пользу того, чтобы «алкогольные выходные» случались как можно реже. Вот далеко не полный перечень аргументов: «когда ты выпьешь, то выглядишь глупее, чем когда ты трезв».

Шоколад против инфаркта и инсульта

Ежедневное употребление малых порций шоколада благоприятно сказывается на работе кровеносных сосудов в теле, что, в свою очередь, очень хорошо для здоровья сердца.

Правда, такое действие оказывает не любой шоколад, а лишь тот, в процессе выработки которого было сохранено большое количество флавоноидов, содержащихся в какао.

Испытатели-добровольцы во время эксперимента ели шоколад, одинаковый на вид, но часть плиток была богата флавоноидами, а другая - напротив, почти не содержала эти вещества. Естественно, испытуемые не знали, какой вариант плитки им выдают. Ученые провели ультразвуковое обследование плечевой артерии - объема кровотока в ней и способности стенок сосуда расширяться и сжиматься. Оказалось, что у тех, кто употреблял шоколад с флавоноидами, эти параметры улучшились за две недели примерно на 13%.

Во сне мозг закрепляет знания

Крепкий сон ночью помогает учиться. Исследования показали, что сон - это не просто состояние, при котором мозг отдыхает, но и особый режим его работы. Во сне полученные за день новые знания и умения как бы закрепляются.

Ученые набрали группу добровольцев и перед сном просили их поиграть в простую компьютерную игру. Некоторые условия менялись и усложнялись во время игры, но участники эксперимента об этом не знали. После того, как они засыпали, ученые измеряли электрические импульсы их мозга.

Наибольшая мозговая активность наблюдалась у тех, кто столкнулся с наибольшими проблемами в игре и затратил много энергии на преодоление трудностей.

Ученые пришли к выводу, что сон «помогает» именно тем участкам мозга, в которых за день произошли какие-то изменения. Ученые считают, что сон - это совершенно особый режим работы мозга, он нужен не только и не столько для отдыха от дневной активности, сколько для обработки и закрепления полученных навыков.



счит. Поэтому родителям следует исходить не из собственных амбиций, а из того, что лучше именно для ребенка.

4. Бешеные деньги

Большинству мужчин, кем бы они ни работали, придется хотя бы раз выслушивать недовольство жены по поводу зарплаты. Женщинам повезло больше - к счастью, мужчины не требуют от нас золотых гор. Поэтому справедливости ради не стоит третировать мужа из-за денег. Он и сам был бы рад зарабатывать больше, и жаловаться на его зарплату - все равно что постоянно говорить женщине, стремящейся похудеть: «Ну что ж ты такая толстая!» Кроме того, в наш век эмансипации достаточно возможностей, чтобы женщина сама заработала на хлеб с маслом.

5. Марш энтузиастов

Муж, поглощенный работой, - мечта любой женщины, которая... никогда с этим не сталкива-

ликов, супругам не следует забывать, что «злая свекровь» или «вредная теща» - это прежде всего человек, который воспитал их любимую «половинку». Искреннее уважение невозможно не заметить, поэтому рано или поздно супруги обязательно ответят взаимностью.

7. Это идея!

Мясо кролика - ценнейший диетический продукт, поэтому их необходимо разводить в двухкомнатной квартире. Морская капуста должна составлять не менее половины дневного рациона человека. Какие только идеи не приходят нам в голову! И хотя не все из них являются заблуждениями, это не означает, что можно навязывать свое мировоззрение близким. «Моя жена помешана на здоровом питании, - жалуется Михаил. - Прихожу с работы голодный и что я вижу на тарелке? Горстку риса, какую-то зелень и «бжекотлету» из сои. Но я хочу нормального мяса!»

10. Под градусом

Бутылочка пива в пятницу вечером - мечта многих мужчин, которая, к сожалению, часто становится реальностью. К ней нередко добавляются стаканчик в субботу и кружечка в воскресенье. Как правило, у женщин другие представления об отдыхе, и вид нестрезвого мужа огорчает их. Но ни уговоры, ни требования на мужчину не действуют. Он воспринимает их как очередной женский каприз. После бутылочки ему приятно и весело, и он не понимает, почему он должен отказывать себе в удовольствии. Он ведь никого не обижает, не буянит. Лучше привести конкретные доводы в пользу того, чтобы «алкогольные выходные» случались как можно реже. Вот далеко не полный перечень аргументов: «когда ты выпьешь, то выглядишь глупее, чем ты есть», «когда от тебя пахнет перегаром, у меня пропадает желание».

журнал «Кокетка»

мозга, он нужен не только и не столько для отдыха от дневной активности, сколько для обработки и закрепления полученных навыков.



Мужчина лучше водит машину, если рядом с ним женщина

В ходе исследования было обнаружено, что пассажиры женского пола самым положительным образом влияют на стиль вождения подавляющего большинства мужчин. Сознательно или подсознательно представители сильной половины начинают вести автомобиль более аккуратно и безопасно.

Выяснилось, что 65% мужчин резко меняют стиль вождения, как только на пассажирском сидении оказывается барышня. При этом 44% опрошенных делают это осознанно, так как чувствуют свою ответственность за жизнь и здоровье пассажирки. Правда, в исследовании не оговаривались такие нюансы, как степень привлекательности попутчицы. Возможно, красивые женские колени, мелькающие на периферии

зрения водителя, напротив, способны отрицательно сказаться на степени его концентрации на дороге.

А вот большинству дам, как оказалось, все равно, кто сидит рядом - мужчина или женщина. Как признались 71% респонденток, присутствие мужчины никак не влияет на их манеру вождения.

АНЕКДОТ В ТЕМУ:

Едет мужик на машине, ему навстречу женщина, тоже, соответственно, на машине. Женщина открывает окно и кричит:

- Козел!

Мужик, не будь дурак, тоже быстро открывает окно и вдогонку удаляющейся даме орет изо всей мочи: - Сука!!! - заезжает за поворот и врезается в стоящего посреди дороги козла.

ДОКАЗАНО, ЧТО СОБАКИ ПОНИМАЮТ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ РЕЧЬ

Любителей животных часто обвиняют в том, что они очеловечивают своих питомцев, приписывая им необычайные способности. До сих пор считалось, что собаки и кошки не могут понимать смысл наших слов. Многочисленные интересные факты (нечто подобное случалось, наверное, с каждым собаководом) ученые

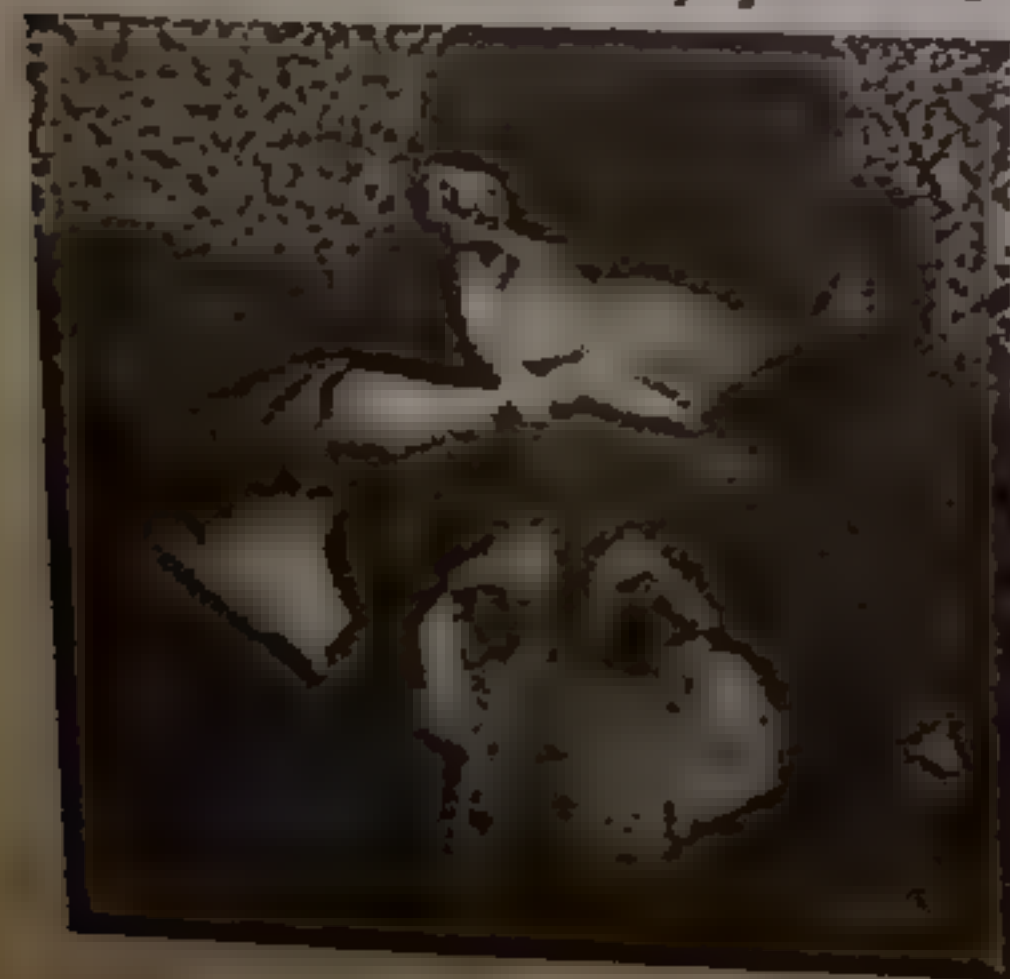
объявляли плодом разыгравшего воображения хозяев.

И вот впервые найдены доказательства того, что собака действительно понимает человеческую речь - по крайней мере на бытовом уровне. В эксперименте, проведенном немецкими учеными, места для фантазии не оставалось. Они установили, что словарный запас подопытного колли по кличке Рико насчитывает около 200 единиц и легко пополняется новыми.

Опыт ставился следующим образом. Рико заводили в комнату, где лежали несколько известных животному предметов и один незнакомый - пес не знал его названия и раньше никогда не видел. Из соседнего помещения хозяин просил колли принести ему эту вещь. Собака (очевидно, ассоциируя непонятную команду с новым предметом) догадывалась, что имеется в виду, и выполняла команду - в семи случаях

из десяти. Отметим, что эта логическая операция тоже не из простых и свидетельствует о незаурядной для сообразительности. Через месяц опыт повторялся. Теперь Рико уже знал, как называется тот же самый предмет, и приносил его хозяину, услышав название. Таким образом, новое слово не только легко усваивается, но и хранится в памяти животного.

Научить собаку различать предметы, конечно, просто. С глаголами, обозначающими простые действия, она тоже умеет разбираться - без этого была бы невозможна никакая дрессировка. Но вот насколько реально внушить нашим братьям меньшим отвлеченные понятия - на этот вопрос работа немецких ученых ответа не дает. Хотя для того, чтобы понять, например, обыденный разговор хозяев о том, что приготовить на обед, абстракции не очень-то и нужны...



Сигарета вместо соски

Минздрав предупреждает, но этого невооруженным глазом не видно

Разговоры о вреде курения ведутся давным-давно и давным-давно всем осточертели. Курящие уверяют, что сигарета помогает мыслительному процессу, снимает стресс. Мужчина с трубкой выглядит очень романтично, а женщине сигарета дает возможность принимать изящные позы. «Курить - здоровью вредить» - скука какая! Есть гораздо более симпатичная поговорка: «Кто не курит и не пьет, тот здоровенький помрет».

Это верно - помрет, как и все остальные. Вопрос лишь в том, в каком возрасте и от чего. И еще: если человек начал курить взрослым, это одна картина, если же подростком - совершенно другая. А если ребенком? По последним данным в России средний возраст начала курения - 11 лет. В 7-8-х классах систематически курят 8-12% учащихся, в 9-10-х - уже 21-24%. Таким образом, еще в школьных стенах у 12% мальчиков и 4% девочек формируется стойкая никотиновая зависимость. В январе 2002 г. вступил в силу Федеральный закон «Об ограничении курения табака». Подразумевалось, что он должен привести к сокращению курения среди детей, подростков и молодежи, поставить заслон производству некачественной табачной продукции с повышенным содержанием смол и никотина, обеспечить защиту некурящих от вредного воздействия окружающего табачного дыма.

Сейчас реклама сигарет преследует жителя России повсюду, вплоть до туалетов. В глянцевах журналах, в метро, на каждой остановке общественного

транспорта - изображения роскошной, полной увлекательных приключений жизни, овеянной ароматным дымком. Конечно, это воздействует прежде всего на подростков, которым сигарета начинает представляться пропуском в мир взрослых, где живут легко и весело в окружении умопомрачительных красоток, носятся на спортивных машинах, скачут на лошадях, не задумываясь о деньгах.

О силе рекламного воздействия свидетельствуют результаты эксперимента, проводившегося в 1992-1997 годах в Канаде, Финляндии, Новой Зеландии и Норвегии. Там была полностью запрещена реклама табачных изделий. Через 5 лет подвели итоги. Оказалось, что потребление сигарет на душу населения в возрасте от 15 лет сократилось на 14-37%.

На сигаретных пачках надпись о вреде курения должна занимать половину большей стороны, а не сиротливо жаться сбоку. Положения законопроекта хорошие, разумные, но вряд ли он реально осуществится.

Достаточно посмотреть на обязательную надпись «Минздрав предупреждает...». Ее без очков не разглядишь. Да и сами скучные буквы только подчеркивают яркость и привлекательность соседствующей с ними картины. Вот если бы рядом с фигурой роскошного ковбоя помещалось жалкое изображение того же ковбоя, умирающего на койке онкологического диспансера. Но этого, увы, не видать.

Балковский наблюдатель

Продаю недвижимость

ДОМА

*Продаю 1/2 кирп. дома в Курганской обл. Т. 44-32-00

*Продаю 1/2 дома с ч/у, участок, погреб, фруктовые деревья, 2 сарая. Т. 35-05-54

*Продаю 1/2 дома, ул. Крупская, 84, 46 м-н, 350 т. р. Т. 22-15-24 и 66-65-27

*Продаю 1/2 кирпичного дома в Курганской обл. или поменяю. Т. 44-32-00

*Продаю дом в Маянге. Газ, вода, баня, 12 соток. Т. 33-67-90

*Продаю дом кирп. в с. Натальино, 88 кв. м, газ, баня, гараж, лет. кухня. Обр.: с. Натальино, ул. Гагарина, 5

*Продаю дом в с. Натальино, 10 соток. Т. 33-91-43

*Продаю кирп. дом в п. Новониколаевский, баня, постройки, сад, огород, 25 соток, газ. Т. 65-48-60

*Продаю 2-эт. коттедж в с. Головановка, все удобства, гараж, надворные постройки, зем. Участок. Т. 65-37-84

*Продаю кирпичный 3-к. дом, все удобства, сарай. 8 соток. Дорого. Т. 44-95-88

*Продаю коттедж 3-к. Приусадебный участок, гараж, надворные постройки. Обр.: с. Озерки, Духовницкий р-н, Зорин В. Я.

ДАЧИ

*Продаю дачу, «Химик-1», 7 соток, дер. домик, насаждения, дешево. Т. 22-15-25

*Продаю дачу в Ивановке, 6,5 соток, без домика, ухожена, все насаждения, емкость. Т. 66-28-97 и 29-42-05

*Продаю дачу на сбросном канале, 4,5 соток. 2000 руб. Т. 33-42-84

*Продаю дачу, «Химик-1», 5,5 с., дом, деревья плодоносящие. 5000 р. Т. 66-85-26

*Продаю дачу в с. Ивановка, постройки, все насаждения. Т. 44-29-56 (после 15 ч.)

*Продаю дачу на сбросном канале, 4 сотки, все насаждения. 2000р. Т. 22-28-64

ГАРАЖИ

*Продаю гараж в с. Ивановка, кооп. «Урожайный». Т. 44-29-56 (после 15 ч.)

*Продаю капитальный гараж, 6х4,7, ст. «Труд», есть все. Т. 35-24-14

Продаю авто и з/ч

*Продаю ВАЗ-21102, 2000 г.в., цвет: опал, в хор. сост. Т. 44-26-12 (после 20 ч.)

*Продаю трактор. Недорого. Т. 8-273-2-13-41 (после 19 ч.)

*Продаю «Москвич-2140, 1978 г.в., двигателю 6 лет, 10 т.р. Т. 66-63-64, Саратовское шоссе, 29, кв. 102

*Продаю «Опель-Рекорд», в аварийном состоянии. Т. 32-43-67

*Продаю РАФ-22031, (1984 г.), на ходу, нужен ремонт кузова, Т. 22-51-23, 8-903-38-49079

Продаю разное

*Продаю экран для ванны, б/у, недорого. Т. 33-99-23

*Продаю цв. телевизор, 2300 р. Т. 22-03-40

*Продаю майский мед, 3 л - 350 р. Т. 33-99-23

*Продаю дет. коляску, б/у, 3 положения. Т. 44-91-33 и 29-44-49

*Продаю охладитель пива. Т. 37-22-75

*Продаю холодильник «ЗИЛ» в хор. сост., недорого. Т. 44-51-20

*Продаю свад. платье, р. 46-48, рост 170, длин. перчатки. Недорого. Т. 35-64-29

*Продаю сотовый телефон «Alkatel 310», 2000 рублей, б/у, в отл. состоянии, чехол-кабура. Т. 35-57-70 и 8-903-386-80-49

*Продам кассовый аппарат, весы, охладитель пивной, кеги. Т. 22-99-79, 66-52-10

*Продам или поменяю литературу об индейцах Северной Америки. Т. 35-30-05

*Продаю «вагонку» из дуба, бочки нерж. (3 куба) под воду. Т. 44-32-00

*Газовые баллоны (5 л) с редуктором. Пленку полиэт 12 м. Т. 66-85-26

*Продаю комнатные цветы: настурции, сингониум, спатификум. Т. 66-85-26

Частная Лавочка

СССР, 28-193

*Меняю 4-к. кв., 48/77, 12/14, 8-й м-н на 2-комн. и 1-комн. Без посредников. Крайние этажи не предлагать. Т. 33-10-77

*Меняю 3-к. кв. в 10-м м-не, 37/40/61, 4/9, на 1-к. кв. и комн. с ч/у с доплатой. Варианты. Т. 66-05-27 (с 16 до 21 ч.)

*Меняю 2-к. кв. в г. Марганца (Украина), 45 кв.м, 3/5, в центре, улучшенная планировка или продажам. Т. 35-49-31. (после 20)

*Меняю 3-к. кв., 47/64, 4/5, р-он «Мадонны», ремонт, балк. застек. на 2-к. кв.м/с, и 1-к. кв. с балк. Т. 44-27-52

*Меняю 3-к. кв., 43/58, 2/5, кирпичный дом в 2 м-не на 2-комн. м/с и комнату в «Светлане», варианты. Т. 22-13-28. (вечером)

*Меняю 3-к. кв., 8а м-н, 2/9, на 2-комн. с доплатой. Т. 33-29-92

*Меняю 2-к. кв. у рынка, 6/16, 30/51 на равноценную в ж/г. Т. 22-96-68

*Меняю 2-к. кв., ч/у, 20/24,5, 4/5 в р-не «Рокот»: нов. сантехника, ванная, водонагреватель, ж/д, телефон, вытяжка, тамбур - на 2-к. кв. с долгами. Т. 66-28-97, 29-42-05

*Меняю 2-к. кв. с ч/у, 2/5, 20/25 на 2-к. кв. (м/с) плюс доплата. Т. 22-13-28

*Меняю 2-к. кв. в кирп. доме с тел. и 1-комн. кв. с тел. на 3-4 к. кв. с тел. Т. 35-38-32

Куплю

*Куплю мет. гараж без места. Т. 35-22-97

*Куплю грузовой мотороллер «Муравей», эл/счетчик бытовой. Т. 65-05-42, 35-45-83

*Куплю 2-к. кв. м/с (1 - 4, 46 м-ны), последние этажи. На предлагать. Т. 22-13-28

*Куплю 2-к. м/с в ж/г кр. этажи (можно без ремонта). Т. 44-23-48, 44-42-86

*Куплю м/с, 12.кв. м, в ж/г, недорого, нижние этажи. Т. 35-19-43

*Куплю дом в селе Еланка с газом, скважина, большой участ-

рочные работы. Недорого. Т. 30-14-71

*Распечатка и набор текстов любой сложности. Таблицы, графики, рисунки. Качественно, в срок, недорого. Т. 37-43-11 (вечером)

*Профессиональная видеосъемка, цифровая фотосъемка, спецэффекты, муз. оформление, компьютер. графика, монтаж, тиражирование. Т. 22-47-87

*Кладка каминов, кирпичная кладка, кровля, крыш. Т. 37-22-31

*Ремонт квартир. Т. 35-22-31

*Разнообразный ремонт квартир и офисов. Т. 66-80-36, 22-11-72

*Выполняю плотницкие работы. Т. 29-37-70 (вечером)

*Ремонт холодильников всех марок, гарантия. Т. 44-27-11

*Ремонт швейных машин и оверлоков с вызовом на дом. Недорого. Т. 22-62-33

*Шью все и реставрирую, недорого. Т. 44-62-05

*Ремонт импортных и отечественных телевизоров. Вызов на дом. Т. 33-23-25

*Ремонт импортной и отечественной видеотехники, приставок «Сегат-Дримкаст». Вызов бесплатный. Гарантия до 2-х лет. Т. 33-98-32, 66-28-97

*Англ.язык: переводы, контрольные работы и т.д. Т. 44-88-47, пейджер: т.066 аб.17853.

*Обучение английскому языку. Обр. ул. Степная, 92, кв. 47

*Обучение немецкому языку. Т. 22-69-66

Знакомство

*Мне 47/164/60. Ищу друга, верного человека без в/п, н/с а/м. г. Балаково, п/о № 23, паспорт 6304 118880

*Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 32-х лет, не склонную к полноте, можно с ребенком. О себе: 34 года, рост 180 см, волосы русые, глаза голубые, специальность: водитель, работаю, непьющий. 413720, г. Пугачев, ул.

Скандальные разоблачения Глюкозы

Биография модной певицы Глюкозы (по паспорту - Наташа Ионова) от начала и до конца высудана продюсером Максом Фадеевым.

Во-первых, никакая она не глупенькая провинциалка, а коренная москвичка, которая успела сниматься в детском киножурнале «Ералаш» и в видеоклипах с известными артистами. Во-вторых, у Наташи, по словам очевидцев, никогда не наблюдалось даже малых способностей к вокальному творчеству. И, наконец, во всех интервью Глюкоза намекала, что она нецелованная девственница и ждет принца на белом коне, хотя на самом деле давно сожительствовала с шофером из налоговой полиции!

Тем не менее дела у девушки пошли в гору. Последний шлягер - «Замуж захотела, вот и залетела» - Глюкоза записала дуэтом с Сердючкой. Как стало известно «Экспресс-газете», Фадеев не позволил артистам познакомиться и записывать свои партии в одни и те же дни. В единое целое их свели уже потом с помощью компьютера. Представиться Верке Сердючке г-жа Ионова смогла лишь 1,5 месяца спустя на очередной «Фабрике звезд»! Где они оба пели, разумеется, под «фанеру». Кто на самом деле поет за Глюкозу (то ли Агузарова, то ли жена Фадеева, то ли неизвестная, но, допустим, не очень симпатичная девушка), остается тайной.



Линда хочет засудить Малахова

Нешуточных неприятностей накликал на свою голову Андрей Малахов. Самая главная прачка страны на днях был приглашен в телешоу «Золотой граммофон» в качестве ведущего.

В программе был показан клип певицы Линды, после которого Андрей позволил себе не совсем лестно высказаться в ее адрес. «Да, не та уже старушка Линда, - заявил он во всеуслышание миллионной армии телезрителей. - Честно говоря, я бы ее отмыл, заставил походить к косметологам и пластическим хирургам, привел ее в нормальный вид, если бы она попала в мои руки».

Обиженная звезда подала на Малахова в суд за оскорбление чести и достоинства. Нанесенный моральный ущерб певица оценивает в 150 тысяч рублей. За «базар» телеведущий ответит 12 июля перед Басманным судом г. Москвы.

Шатунов устроил стриптиз на сцене

На центральном стадионе в Ставрополе прошел концерт, посвященный 15-летию группы «Ласковый май». Главным действующим лицом программы был Юра Шатунов. Во время концерта он спустился со сцены и подошел к рядам со зрителями, после чего побежал обратно и, поскользнувшись, упал...

Поскольку недавно был дождь, земля была грязной, белая футболка и светлые джинсы певца оказались залепаны. Ведущий тогда пошутил: «Юра, а тыними все это - покажи стриптиз!» Зрители поддержали такое пожелание аплодисментами, и он... разделся, сообщает «Русский репортер».

*Продаю дачу на сбросном
канале, 4 сотки, все насаждения
2000р. Т. 22-28-64

И. Комарова. Т. 37-12-28

в договорен. Свр. ул. 10. 10.

металлопластиковых труб, сва-

Иллюстрация книг. Т. 44-38-16
(вечером)

Поскольку недавно был дождь, земля была грязной, белая футболка и светлые джинсы певца оказались залепаны. Будущий тогда пошутил: «Юра, а ты сними все это — покажи стриптиз!» Зрители поддерживали такое пожелание аплодисментами, и он... разделся, сообщает «Русский репортер».

[The page contains faint horizontal ruling lines.]

ГОРОСКОП с 16 по 22 июня

ОВНЫ, отличная неделя. Постарайтесь провести ее с друзьями или любимыми. Близкие помогут вам определиться с целями и задачами на будущее. И дадут вам дельный совет.

ТЕЛЬЦЫ, вам поступит много новых предложений, однако реагировать на них не будет сил. Активная жизнь и новые возможности обойдут вас стороной. Зато в личной жизни бурные изменения в лучшую сторону.

БЛИЗНЕЦЫ, одна из лучших недель в этом месяце. Усидеть дома вы не сможете - будете куда-то мчаться, с кем-то встречаться. Помните, что вы должны блеснуть обязательностью и привлекательностью.

РАКИ, позвольте себе отдохнуть со спокойной совестью. Не выясняйте отношений с окружающими, особенно с женщинами, не ведите себя агрессивно.

ЛЬВЫ, постарайтесь провести выходные с любимым человеком или в приятной компании. Окружающие отвлекут вас от старых проблем. Не отказывайте себе в удовольствиях.

ДЕВЫ, раздайте старые долги (моральные и материальные) и закончите старые дела. Окружающие будут навязывать вам свою точку зрения - придется с ней считаться, иначе вы поссоритесь.

ВЕСЫ, замечательная неделя. Пройдитесь со своей семьей по магазинам или рынкам. Если вы несемейный человек, смело заводите новые знакомства.

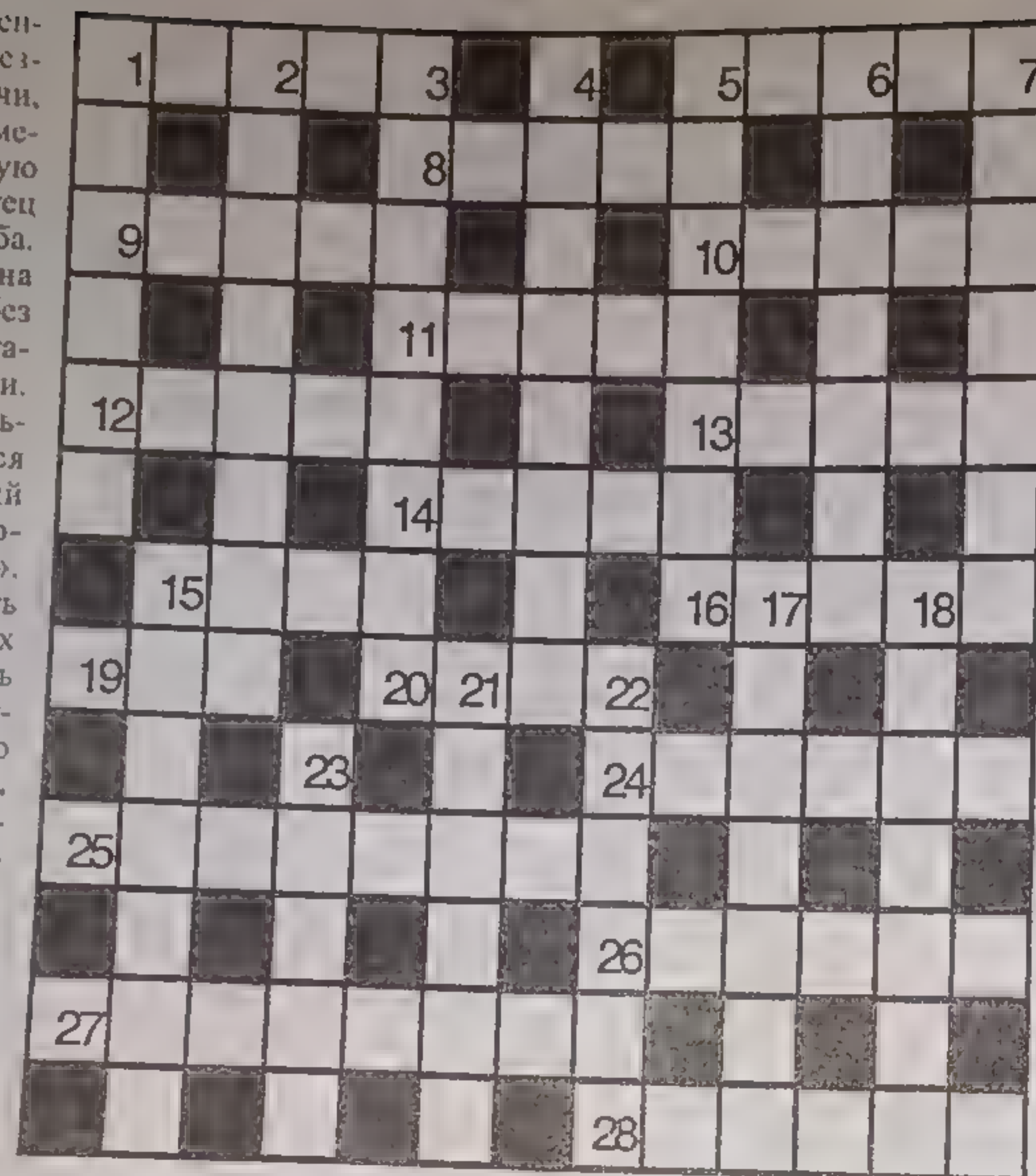
СКОРПИОНЫ, у вас будет замечательная возможность сделать много домашней работы. Если же вы планируете вылазку в свет, позаботьтесь о своем внешнем виде. Выходные проведите в тишине и спокойствии.

СТРЕЛЬЦЫ, помогите близким решить их проблемы. Да и себе не отказывайте в удовольствиях. Потратьте на себя энную сумму денег и в выходные проваляйтесь на диване.

КОЗЕРОГИ, настало время для приобретения вещей для дома. При выборе других покупок не спорьте с членами семьи: доверяйтесь их вкусу. Оглянитесь по сторонам на работе: завистники готовят вам козни.

ВОДОЛЕИ, в одиночку вы не справитесь с новыми проблемами, так что не стесняйтесь звать к себе на помощь близких людей. Неплохое время для планирования летнего отдыха.

РЫБЫ, кто-то захочет воспользоваться вашими достижениями или вашими деньгами без вашей воли. Не позволяйте окружающим себя облапошить. Доверяйте только своей интуиции.



ОТВЕТЫ НА ЭТОТ КРОССВОРД

1. Евклид 2. «Увбоден» 3. Ксеркс
4. Цезарь 5. Философ 6. Сенюва 7. Цезарь 8. Увбоден 9. Ксеркс
10. Веллингтон 11. Виллония 12. Увбоден 13. Цезарь 14. Увбоден 15. Ксеркс
16. Цезарь 17. Виллония 18. Увбоден 19. Цезарь 20. Увбоден 21. Цезарь 22. Увбоден 23. Цезарь 24. Увбоден 25. Цезарь 26. Увбоден 27. Цезарь 28. Увбоден

ГОРИЗОНТАЛЬ: 1. Неоконченный роман Лермонтова. 5. Чрезмерная приподнятость тона речи, страстное воодушевление. 8. Комедия Г. Данелли, в которой главную роль сыграл Л. Куравлев. 9. Отец двух сыновей по фамилии Бульба. 10. Город во Франции, порт на Средиземном море. 11. Бочка без округлости. 12. Уличные хулиганы. 13. Без него нет математики. 14. Музыка «по кругу». 15. Итальянский город, прославившийся своей башней. 16. Австрийский писатель, автор романов «Процесс», «Замок», «Превращение». 19. Задний план картины. 20. Часть корпуса некоторых музыкальных инструментов. 24. Певица, любовница писателя Тургенева. 25. Переплетный материал. 26. Свидетельство оглушительного успеха актера. 27. Сплав, из которого делают столовые приборы. 28. Имя героини комедии Гоголя «Женитьба».

ВЕРТИКАЛЬ: 1. Горный массив в Болгарии близ Софии. 2. Русский поэт, автор строк: «Гром победы, раздавайся! Веселись, храбрый Росс!» 3. Бал, на котором все играют в «угадайку». 4. Бой один на один. 5. Хрюкающий нос. 6. И Сократ, и Кант, и Гегель. 7. Испанская госпожа. 15. Торжественный балльный танец-шествие. 17. Штат на юге США. 18. Задорный парный танец. 21. Древнегреческий математик. 22. Революционный крейсер. 23. Жилище монаха.

ГОРОДСКОЙ АНЕКДОТ

Редактор газеты «Суть» г-н Александров:
«Мне нравится совершать глупости»

«Было или нет?» - попытка «голубого» журналистского расследования

Очень странные выводы приходят на ум после прочтения литературных опусов редактора известной в нашем городе газеты «Суть» Сергея Александрова в первом выпуске его «личного» журнала. В «редакторской» статье, открывающей номер, он пишет, что решил выпускать журнал на 48-ми страницах, потому что «читает газеты, смотрит телевизор и знает - мы зачастую говорим о проблемах, о жизни поверхностно, со стороны - так, будто бы эта жизнь нас не касается».

сем, он спешит домой. В дороге ему чудится, что «каждый прохожий догадывается о наличии у него компрометирующих предложений». Спрашивается, если работаешь над обычным газетным материалом, чего так волноваться-то и прятаться от коллег? Наоборот, подстраховался бы на случай «непредвиденного» изнасилования! Но предоставим слово самому участнику событий. Только цитаты!

«Надо сказать, что все эти вопросы и предложения меня жутко смущали...». «Дальнейшие представления наших отношений меня не особо беспокоили. Я думал, что все решится само. Ну и легкомысленный же я человек!!!». «...дрожащими



ГОРОДСКОЙ АНЕКДОТ

Редактор газеты «Суть» г-н Александров:
«Мне нравится совершать глупости»

«Было или нет?» - попытка «голубого» журналистского расследования

Очень странные выводы приходят на ум после прочтения литературных описаний редактора известной в нашем городе газеты «Суть» Сергея Александрова в первом выпуске его «личного» журнала. В «редакторской» статье, открывающей номер, он пишет, что решил выпускать журнал на 48-ми страницах, потому что «читает газеты, смотрит телевизор и знает - мы зачастую говорим о проблемах, о жизни поверхностно, со стороны - так, будто бы эта жизнь нас не касается».

Что мешает ему в своей газете, объемом страниц далеко превосходящей данный журнал, говорить о жизни «не поверхностно», непонятно. Но вот его же статья «Не плачь, любимая найдем тебе мужчину!» в журнале наводит на странные размышления. Из нее следуют настоящие открытия о понимании «смысла жизни» главным «сутьевцем».

«Простые отношения мне не интересны»

«Сколько себя помню - все время совершаю какие-то глупости. Причем, что самое страшное, мне эти глупости нравятся совершать», - простодушно пишет о себе господин генеральный директор ООО «Редакция газеты «Суть»

Дальше, почти по Фрейду, идет история о том, как он, «одержимый природным любопытством, решил вторгнуться в область человеческих отношений, конечно же, не простых, с простыми не интересно».

Проще говоря, молодому мужику вдруг стали сниться сны о том, как он (цитирую) «подходит к своей очередной единственной и ненаглядной (однако косит под Казанову какого-то! - «БН») и мило так заявляет: «Не плачь, любимая найдем тебе мужчину!», а сам тем временем даст объявление в свою газету: «симпатичный парень-гей спортивного телосложения ищет партнера». Подтверждаем (в общих чертах): Сергей набросал свой похожий портрет.

Получив несколько «жутко смущающих» его «голубых» пи-

сем, он спешит домой. В дороге ему чудится, что «какой-то проложный догадывается о наличии у него компрометирующих предложений». Спрашивается, если работаешь над обычным газетным материалом, чего так волноваться-то и прятаться от коллег? Наоборот, полетраховался бы на случай «непредвиденного» изнасилования! Но предоставим слово самому участнику событий. Только цитаты!

«Надо сказать, что все эти вопросы и предложения меня жутко смущали...». «Дальнейшие представления наших отношений меня не особо беспокоили. Я думал, что все решится само. Ну и легкомысленный же я человек!!!». «...дрожащими от волнения руками (все-таки не каждый день с геями знакомишься) я взял мобильник и набрал номер некоего Антона».

«Мои сомнения и комплексы раздулись до таких размеров, что я... встречу отменил».

«Такое бывает только со мной: отказавшись от простой, можно даже сказать, банальной встречи с геєм где-то в парке днем, я дня через два решил идти к нему в гости! Причем черт знает куда и - вечером. Выпив для храбрости две бутылки пива, я твердо и решительно устремился по указанному адресу - доводить начатую глупость до конца».

«...я едва передвигал ноги «Ну ни хрена! - говорил я себе. - Назвался груздем - полезай, блин, в кузов! Иди теперь, идиот, трус несчастный!!! (орфография С. Александрова - «БН»))».

Открывшему дверь гею он «смущенно заулыбался и пролепетал: «Привет... Ты... Антон???»

В тот день познакомиться с «геєм» не удалось, он был занят с другими: «... я готов был целовать ему руки за его «занятость (ну и ну?)». Все это описание переживаний автора удивительно напоминает переживания девочки перед решающим свиданием.

«Только не в кусты!»

Подлый гей сам «не смог», но передал номер мобильника «волнующегося журналиста» своему другу, той же ориентации. На новую встречу автор пошел с пивом. Ну не может он «без этого дела» работать! Так и пишет. «Все-таки с пивом спокой-



нее» (а вот девочкам я бы перед ЭТИМ пить не рекомендовал, а то потом и не вспомнишь, как ВСЕ случилось - «БН»))

Веселая болтовня с геєм так увлекла «бытописателя», что он и не заметил, как стемнело. «Без стеснения я расспрашивал его о всяких мелких подробностях (а нам их не описал, поскромничал - «БН»), он откровенно отвечал... и вдруг повел в кусты». «...Лучше в парк! - я вдруг понял, куда это меня Вовчик заводит и с какой целью (поздновато, надо сказать, вспомнил - «БН»))».

Далее следуют сетования о том, что даже голубые «не дружны» между собой, и уверения в том, что свою «честь» редактор журнала отстоял, хотя попутно были. Были, «однако страсть никак не разжигалась я каждый раз отстранялся, но разговор закончить не мог - не ВСЕ еще выяснил».

Так успел ли автор выяснить ВСЕ? Он утверждает, что с геєм они договорились созвониться - и только, но статья почему-то напечатана под рубрикой «ИСПЫТАНО НА СЕБЕ»... Что испытано?

Анекдот в тему. Мужик жалуется другу: «Вчера чуть-чуть свою жену не «застукать» с любовником. Следил за ними с соседней крыши. Они уже разделись, в постель легли, и тут он свет выключил, сволочь! Так я и не узнал, что же у них там было?»

Василий Репьев

Kodak express

ПРОЯВКА пленки и ПЕЧАТЬ
негативов в течение 1 часа

⇒ ул. Ленина, 60 (Трансагентство);
⇒ ул. Ф. Социализма, 13 (м-н «Белый анст»);
⇒ Набережная Леонова, 15
(рядом с ювелирным магазином)

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
фотоаппаратов, фотопленок,
фотоальбомов, рамок и мн. другого

ФОТОУСЛУГИ МИРОВОГО
КАЧЕСТВА В БАЛАКОВЕ -
это «Кодак-экспресс»

МОБИЛЬНЫЙ
ТЕЛЕФОН -

главный приз для подписчиков
на «Балаковский наблюдатель»!

• Подписка на ВСЕ 2-ое полугодие на нашу газету стоит всего 57 рублей.
• Подарки будут разыграны среди тех, кто подпишется на «Балаковский наблюдатель» на ВСЕ 2 полугодие 2004 г.
• Кроме мобильного телефона, подписчиков ожидает масса других призов. Подпишитесь на «Наблюдатель» - не пожалеете!



УЛЫБНИСЬ!

- Вы когда-нибудь видали голубей?
- Нет! Голубее мы не видали!

Легким движением руки танцплощадка превращается в ринг...

Любовник:
- После того, что случилось, я, как порядочный человек, просто обязан на вас жениться...
Она (одеваясь):
- Господи, а что такого случилось-то?!

- Что надо делать, когда видишь зеленого маленького человечка?

- Переходить дорогу.

Муж ругает жену:
- Ну почему мне досталась такая дура?!
- Да, я дура. А вышла бы замуж за генерала - была бы генеральша!!!

Встречаются две подруги. Одна сбивчиво говорит другой:
- Добрый член... Ой, нет - толстый день... Короче, подруга, у меня вчера такое было!!!

Корова ходит лепёшками...
Коза ходит шариками... Соба-
ка ходит колбасками... И толь-
ко чокнутая курица «Магги» хо-
дит бульонными кубиками!

НЕЗАВИСИМЫЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
30.11.2001 (спецвыпуск)

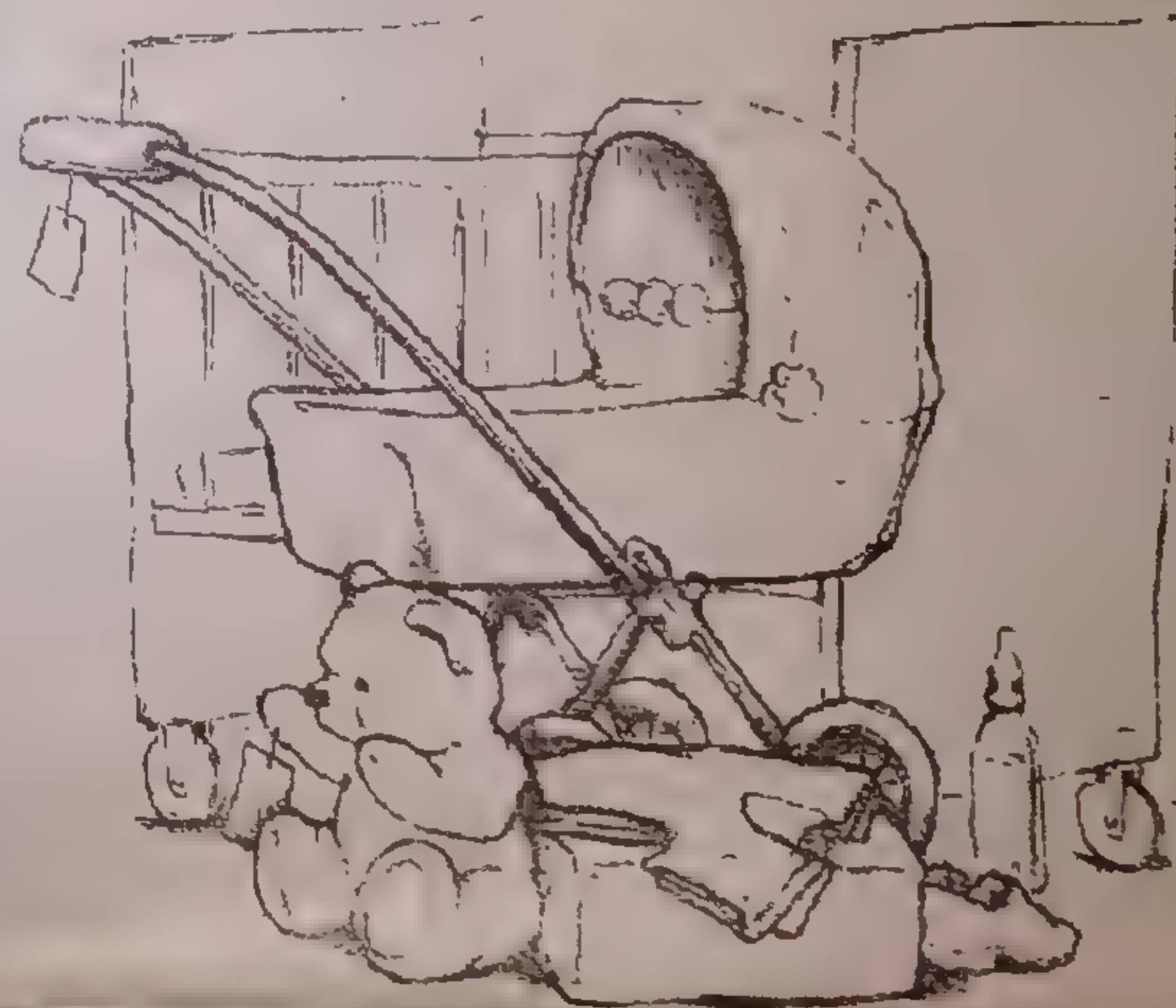
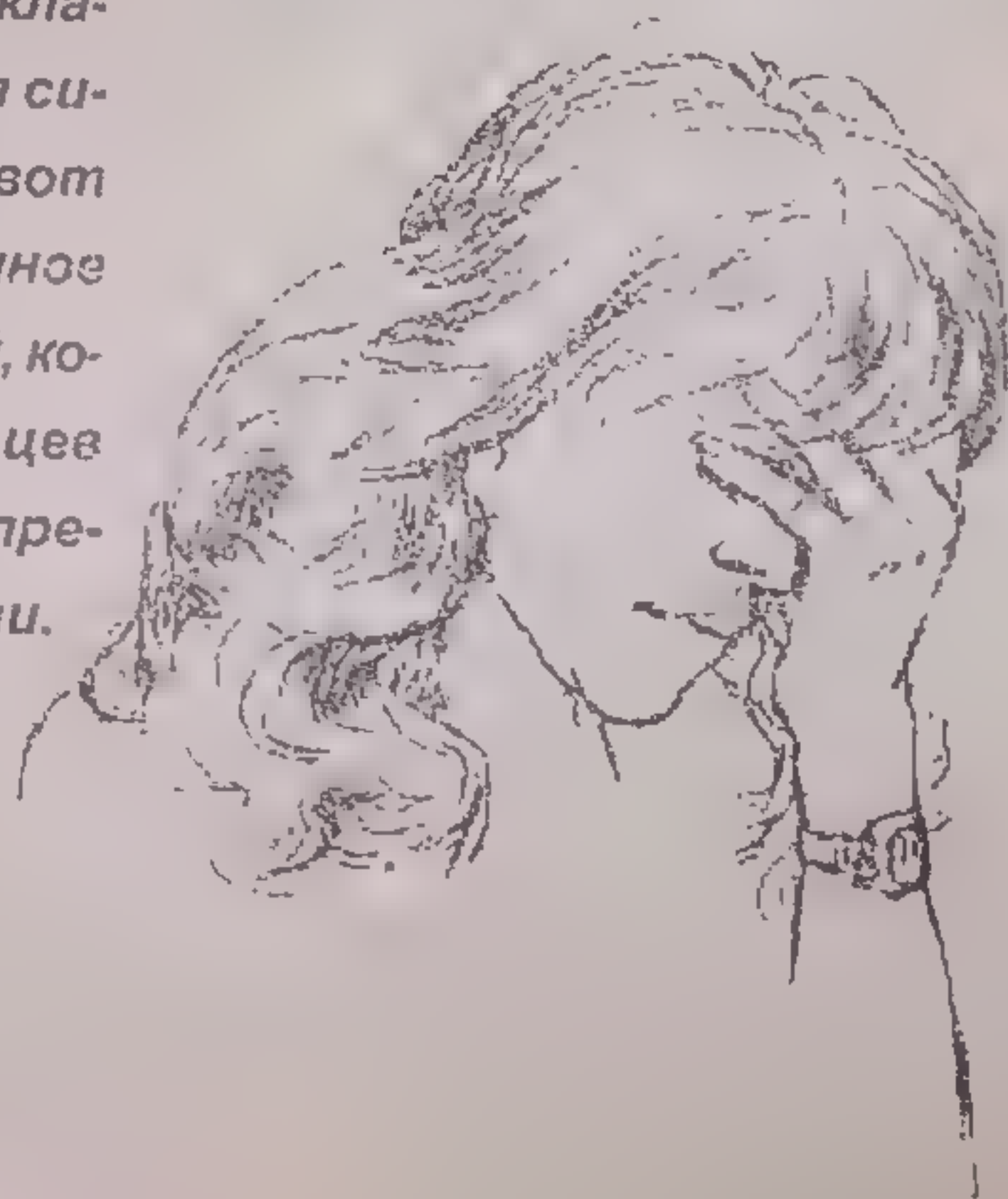
№ 93 (853)

ПРАВДА СВОБОДНАЯ

Выходит с 8 декабря 1990 г

- БИБЛИОТЕКАМ - КОМПЬЮТЕРЫ
- ГЕРАЛЬДИЧЕСКОЕ ХОББИ АЯЦКОВА
- СОВЕТ ДЕПУТАТОВ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ

В Балаковском муниципальном образовании складывается катастрофическая демографическая ситуация - смертность превышает рождаемость вот уже несколько лет. В результате - естественное убывание населения увеличивается. День матери, который недавно отмечала страна, для балаковцев омрачен - 33 младенца умерли в этом году, что превышает все областные и российские показатели.



Не суицид, не лихотряска -
Кому теперь важна причина?
Пустая детская коляска -
Ужасна страшная картина.

ВОПРОС ЧИНОВНИКУ

«На наших водных просторах сегодня много частных лодок и катеров, но они многие не имеют номеров, значит не зарегистрированы. Будет ли наведен порядок в этом вопросе?»

Т.Шатулин

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

ВМЕСТО ПОЛОК КОМПЬЮТЕРЫ

С перестройкой и перестройкой нашего общества библиотеки как-то остались в

№ 15 а знак «Надежда губернии» был вручен нашей Ю.Бойченко, единственной

один компьютер - в центральной библиотеке, и это очень мало для нашего города. Что

бездорожье и удаленность от центра. Тем не менее они ра-

И.Дмитриев
Репортаж из мэрии



ВОПРОС ЧИНОВНИКУ

«На наших водных просторах сегодня много частных лодок и катеров, но они многие не имеют номеров, значит не зарегистрированы. Будет ли наведен порядок в этом вопросе?»

Т. Шатурун

Регистрацией судов занимается инспекция по маломерным судам. Проблема была в том, что один и тот же человек возглавлял инспекцию и станцию спасения на воде. Теперь станция передана спасателям, и есть возможность в вопросе регистрации судов навести порядок.

«Сухие деревья обещали убрать еще осенью, но по сей день ничего не делается. Почему?»

Л. Ганичкина

- В этом году было спилено более 200 сухих деревьев, 120 распилено и использовано на месте для розжига битумоварок. К сожалению, еще много в городе сухих деревьев, не хватает техники, чтобы спилить все. Поэтапно это делать будем.

«Многих инвалидов до сих пор для переосвидетельствования вызывают в Саратов, большинство едут с сопровождением, что очень накладно для семейного бюджета, никаких льгот не предусмотрено. Нельзя ли организовать ВТЭК в нашем городе в полном объеме?»

М. Прокофьева

- У нас есть льготы и на железной дороге, и на автобусы, а организовать полную комиссию в Балакове невозможно, так как сами саратовские врачи не согласны приезжать сюда на несколько дней, да и нам накладно их размещать и кормить за счет бюджета.

«ПАТП очень дорого возить всех льготников за свой счет (компенсация не выплачивается), и поэтому льготный автобус ходит крайне редко. А в других городах льготники ездят за 50 процентов официальной стоимости проезда, нельзя ли решить этот вопрос и у нас?»

С. Быстрых

- Этот вопрос в компетенции Совета депутатов. Сегодня ПАТП возит льготников 11 категорий, причем не всегда этим льготникам действительно надо куда-то ехать, есть и такие, кто просто ездит, чтобы посмотреть, насколько дешевле продукты на другом конце города.

«В ГТМО много служебных машин, а в селах фельдшеры ходят пешком. Например, село Плеханы имеет 5 км протяженности, к нему примыкают два хутора - Бителюк и Алексеевка, и всех больных приходится обходить «на своих двоих», разве это справедливо?»

Д. Колпина

- Я хотел бы, чтобы все сельские врачи и почтальоны ездили на персональных машинах. Но пока не получается. У многих есть велосипеды, но все равно это не решение вопроса. Конкретно по Плеханам: будем обращаться в Совет депутатов с просьбой выделить средства на приобретение автомобиля для ФАП.

ДУМАЮТ ЛИ О НАРОДЕ ТЕ, КТО У НАС ВЕРХОВОДИТ?

ВМЕСТО ПОПОК КОМПЬЮТЕРЫ

И. Дмитриев
Репортаж из Марии

С перестройкой и перекройкой нашего общества библиотеки как-то остались в стороне от всеобщих интересов и забот, многие думают, что вообще в библиотеки никто не ходит - все сидят у телевизора. Но, как показывает статистика, именно библиотеки стали сегодня центром паломничества. Очень много ходит в читальные залы молодежи, особенно учащейся, а мероприятия, которые часто проводят городские библиотеки, привлекают туда людей пожилых, которым не хватает общения. Какие люди работают в библиотеках, говорит тот факт, что в областном конкурсе профмастерства лучшим библиотекарем 2000 года стала Т.Т.Черенева Балаковского филиала

№ 15, а знак «Надежда губернии» был вручен нашей Ю.Бойченко, единственной представительнице среди работников культуры области.

Но с другой стороны, Т.Т.Черенева получила премию в 3 тыс. рублей - сумму совершенно сумасшедшую по меркам библиотекарей, так как их зарплата составляет 460 рублей. Кстати, на планерке ее ведущий А.Г.Семенов был удивлен такой зарплатой и тут же сказал, что надо обращаться в Совет депутатов и просить надбавку к зарплате. Так что можно смело сказать - сегодня библиотекари работают за идею.

В настоящее время библиотека - это не просто полки с книгами, это компьютер и Интернет. Правда, у нас всего

один компьютер - в центральной библиотеке, и это очень мало для нашего города. Что бы развиваться, нужны деньги; платные услуги в этой системе очень маленькие, чтобы на них можно было всерьез рассчитывать, остается одно - участвовать в разных конкурсах и получать «гранты». Летом наши библиотекари отправили свои документы на международный конкурс «Библиотека как общественный центр» и вообще стараются участвовать во всех конкурсах, проводимых в России и области.

Если городские библиотеки, как мы говорим, брошены властями и забыты, то сельские вообще прозябают. У них трудности с ремонтом помещений, не хватает книг, им мешает

бездорожье и удаленность от центра. Тем не менее они работают, и сельские граждане книги читают, например, в Плеханах проживает 500 человек, из них 340 - читатели местной библиотеки.

Планы управления культуры, укомплектовать 10 сельских библиотек, открыть центр правовой информации, расширить освоение электронных технологий, увеличить финансирование книжного фонда и создать положительный имидж библиотекаря. Вот последнее сделать проще всего - положить большую зарплату, и все поймут, как высоко ценит общество эту профессию. Впрочем, на достижение всех остальных целей тоже нужны только деньги.

СОЦИУМ ВМЕСТО СЕМЬИ

Оказывается, есть такое Постановление правительства области «О концепции семейной политики Саратовской области». На ее основе создана местная программа поддержки семей и детей, открыты приют, центр «Семья», центр «Семья и брак». Цель понятна - сохранить и укрепить семью, которая бы воспитывала полноценных членов общества. Конкретно, если брать Балаково, то семья испытывает такие нагрузки, от которых ее не могут пока защитить никакие социальные институты. Браки распадаются, люди умирают и детей не рождается - за 10 месяцев этого года население БМО убыло на 1000 человек! Новый центр «Семья» еще не начал работать в полную силу, а приют, хоть и делает очень многое, но полностью решить проблемы балаковских семей не может.

В школах сегодня работают психологи, социальные педагоги, которые должны помогать детям искать выход из конфликтов друг с другом и с родителями. Приют «Забота» работает с детьми по базовым программам, предупреждая наркотическую зависимость, занимаясь сексуальным воспитанием, профориентацией. Бедным семьям предоставляются льготы и социальная защита. Попробуют медики бороться с младенческой смертностью, которая у нас самая большая в области, но пока безуспешно. На праздники, посвященные семье, матерям, детям, инвалидам, потрачено из бюджета 101 тыс. рублей.

Об этом и многом другом рассказал на планерке зам. главы БМО по социальным вопросам Г.Н.Утенков. Говорил он очень долго и красиво, наверное, даже не для всех понятно; вместо слов «сельская семья» звучали слова «сельский семейный социум», но в целом получалась безрадостная картина. Осталось совершенно непонятно, почему младенцы умирают в таком количестве? Почему растет число брошенных детей? Почему не растет число приемных семей? Почему у нас нет программы сокращения детских домов и передачи детей в семьи (как в Самаре)? Почему у нас в детских домах дети, у которых есть родные тети, бабушки, почему не берут этих детей под опеку?

И таких «почему» много, и необходимо искать ответы, а вместо этого докладчик говорил об экспериментальных площадках, о системе проведения семинаров на междисциплинарном уровне, о тематике комплексных исследований, о важности создания единого научно-практического пространства на территории БМО и прочую заумь, совершенно неинтересную и непонятную. В конце было сказано, что спланирован выпуск сборника «Межведомственный подход в решении проблемы дезадаптации личности». В связи с этим можно поставить точку как на проблемах семьи, так и на проблемах детей, в них проживающих.

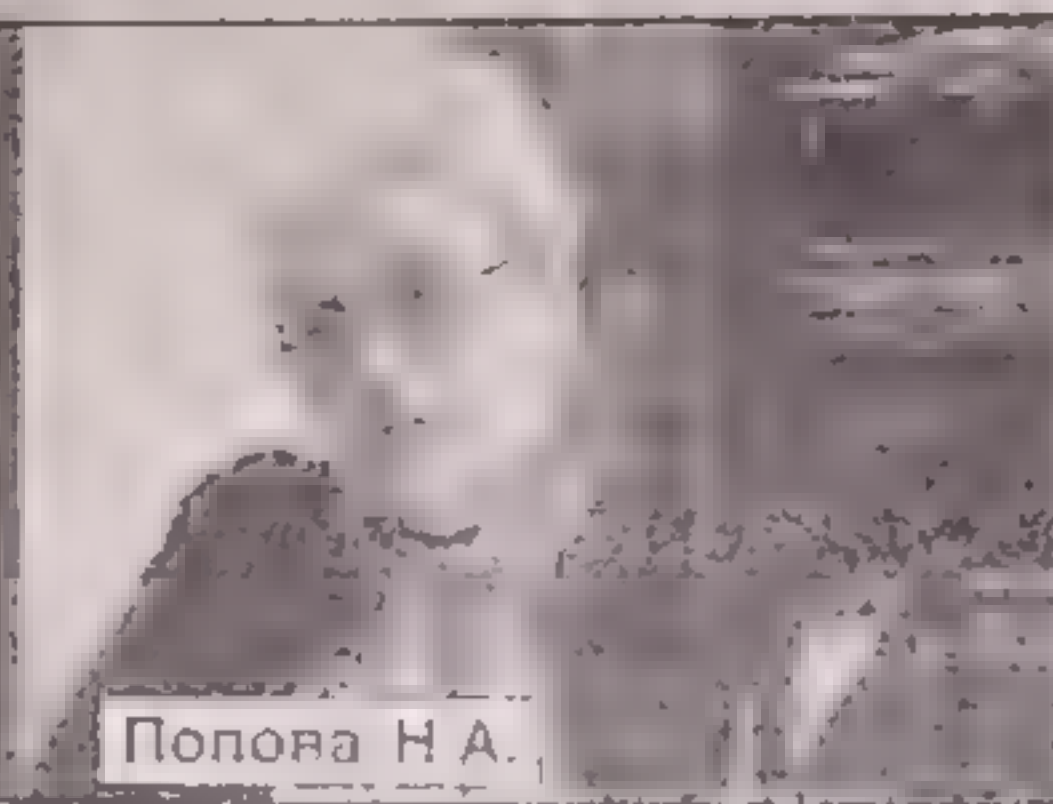
Свободная

ПРЕДСТАВИТЕЛИ МАИ В БАЛАКОВЕ



Садовский С.А.

Давняя дружба связывает профессора Московского архитектурного института Станислава Алексеевича Садовского с преподавателем БИТТУ, доктором технических наук Надеждой Александровной Поповой.



Попова Н.А.

Более трех лет по приглашению Надежды Александровны Садовский приезжает в Балаково. Профессор - проводил занятия в архитектурном колледже, на основе которого открылась в этом году на инженерно-строительном факультете БИТТУ архитектурное отделение.

С.А. Садовский: «Я поздравляю город с тем, что в нем появился архитектурный вуз, вернее, отделение. Я приехал в этом году в Балаково как представитель Московской архитектурной школы - с обширным опытом и традициями. Вашему новому отделению нужна помощь, обмен опытом - с этой целью я здесь».

Чтобы Балаковская архитектурная

школа встала на свои опорные позиции и приобрела характер визиты профессора планируются и в дальнейшем. Станислав Алексеевич читает лекции, проводит занятия, мастер-классы.

Очень тепло отзывается Садовский о Поповой: «Надежда Александровна - стержневая фигура архитектурного отделения. Недавно она защитила докторскую диссертацию по архитектуре, работая в таком отдаленном месте от главных архитектурных школ - это подвиг! Так что у вас город привлекает специалиста высшего уровня».

Студентов на архитектурное отделение набирают. Надежда открыто также поддерживает отделение на следующий год.

Попова Н.А., доктор технических наук: «22 октября мы провели торжественное посвящение студентов архитектурного отделения с участием многих гостей-архитекторов. И перед лицом архитектурного братства студенты дали клятву верности архитектурной школе. Мы их поздравляли с поступком, а это было торжественное собрание, где присутствовали представители власти к этому празднику были приурочены лекции профессора Садовского и мастер-класс. В дальнейшем будут мастер-классы и с другими представителями разных школ. Это поддержит молодых архитекторов и даст новый импульс их творчеству».

Е. Бурундуков

КНЯЗИ СРЕДИ ГРЯЗИ

Довелось мне по делам и ненастную погоду пройти по улице 20 лет ВЛКСМ. Свернув на эту улицу с Коммунистической, через двадцать метров я наткнулся на непроходимую лужу, обойти которую не было никакой возможности, так как со стороны проезжей части был растоптанный грязный «газон», а со стороны домов выложенный из кирпича тротуар, на котором красовался огромный оскобок, почти замок, лежащий кому-то из новых жильцов (а может, и нерусских?). Этот длился до самого конца квартала, и на всем его протяжении невозможно было пройти в сапогах. Так и пришлось вернуться обратно на Коммунистическую и идти по разбитой тротуарной части, увертываясь от брызг грязной воды, летевших из-под колес проходивших автомобилей.

И раньше это место не отличалось особой чистотой, тем более, что там находится водоразборная колонка, около которой всегда лужа, но тогда не было забора, который стал сейчас препятствием для стока воды на дворовые территории, и тогда все же можно было пройти в любую погоду.

В связи с этим хотелось бы предложить руководителем администрации БМО, чтобы они при выделении участков под строительство особняков оговаривали определенные требования, которые должны выполняться неукоснительно. Во-первых, во время строительства, а тем более после его окончания, должно быть обеспечено наличие нормального тротуара, по которому ходят люди. Кроме того, нельзя допускать, чтобы застройщики вообще ликвидировали тротуары, вынося свой забор до края проезжей части, как это сделано на улицах 20 лет ВЛКСМ и Топоринской за улицей Коммунистической.

В качестве положительного примера приведу территорию перед домом №56 по улице Ленина, где располагается магазин «Ярослав». Там газон превращен в оазис чистоты и красоты. Продуманная система цветников, поливных устройств радует глаз, равнодушно пройти мимо просто невозможно. Было бы очень хорошо, если бы все, кто имеет торговые точки и другие частные предприятия, взяли пример с этого участка и облагородили прилегающую территорию подобным образом.

В. Шероков

КАЧАЕТ И НЕ ОТВЕЧАЕТ

Высоковольтная линия дач «Пески», существующая уже 30 лет оказывается, никому не принадлежит. «Горсеть» шарахается от нее, объясняя это тем, что линия им не передана и они ее обслуживать не обязаны. Но тут нарушаются два издавна действующих в энергетике и коммунальном хозяйстве правила.

Правило первое гласит: «Кто «качает», тот и отвечает». Есть если энергетики подают по этой ЛЭП электроэнергию, то они и должны отвечать за состояние ЛЭП.

«Радуга», две анкерные опоры подгнили настолько, что просвечивают насквозь. Видимо, все ждут такого же результата, какой был после летнего урагана 2000 года, когда на двух опорах этой линии просто-напросто развалились сгнившие траверсы на которых висят провода. Автору не удалось узнать, кто тогда ремонтировал линию, но ведь и ежу понятно, что дешевле и безопаснее отремонтировать опоры сейчас в спокойной обстановке, чем восстанавливать упавшие опоры и порванные провода в случае аварии. Но это никого не беспокоит, ведь это место и местный энергонадзор. По

СТЕРЛЯДИ НЕ ТОЙ КОРОНЫ

Саратовский губернатор Дмитрий Аяцков известен разнообразной деятельностью во вверен-

Высоковольтная линия дач «Пески», существующая уже 30 лет, оказывается, никому не принадлежит «Горэлектросеть» шаркает от нее, объясняя это тем, что линия им не передана и они ее обслуживать не обязаны. Но тут нарушаются два издавна действующих в энергетике и коммунальном хозяйстве правила.

Правило первое гласит: «Кто «качает», тот и отвечает», то есть если энергетики подают по этой ЛЭП электроэнергию, то они и должны отвечать за состояние ЛЭП.

Правило второе: «Если от ЛЭП или магистрального трубопровода питаются несколько потребителей, то обслуживать линию должен поставщик». Потребители в этом случае обслуживают только свои ответвления. В дачном массиве «Пески» около десятка садово-огородных товариществ, так что есть резон, что общую линию должна обслуживать «Горэлектросеть», которая, кстати, очень аккуратно получает деньги за электроэнергию. А состояние этой ЛЭП крайне неудовлетворительное. У автобусной остановки «Березка» одна из опор очень сильно обгорела при возгорании мусора, находившегося на обочине дороги, а за поворотом дороги, на границе территории СОТ «Автомобилист» и

«Радуга», две анкерные опоры подгнили и провисают свечивают насквозь. Видимо, все жду того же результата, какой был после летнего урагана 2000 года, когда на двух опорах этой линии просто-напросто развалились сгнившие траверсы, на которых висят провода. Автору не удалось узнать, кто тогда ремонтировал линию, но ведь и ежу понятно, что дешевле и безопаснее отремонтировать опоры сейчас, в спокойной обстановке, чем восстанавливать упавшие опоры и порванные провода в случае аварии. Но это никого не беспокоит, в том числе и местный энергонадзор. По сути дела этот орган должен периодически проверять состояние всех ЛЭП, кому они не принадлежали, выявлять недостатки и требовать их устранения. Но очевидно, энергонадзору сил сейчас не хватает, поскольку даже на территории города можно найти немало электрических опор, давно уже отклонившихся от вертикального положения. Кстати, на опорах наружного освещения до сих пор можно найти сотни клеммных коробок не закрытых как полагается, крышками а ведь эти коробки находятся на таком уровне, что доступны даже двуметрному ребенку. До трагедии, как говорится один шаг, а это похоже дело кто замечает.

МЕСТО, ГДЕ ОТДЫХАЮТ ДРУГИЕ

Минувшим летом, поздравляя свою бывшую ученицу с годовщиной свадьбы, я узнала от нее, что обряд венчания у них проходил в храме Хвалынского. На мой вопрос «Почему?», она ответила, что туда многие стремятся попасть, так как у тамошнего батюшки «легкая» рука. Несколько позднее, будучи проездом в Хвалынске, я пошла в церковь (кстати, я и раньше слышала о ней много положительных отзывов). От служителей храма я узнала его историю.

Христорождественская церковь существует почти век, с 1906-1907 года. А вообще, раньше в маленьком волжском городке было 14 церквей(!). Когда началось массовое низвержение святынь, то начальник консервного комбината, что по соседству с храмом, долгие годы использовал церковь под зерновой склад, тем самым спасая ее от уничтожения. До войны в ней размещался женский монастырь. В своем нынешнем виде церковь существует по документам с 1947 года. Она большая, светлая, просторная таинственным ореолом окутаны лики святых. Посчастливилось мне и с батюшкой встретиться. Отец Стефан здесь с 1981 года настоятелем - с 1986. Он так же светел, тих и скромен как и все вокруг. А рука и в самом деле легкая добрая от батюшки исходит божья благодать. Здесь все его называют ясновидящим перед ним раскрываются все самые сокровенные, глубинные чувства и переживания человеческой души.

Уходила я из храма с благословением батюшки, просветленная и свободная от всех бед и тревог.
Н. Егорова

Пыльце в конверте погоды, не рви

УВАЖАЕМОЙ ВЛАСТИ ОТ ОБИЖЕННЫХ ПЕНСИОНЕРОВ

Ох! Когда же оставите пенсионеров в покое? Вы не смотрите ни на возраст, ни на болезни, всех до одного гоните на регистрацию в Собес (менять медицинские полюсы то на сиение, то на зеленые), на запись к инспекторам (где ждешь месяцами, а толку нет), на регистрацию в Горгаз. Не думаете, как люди разных возрастов должны ехать и простаивать часами в очередях? Неизвестно, кому выгодно гонять пенсионеров. «Они» хотят, чтобы «мы» не засиживались? Еще по телевизору пугают,

что пенсию будут давать строго по страховому свидетельству. А что, до сих пор пенсии давали, у кого нет пенсии. Правильно гласит пословица. «Свекровь такая, снохе не верит» так вы сами мухлюете на верите пенсионерам. Прибавка - 1%. Вы недоисчитываете всем от 2-х рублей и больше, а когда вас спрашивают Вы рапортуете так хорошо, что всегда выходите правыми, а пенсионеры называются дураками.

Письмо от пенсионеров (10 подписей)



Заниматься предпринимательством в нашей стране, в условиях виртуальной экономической реформы - архитрудное занятие. А если ты частный предприниматель, то о трудностях не каждому и говорить хочется, потому что на тернистом пути налаживания своего дела их, трудностей, хоть пруд пруди. И все же обо всем этом говорить надо, а еще лучше - в этом направлении

действовать, считает Борислав Антипин, занимающийся более десяти лет предпринимательством.

Частного предпринимателя Антипина (к тому же опытного юриста) хорошо знают в судебных инстанциях, где он не отстаивал свои интересы. Знают, потому что в его активе есть дела, выигранные в арбитражном суде, включая суд федерального уровня. Надо ли говорить, сколько это стоило и стоит, сколько сил и энергии потраче-

но, сколько упущено возможностей достичь в работе большего.

- Я готов помочь тем предпринимателям, - говорит Борислав Григорьевич, - у кого нет опыта, кто чувствует себя неуверенно на предпринимательском поприще, кому не мновать обращения в арбитражный суд. Как показывает мой личный опыт и опыт других, более двух трети дел в судах налогоплательщик выигрывает. Поэтому каждый предприниматель вправе рассчитывать на победу. Борислав Антипин - юрист по

образованию, имеет официальное разрешение на оказание услуг по правовым вопросам. Избранное им направление в работе - разрешение дел в арбитражных судах, работа по актам, решениям, протоколам и письмам налоговых органов. Обратившийся в ООО «Аквамарин-К», расположенное на ул. Привокзальной, 73, может рассчитывать на квалифицированную консультацию по бухгалтерскому учету вопросам экономики.

Ю. Катиред

СТЕРЛЯДИ НЕ ТОЙ КОРОНЫ

Саратовский губернатор Дмитрий Аяцков известен разнообразной деятельностью во вверенной ему губернии. Его хобби геральдического свойства. В прошлом году он учредил два губернаторских ордена: «За стойкость и героизм», «Почетный знак губернатора», украшенные стразами. Любит дарить золотые часы с изображением Столыпина, который был до революции саратовским губернатором. Правда, геральдические увлечения Аяцкого иногда терпят фиаско. Так, геральдическая комиссия при правительстве РФ объявила, что у Саратова неправильный герб. К знаменитым стерлядкам на фоне речной волны эксперты претензий не имеют. Зато венчающая герб корона, дубовые листья и обрамляющая композицию геральдическая лента объявлены экспертами типичной самодеятельностью. Основные нарекания вызвала корона. Она оказалась почему-то византийской (по слухам, на этом настоял губернатор Аяцков), тогда как должна быть российской - с пятью острыми зубцами. Теперь в Саратовской области придется заменить все гербы, вывешенные в присутственных местах, казначействе, печати и бланки. А это влетит в копеечку.

«Красная звезда»



ПОМОГ СЕБЕ САМ, ПОМОГИ ДРУГОМУ

Очередное заседание комиссии по планово-бюджетной политике БМО прошло в здании администрации 16 ноября.

Дебатами на комиссии был встречен вопрос о резервном фонде, который формируется из доходов местного бюджета и предназначен для оказания экстренной социальной помощи гражданам нашего города и района.

Дело в том, что когда в декабре прошлого года А.Саурин подписал постановление «О резервном фонде администрации БМО», в перечислении пунктов, куда могут расходоваться деньги из фонда, была закодированная формулировка «и прочие неотложные нужды».

Нынешний глава БМО эту формулировку решил расшифровать и в марте этого года внес свои коррективы. Теперь из резервного фонда было разрешено брать деньги на проведение общегородских праздников и мероприятий, информационное обеспечение деятельности БМО, а также финансирование общегородских расходов (вручение почетных грамот с выплатой материального вознаграждения, возложение венков и т.п. тоже посчитались экстренно проводимыми мероприятиями).

По мнению же депутатов такие расходы денег из резервного фонда целевыми назвать нельзя. Поэтому изучение вопроса было решено передать в комиссию по законности.

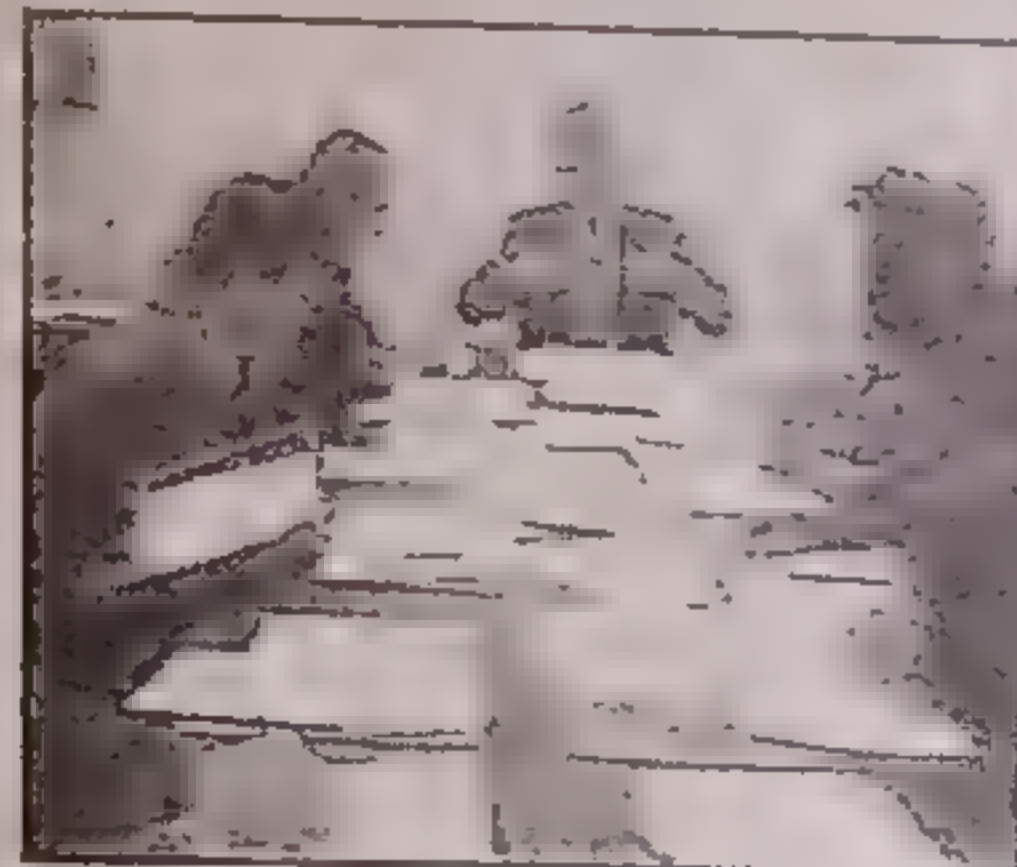
У ОДНИХ ОТБИРАЮТ, ДРУГИМ ОТДАЮТ

С июня месяца депутаты добиваются от «Комитета по управлению имуществом» перечислять не 80, а все 100% вырученных от продажи денег в местный бюджет и отту-

местный - нет. ОАО «Иргиз» было объявлено банкротом и 20 июня этого года официально ликвидировано.

Поэтому финуправление попросило комиссию списать безнадежный долг ОАО «Иргиз» перед местным бюджетом, который составил ни много ни мало больше трех миллионов рублей.

П.Л. Ипатов немного повозмущался: «Как могли коммерческой органи-



да потом финансироваться на содержание, а не оставлять изначально у себя 20% от каждой сделки.

Л.В. Шаяхметова, начальник финуправления, объяснила, что оптимальный механизм перевода денег из КУИ и обратно разрабатывается и к Новому году решение будет найдено.

Многие балаковцы помнят, как четыре года назад шлюзовой мост был перекрыт рабочими ОАО «Иргиз». Так они выразили свой протест против долгосрочной невыплаты им зарплаты.

Чтобы стабилизировать обстановку, администрация города «одолжила» руководству ОАО «Иргиз» деньги из местного и областного бюджета.

В областной бюджет деньги «Иргиз» возвратил, а вот в



зации дать бюджетные деньги? - но долг, по единогласному решению всех членов комиссии, был списан.

На заседании также разбирались письмо директора ООО «Гостиница «Чайка» Шмотка В.А. В письме он обращается к депутатам и к главе БМО с просьбой рассмотреть вопрос передачи 1,2,3 этажей известного нашим горожанам здания в его хозяйственное ведение или же, при невозможности такового, пере-

дать в безвозмездное пользование.

Однако депутаты - члены комиссии - объяснили, что здание гостиницы «Чайка» с декабря 2000 года является муниципальной собственностью. Поэтому здесь единственная возможность - аренда. В противном случае помещения, занимаемые ООО «Гостиница «Чайка», будут принудительно освобождены.

Последним в повестке дня был вопрос о рассмотрении дополнительных доходов бюджета за 4 квартал этого года.

Просьба управления соцзащиты населения о дополнительном финансировании с 35 до 100 тыс. рублей и письмовое депутатов о финансировании по приобретению оргтехники и канцтоваров на сумму 165 тыс. рублей были представлены в финуправлении прямо на заседании.

Поэтому перераспределение уже распределенных финансов проходило в несколько нервной обстановке, по методу исключения.

Так, например, из списка была исключена фирма «Ритуал», что выглядело не совсем порядочно - администрация «Ритуалу» за захоронение безродных тел давно и порядком задолжала.

Что касается «депутатских» 165 тысяч рублей, то, по решению самих же депутатов, заседающих в комиссии, сумма была только чуть уменьшена до 150 тысяч.

М.Смирнова

СВЕДЕНИЯ Свободная

В конце октября в Саратове состоялась всероссийская конференция «Помилование и исполнение наказаний», финасировал которую Совет Европы.

Как и раньше, решение вопроса о помиловании того или иного заключенного - прерогатива президента России. Помилование может быть трех видов: полное освобождение от наказания, частичное (сокращение срока отбывания или замена на более мягкое наказание) и снятие судимости. Проблема в том, что закон не регла-



ИДИ СЮДА - ИДИ ОТСЮДА

ментирует, в каких видах наказания возможно помилование. До недавнего времени возможностью помиловать - а значит, хотя бы частично освободить тюрьмы - злоупотребляли. Президент - «силовики» Путин злоупотребления пресекал, сравните: если в 1999 году число помилованных составило 6905 человек, то за последний год (с августа 2000 года) помиловано не более 10 человек.

С просьбой о помиловании к президенту обращались и осужденные за совершение особо тяжких преступлений (разбой, грабеж, убийство), и потерявшие свободу за кражу мешка зерна или коробки конфет. Содержание осужденных влетает государству в копейку: тюрьмы переполнены - более 18 тысяч человек находятся в исправительных учреждениях области, 970 тысяч - по всей России, на каждого осужденного в день тратится 42 рубля.

Массовые аресты проблему преступности не решают: в колониях нет работы, антисанитарные условия существования, инфекционные эпидемии, после отбывания наказания озлобленный на весь мир человек выходит на свободу - и совершает новое преступление. Проблема адаптации бывших заключенных на сегодняшний день не решена.

С.Кудин

С О В Е Т Д И Р Е К Т О Р О В.

СКОРО ГОД, КАК РЕШАЮТ ПРОБЛЕМЫ

РЕЗИНОВЫЙ КОНЦЕРТ

Предстоящая акция «Первая волна», которая состоится 1

ВЕРНЫЙ

Письмецо в конверте погоды, не рви

Бескультурные захлестнуло нашу страну. Из различных передач и фильмов современного теле-

С О В Е Т Д И Р Е К Т О Р О В

СКОРО ГОД, КАК РЕШАЮТ ПРОБЛЕМЫ

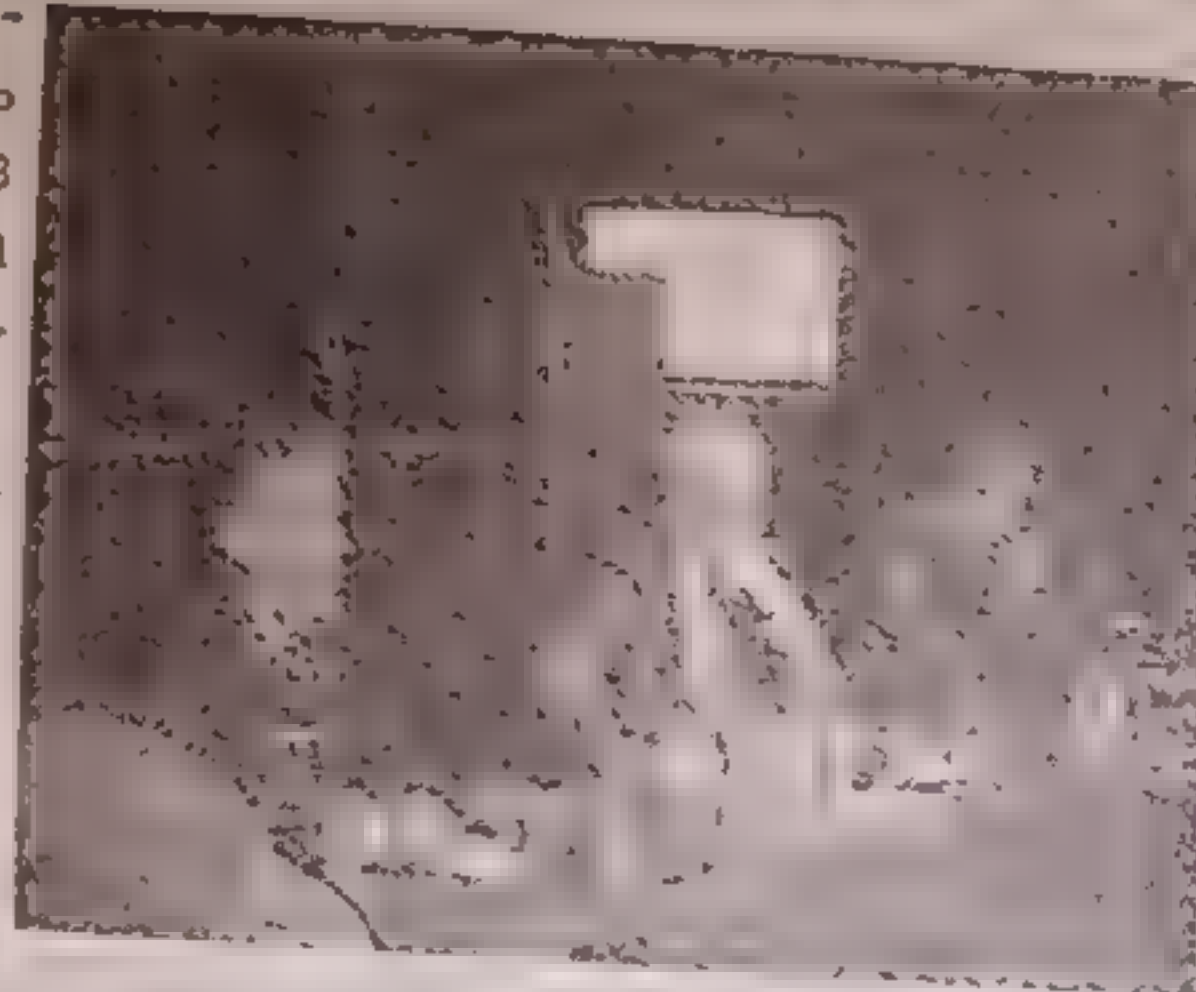
В очередной раз в здании информ-центра АЭС состоялось 6 заседание Совета директоров крупных предприятий города. На повестке дня обсуждалось 5 вопросов, основных - 2.

На июльском заседании Совета представителями управления образования было высказано пожелание о создании в нашем городе благотворительного фонда помощи одаренным детям и творчески работающим педагогам, так как таланты в нашем городе есть, но для поддержки и развития их на должном уровне, будь то участие в различных региональных, общероссийских или в иных конкурсах, олимпиадах, выставках у родителей, а тем более у муниципальных организаций, не всегда находятся деньги. А этот фонд станет и спонсором участников.

Тамара Логинова, исполняющая обязанности начальника управления образования, долго зачитывала Положение о фонде. Информации было намешано много, она звучала на сухом и малопонятном юридическом языке. Присутствующих немного утомило вещание Тамары Владимировны, поэтому ее попросили отложить бумаги и рассказать о проекте экспромтом. Получилось неплохо. Создание Фонда Совет директоров одобрил.

По второму, тоже немаловажному вопросу для города, докладывал директор профессионального лицея №43, Сергей Польских; он достаточно бегло поднял проблему устройства выпускников профтехучилищ. «Мы работаем не на рынок труда, а на рынок общеобразовательных услуг», - сказал Сергей Павлович.

По логике вещей, после получения диплома о среднем специальном образовании выпускник должен практиковаться на заводе, но в последнее время производственные мощности на многих предприятиях сокращаются и потребность в новых молодых кадрах, мягко говоря, отсутствует. Сергей Павлович сделал акцент на том, чтобы в городе был создан банк данных по



приоритетным рынком профессиям, то есть чтобы в нашем городе выпускники ПТУ с полученными специальностями были востребованы на наших же предприятиях. Пока же с училищами активно сотрудничает Акционерное общество «Балаково-резинотехника», «Волгодизельмаш» и несколько других предприятий.

После небольшого совещания решение было принято с пользой докладчика. В следующем году будет создана специальная программа и ситуация с устройством на предприятия наших выпускников должна измениться в лучшую сторону.

Оставшиеся три вопроса были чисто организационные. Из состава президиума были выведены три представителя Борис Богущин, как перешел на постоянную работу в Москва. Александр Фельде так как он в настоящее время не руководит никаким крупным предприятием города, и Николай Корсаков. А на их место были поставлены другие люди: директор РУСа Сергей Денисов, нынешний директор треста «Балаково-межрайгаз» Вячеслав Хорев и главный инженер ГЭС Александр Гилев.



На этом повестка дня была исчерпана. Следующее заседание Совета планируется провести в середине декабря, заодно на нем будет празднично отмечен первый

юбилей: ровно год прошло с первого организационного собрания Совета директоров. Организацию праздничного стола взял на себя директор Балаковской АЭС Павел Ипатов.

А. Колоколов

РЕЗИНОВЫЙ КОНЦЕРТ

Предстоящая акция «Первая волна», которая состоится 1 декабря во Всемирный День борьбы со СПИДом, возбудила балаковскую творческую молодежь. Для участия в концерте управление культуры приняло около 100 заявок вокалистов. Оргкомитет не успевает отбирать лучшие концертные номера, которые войдут в программу акции. Возможно для того, чтобы показать всех желающих участвовать придется концерт «растянуть» на 2 дня.

Д
Р
У
Г

Письмечко
в конверте
погоды, не рни

ВЕРНЫЙ

Бескультурие захлестнуло нашу страну. Из различных передач и фильмов современного телевидения культуру вряд ли почерпнешь. Где же найти отдушину для души? Конечно, в книгах! Но те издания, которые сегодня предлагаются в книжных магазинах, стоят дорого и многим не по карману. Как быть? Есть выход! Пора вспомнить о том, что в Балакове и селах района очаги истинной культуры - библиотеки. Классика российская и зарубежная, фантастика, детективы, любовные и исторические романы ждут своих читателей. Воспользоваться услугами библиотечного фонда можно, заметьте, совершенно бесплатно.

НА ДОЛГИЕ ВРЕМЕНА

ДА ЗАВАСТВУЮТ МАТЕРИ!

Согласно Указу президента России День матери отмечается в последнее воскресенье ноября. В субботу, 24 ноября, в Саратов на губернский Фестиваль материнства выезжала делегация из 15 женщин-матерей, проживающих в Балакове и Балаковском районе. В составе делегации - многодетные и молодые мамы, ветераны труда, женщины-матери, награжденные высокими правительственными наградами, мамы военнослужащих и знаменитых людей города. В их числе лауреат государственной премии, работник Саратовской ГЭС Лидия Михайловна Моисеева, мама Татьяны Бабаловой (мастера спорта по дзю-до), мама известной балаковской художницы Галины Полевой, мама учителя года Натальи Храмовой.

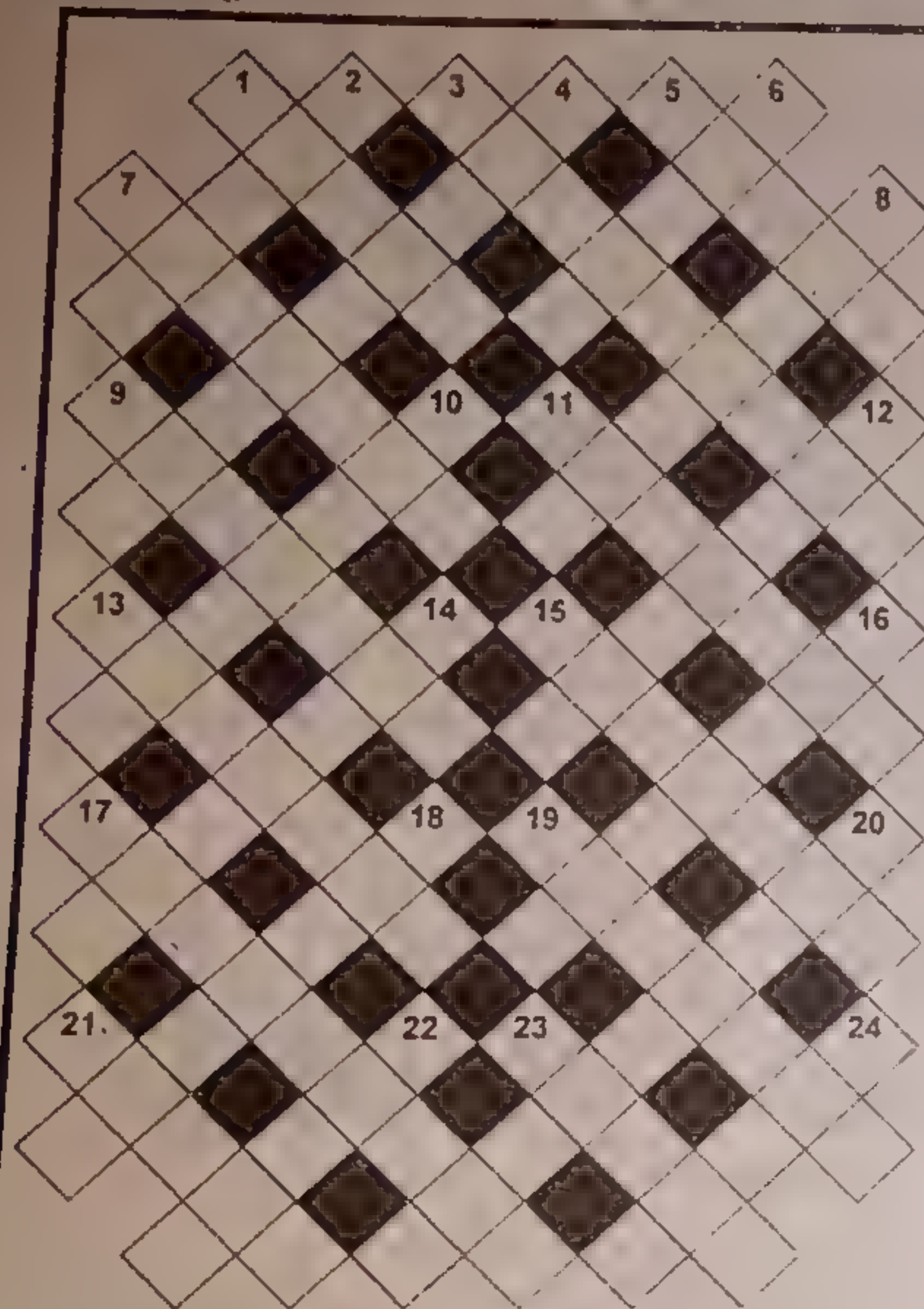
В официальной части вручали награды от губернатора Д. Аяцкова - матерям, чьи сыновья служат в Чечне.

МИССИЯ КОМИССИИ

Последняя заседание члены депутатской комиссии по законности, они поменяли персональный состав административной комиссии при администрации БМО, рассмотрели три вопроса, касающиеся работы Комитета по управлению имуществом (КУИ). Несостоятельными признаны договоры КУИ в части отмены «Порядка организации проведения торгов (аукционов, конкурсов) по продаже земельных участков или прав на их бессрочное пользование, или права их разования». Члены комиссии по законности заявили, что торги аукционы и конкурсы должны иметь место с учетом сегодняшней материальной заинтересованности БМО. Рассмотрение комиссией по законности существующего на территории БМО механизма закрепления жилья за детьми, оставшимися без попечения родителей, было пожалуй наиболее важным в повестке дня. По информации управления образования из 170 детишек, оставшихся без пап и мам, удалось закрепить жилье лишь 123 детям. Объяснение этому - множество противоречивых друг другу законов, постановлений и распоряжений.

Мы не можем отстоять права детей, потому что в этом огромном количестве бумаг мы ЗАПУТАЛИСЬ! заявили представители управления образования, которым члены комиссии по законности предложили в месячный срок выработать положение, которое с учетом всех законов представляло бы четко работающий механизм закрепления жилья за детьми, оставшимися без попечения родителей. Также был рассмотрен вопрос о выполнении Решения № 22 Совета депутатов «Об утверждении структуры администрации БМО» один из пунктов которого сокращение общей численности аппарата администрации составляющий на сегодня 123 человека не выполнен, что комиссией по законности признано нарушением и выносится на Совет депутатов с целью привлечения виновных к ответственности.

Р. Слюва



От цифры вниз:

1.Шито-крыто и... в воду. 2.Шотландская овчарка. 3.Серебряная страна. 4.Факт, уже имевший место в практике. 5.Имя маршала Буденного. 6.Персонаж пьесы «На дне» М.Горького. 7.Арабский юноша, «приподнявшийся» благодаря отсутствию пунктов приема цветного лома. 8.Название некоторых периодических изданий. 9.Салатный цикорий. 10.Автор песни «Александра». 11.Город на севере Китая. 12.Американский штат и киногерой Джонс. 13.Персонаж «Мертвых душ» Н.Гоголя. 14.Озеро и штат США. 15.Раковод. 16. «Дитя» братьев Черепановых. 17.Ералаш, неразбериха. 18.Шанцевый инструмент со спины. 19.Остров в Финском заливе. 20.Псевдоним Нидерландов. 21.Короткая пьеска для 2-3 исполнителей. 22.Часть и основа всего рангоута. 23.Сплав железа и никеля. 24.Юный натуралист.

Ответы на кроссворд № 91: 1.МАОРИ. 2.КАРМА. 3.ТЕЛЕВИЗОР. 4.ТЕРРОРИЗМ. 5.МЕТАН. 6.ПЕВЕК. 7.ЭМБРИОН. 8.ПАРИТЕТ. 9.ИЗДЕВКА. 10.БОГЕМИЯ. 11.ЛЕДОКОЛ. 12. «СОЛОДОВ». 13.ПИРОЛИЗ. 14.АКРОБАТ. 15.ГОМОРРА. 16.МОНОКЛЬ. 17.НАВОЛОЧКА. 18.ЗИНОВИЙ. 19.КЛАКСОН. 20.ПРОКЛАДКА. 21.ФИНКА. 22.БОЧКА. 23.ЗАДОМ. 24.СОДОМ.

Тебе, болельщик!

ОДНОЙ НОГОЙ В СЕМЕРКЕ

Разделив в состоявшемся в прошедшие выходные туре чемпионата страны очки на выезде с липецким «Стинолом», «Балаковская АЭС» вышла на четвертую позицию. Можно сказать, наша команда одной ногой уже во втором этапе, куда, напомним, выйдут только семеро лучших. В оставшихся пяти турах (матчи спаренные) «атомщицы» восемь (!) игр проведут на своем поле. Если не случится чего-то сверхординарного, подопечные Владислава Фадеева без проблем преодолеют барьер первого раунда. Потенциальным лидером чемпионата является «Малахит», две встречи которого с самарской «Искрой» были перенесены на 26-27 декабря из-за подготовки российской сборной к розыгрышу World Grand Champions Cup (где, кстати, россиянки в итоге оказались вторыми). Лучше других проходят турнирную дистанцию также «Университет» и «Луч». Потихоньку отстают от основной группы «Факел» и «Уралочка-2», а «Заречье» с «Искрой» и вовсе безнадежно плетутся в «хвосте». С одним из аутсайдеров «Балаковская АЭС»

как раз и проводит следующие матчи. 30 ноября и 1 декабря в «Спортэксе» «атомщицы» принимают дебютанта суперлиги - «Факел» из Нового Уренгоя.

Чемпионат России по волейболу среди женских команд. 6 тур. 23-24 ноября. «Стинол» (Липецк) - «Балаковская АЭС» 0:3, 3:2 «Малахит-Аэрофлот» (Екатеринбург) - МГФСО (Москва) 3:1, 3:0 «Луч-МГСУ» (Москва) - ЦСКА (Москва) 3:0, 3:0 «Университет» (Белгород) - «Искра» (Самара) 3:0, 3:0 «Факел» (Новый Уренгой) - ТТУ (Санкт-Петербург) 1:3, 0:3 «Уралочка-2» (Екатеринбург) - «Заречье» (Одинцово) 0:3, 3:1.

Турнирная таблица (после 12 встреч).

1. «Университет» - 22 очка, разница партий 34-12. 2. «Луч-МГСУ» - 21, 31-15. 3. «Малахит-Аэрофлот» - 19, 27-10 (10 игр). 4. «Балаковская АЭС» - 19, 24-17. 5. «Стинол» - 19, 27-23. 6. МГФСО - 18, 24-21. 7. ЦСКА - 18, 23-23. 8. ТТУ - 18, 21-24. 9. «Факел» - 16, 18-31. 10. «Уралочка-2» - 15, 15-30. 11. «Заречье» - 13, 10-33. 12. «Искра» - 12, 12-27 (10 игр).



Купи - продай, даром отдай!

ПРОДАМ

Дом в Маянге, или поменяю с доплатой на жилье в Балакове. Тел. 3-34-74.

xxx

Новый 2-эт. дом в п.Сазан-6,5 соток, гараж, без внутренней отделки. Варианты. Ул. Лобачевского, 147 (р-н 40).

xxx

Дом в с.Быков Отрог. Идет постройка, летняя кухня АОВ отопление, 10 сот. Ул.Набережная.

Квартиру в Марксе. Тел. 2-78-88, 60-4-51.

xxx

ВАЗ-2105, 83 г.в., 5-ступ. КПП, салон 07, цена умеренная. Тел. 5-67-06.

xxx

«Тойоту-Марк-2», 86 г.в., 27 тыс р. Тел. 3-77-85.

xxx

ВАЗ-2107, 94 г.в. (сентябрь). Обр.. ул.Шевченко, 3а-63, с 15 до 19 часов.

xxx

«Газель», 96 г.в., тент, в хор. сост. Тел. 4-79-64.

xxx

ВАЗ-21043. 2000 г.в.

дома с фундаментом по ул.Заречная. Тел. 5-13-29.

xxx

Шубу жен. под мутон. Р-р 50-52, недорого. Тел. 7-41-85.

xxx

Куртку муж. осенне-зимнюю, р-р 50-52, недорого. Тел. 7-41-85.

xxx

Пальто демисезон драповое черного цвета, в хор. сост., недорого. Тел. 2-92-81

xxx

Жен. сапоги (натур. кожа), зимние. Р-р 39, 300 руб. Тел. 3-65-44

xxx

Жен. зимние сапоги (кожа и мех натур.). р-р 38; жен.

искусств., новую, р-р 52; пальто серое новое, р-р 52. Тел. 9-35-28.

xxx

Морозильник, б/у, в хор. сост. Тел. 4-16-87

xxx

Кирпич. плиты перекрытия (пуст.), трубы нержав.; метал. уголок (25х125); кладочную сетку. Тел. 4-50-81.

xxx

Аудиокассеты, б/у, очень дешево. Тел. 7-41-85.

xxx

Грампластинки, цена - 3 руб. Тел. 7-41-85

xxx

Цветы комн. в красивых горшочках, дешево. Тел. 9-00-12.

xxx

Комн. цветы: фиалки, алоэ,

Телевизор «Юность», дешево, требуется замена телескопа. Тел. 5-68-47.

xxx

Приставку «Sony-playstation». Тел. 5-67-06.

xxx

Домаш. коптильню заводского изготовления. Тел. 4-43-41.

xxx

Деревянную кровать. Тел. 4-43-41.

xxx

Спальный гарнитур в упаковке, недорого. Тел. 7-49-43.

xxx

Перину (1,5), 300 рублей; жен. зим. пальто, р-р 52, 200 руб.; плащ р-р 52, 100 рублей. Тел. 9-45-84.

xxx

Домкрат винтовой. Тел. 4-43-41.

корич., ворот цигейка, р-р 40-42. Тел. 4-46-51.

КУПЛЮ

ИЖ-«Планету» или мотор, можно в нераб. сост. Тел. 6-56-69.

xxx

Изгородь любую для огорода, можно б/у. Тел. 6-43-12.

xxx

1-комн. квартиру или «малосемейку», не более 100 тыс. руб. Тел. 4-73-70.

xxx

Дрова, уголь. Тел. 2-66-79, с 8 00 до 17 00.

xxx

Дом в Сазанлее. Тел. 7-44-33, 2-71-27.

xxx

1-комн. квартиру в новых районах, первый и последний этажи не предлагать.

С. доплата на жилье
в Балакове. Тел. 3-34-74

xxx
Новый 2-эт. дом в п.Сазан-
лей (все удобства, земля
6,5 соток, гараж, без внут-
рен отделки). Варианты.
Ул. Лобачевского, 147
(р-н 40).

xxx
Дом в с.Быков Отрог.
Имеются постройки, летняя
кухня, АОГВ, отопление,
участок 10 сот. Ул.Набереж-
ная, 20. Тел. в Духовницком
(273) 2-67-19.

xxx
Кирпич. дом в р.п. Черкас-
ское Вольского р-на (72 кв.м,
гараж, баня, скважина, земля
7 сот., газ, АОГВ).

Тел. в Вольске 3-25-01,
в Балакове 2-58-21

xxx
Дом в п.Дзержинского
(8 сот., кап. гараж, летний
водопровод, АОГВ).
Тел. 5-76-58, 4-89-40.

xxx
1,5-эт. каменный дом (газ,
вода, гараж 5x12, баня,
каменный сарай).
Обр.: 2-й пер. Металлистов, 7
Тел. 5-74-46 (после 20.00)

xxx
Новый дом в пос. Сазанлей
(ул. Каховской, 18а).

xxx
Дом в с.Подсосенки.
Тел. 63-6-98, 63-5-68.

xxx
Дом деревян. с газовым
отоплением (7,8 сот. земли).
Тел. 5-49-30.

xxx
Дом (25 сот.) в М.Быковке,
50 тыс.р. Тел. 2-86-07.

xxx
1/2 коттеджа в с.Новонико-
лаевка, или поменяю на
квартиру в новых районах.
Тел. 3-48-20, после 18.00.

xxx

КПП, салон 07, цена
умеренная. Тел. 5-67-06

xxx
«Тойоту-Марк-2», 86 г.в.,
27 тыс.р. Тел. 3-77-85

xxx
ВАЗ-2107, 94 г.в. (рем.
тябрь). Обр.: ул.Шевченко,
3а-63, с 15 до 19 часов

xxx
«Газель», 96 г.в., тенг, в
хор. сост. Тел. 4-79-64

xxx
ВАЗ-21043, 2000 г.в.
Тел. 3-03-41

xxx
«Ауди-80», 89 г.в.,
цвет - «гранат» (метал-
лик); «Ауди-80», 89 г.в.
цвет-красный.

Тел. 3-15-13, после 18.00

xxx
ВАЗ-21102, 2000 г.в., срочно
Тел. 2-62-54

xxx
А/м «Пирожок», 89 г.в.
Тел. 5-38-43

xxx
«Газель-фермер», 2000 г.в.,
идеал. сост. Тел. 4-97-88

xxx
ВАЗ-11113 «Ока», цвет -
«вишня», в отл. сост
Пробег 18 тыс. км.
Тел. 4-09-84

xxx
УАЗ-469 Б, 78 г.в.,
с прицепом после кап
ремонта. Тел. 7-09-72
(вечером)

xxx
ВАЗ-2101. Тел. 7-20-89.

xxx
Капитальный гараж
(р-н старого ж/д вокзала),
без погреба. Тел. 4-24-35.

xxx
Дачу на Сбросном канале,
10 сот., все плодово-
ягодные насаждения.
Цена - 6 тыс. руб.
Тел. 3-77-85.

xxx
Участок (9 сот.) под строит-во

Тел. 7-41-85
xxx
Куртку муж. осенне-зимнюю,
р-р 50-52, недорого
Тел. 7-41-85

xxx
Пальто демисезон. драповое
черного цвета, в хор. сост
недорого. Тел. 2-92-81

xxx
Жен. сапоги (натур. кожа),
зимние. Р-р 39, 300 руб
Тел. 3-65-44

xxx
Жен. зимние сапоги (кожа и
мех натур.), р-р 38; жен.
полусапожки, натур., р-р 37;
жен. укорочен. плащ кож. под
крек, р-р 44-46, дешево.
Тел. 9-20-07, 6-00-07

xxx
Муж. зимние ботинки, фирма
«Цеба», р-р 41, 270 руб
Тел. 5-68-47

xxx
Полушубок (белый), мех
искусствен., р-р 46-48 на
молнии. Цена - 1000 руб
Тел. 5-91-44

xxx
Шубку и шапку для девочки,
р-р 28-30, дешево, б/у
Стабилизатор для телевизора
Тел. 9-00-12.

xxx
Шубу из меха нутрии,
р-р 46-48, б/у, цвет черный, в
хор. сост., недорого
Тел. 5-91-44

xxx
Пальто жен. зимнее, р-р 46, с
воротником, цвет корич
норка в комплекте с норк
шапкой. Цена - 1300 руб
Тел. 4-59-75

xxx
Большие куски норки новые,
цвет-«орех». Воротник из
меха куницы (50 руб.), шапку
жен., р-р 57, норковая,
«орех». Тел. 4-59-75.

xxx
Муж. вещи: шубу черную,

метал. уголок (20х120),
кладочную сетку.
Тел. 4-50-81.

xxx
Аудиокассеты, б/у, очень
дешево. Тел. 7-41-85.

xxx
Граммпластинки,
цена - 3 руб. Тел. 7-41-85.

xxx
Цветы комн. в красивых
горшочках, дешево
Тел. 9-00-12.

xxx
Комн. цветы: фиалки, алоэ,
лианы и др., недорого.
Тел. 6-70-57.

xxx
Худ. литературу: Бальзак,
10 томов, Чехов, 8 томов
и др. Недорого. Тел. 6-70-57.

xxx
Станок настольно-свер-
лильный, 220 В. Тел. 6-00-97

xxx
Мягкую мебель и холодиль-
ник «Орск-7», все б/у, в хор
сост., недорого. Тел. 5-30-94

xxx
Новую электромясорубку
с насадками,
цена - 1,5 тыс. руб
Тел. 2-87-84

xxx
Люстру Чижевского, 1500
руб. Тел. 4-69-38

xxx
Запчасти, б/у: цепь,
термостат, полуось,
тормозной цилиндр (гл.),
пружины задние, оптика
(2101); лампы 45x40 В
Тел. 2-37-44

xxx
Книги: Салтыков-Щедрин -
10 т., Макаренко - 4 т.,
Симонов - 5 т., Чехов - 8 т
Тел. 2-37-44.

xxx
Шины 6,15x13 - новые и
наварные зап. части:
червяк-ролик; ролик;
термостат; цепь; звездочки;
цены низкие. Тел. 2-37-44.

xxx
Кинескоп 61ЛК4Ц; унты, б/у,
р-р 40, дешево; шапку муж.
из собаки, б/у. Тел. 9-04-14
(Марина), 4-77-00.

xxx

Деревянную кровать.
Тел. 4-43-41.

xxx
Спальный гарнитур в
упаковке, недорого.
Тел. 7-49-43

xxx
Перину (1,5), 300 рублей,
жен. зим. пальто, р-р 52, 200
руб.; плащ р-р 52, 100 рублей.
Тел. 9-45-84.

xxx
Домкрат винтовой.
Тел. 4-43-41.

xxx
Авторызину «Ока», «Бридж-
стоун» (лет.), «Континен-
таль» (зим.). Тел. 5-49-30

xxx
Емкость, 50 куб.м.
Тел. раб. 3-46-67.

xxx
Воздухоочиститель, б/у,
эмал. раковину
Тел. 4-80-39.

xxx
Щенки ротвейлера от
чемпиона России.
Тел. 9-05-60.

xxx
Книги подписные издания
худ. лит-ры рус. и заруб.
авторов. Тел. 5-63-17.

xxx
Компьютер мультимедийный
«Пентиум-200 ММХ».
Тел. 3-99-65 (после 18.00).

xxx
Ванну из полимербетона,
недорого. Тел. 3-00-89
(после 18.00).

xxx
Кирпич белый, 200 шт.
по 2,5 руб. за штуку;
гантели-штанги из нержавеющей
стали, 2 по 30 кг, разборные,
цена - 1 500 тыс. за две.
Тел. 5-75-88. Ул. Чапаева,
117-60.

xxx
Пианино «Волжанка», полир.,
цвет - «какао»,
цена 3 тыс. руб.
Тел. 7-09-72, вечером.

xxx
Пальто жен. зимнее.
Воротник норка, р-р 52-54;
провод антенный, 25 м,
80 руб. Пальто мальч.,

можно б/у. Тел. 5-43-12.
xxx
1-комн. квартиру или
«малосемейку»,
не более 100 тыс. руб.
Тел. 4-73-70

xxx
Дрова, уголь Тел. 2-66-79.
с 8 00 до 17 00

xxx
Дом в Сазанлее.

Тел. 7-44-33, 2-71-27.

xxx
1-комн. квартиру в новых
районах, первый и последний
этажи не предлагать.

Тел. 3-05-90.

xxx
Сетку-рабицу
для изгороди, можно б/у.
Тел. 6-43-12.

xxx
Ванну без сколов, до 300 руб.
Тел. 7-53-80.

РАЗНОЕ

Девушка (медик) снимет
комнату. Тел. 4-99-65.

xxx
Городской дворец культуры
принимает заявки на
проведение детских
новогодних представлений,
праздничных вечеров.
Тел. 2-20-03, 2-20-07.

xxx
Утерянную выписку из
государственного реестра
юридических лиц, индивиду-
альных предприятий и
крестьянских (фермерских)
хозяйств Саратовской
области ООО «Ритуал-
Сервис» №001081 серии
Ю-40 считать недействи-
тельным.

xxx
Требуется доярка с опытом.
Тел. 6-42-24, 3-45-81.

xxx
Утерян паспорт
Денисенко В.И.
Просьба вернуть.
Тел. 6-42-52.

xxx
Сниму квартиру. Тел. 4-70-66.

xxx
Сниму квартиру с мебелью
и телефоном. Тел. 4-03-98.

Куплю, продам
(нужное подчеркнуть)

Адрес или телефон

Учредитель ООО «ВИРМА»

ГАЗЕТА

Редактор
Дмитриева И.С.
И.о. отв. секр.
Калюк Н.М.

Отпечатано в типографии «ВИРМА», г.Балаково, ул.Топоринская, 4.

Компьютерная верстка - О.Иванчук, Н.Ростовская.

Корректоры Н.Калюк, Н.Ильина.

Объем 1 п.л.

Тираж 8500.

Цена договорная

Главный редактор

СМИ «ВИРМА» - А.В.Наумов; тел. 5-70-92

Газета зарегистрирована в региональной

государственной инспекции по защите свободы печати и массовой

информации при Мининформпечати РФ г.Самара. Рег. № С-0206

Пишите нам: г.Балаково, ул.Топоринская, 4, ул.Ленина, 60. Телефон: 4-82-68 (редакция).

Отдел рекламы: тел. 5-65-65

E-mail: virma@bal.ru

СВЕЖИЙ

№ 5, февраль 2006 г.

Спецвыпуск

"Свободной газеты" № 11 (1279)

При поддержке интернет-сайта WWW.BALMOL.RU

РАДИО "КОБА" 91,9 FM

С 11 февраля 2006 года! Каждую субботу с 19.00 до 21.00 - молодежная передача "ПИОНЕРСКАЯ ЗОРЬКА"

СЛОВО
ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

31 декабря 2005 года - день, когда вся страна готовилась отмечать Новый год... Президент РФ делает неожидан-

ный подарок для всей молодежи - подписывает Федеральный закон № 199-ФЗ, который внес изменения в другие законодательные акты РФ и вступил в силу с 1 января 2006 года. К полномочиям органов местного самоуправления отнесены "организация и осуществление мероприятий по работе с детьми и молодежью".

"Ну и что, - скажут многие из вас. - Что нам от этого?" Верю, что есть среди вас люди, которые понимают и осознают, насколько значимо для нас событие. Во-первых, это говорит о том, что структуры по работе с молодежью должны быть в обязатель-

МОЛОДЕЖЬ ВЫБЕРЕТ МИСТЕРА И МИСС

В конце февраля молодежный парламент Балакова планирует провести первый конкурс среди молодежных организаций. Он так и называется "Мисс и Мистер молодежных организаций". Команды, которые уже не первый год очень тесно общаются, решили разнообразить и еще больше объединить свою работу. К организации конкурса уже подключились шесть организаций (МО БАЭС, "Экозащита", МДХ, БОМ, "Гидер" и "Феникс"), которые ожидают в своих рядах пополнение.

К участию приглашаются все молодежные организации и объединения. Правда, заявку нужно оформить как можно скорее - до 12 февраля 2006 года.

А теперь о самом интересном - о программе конкурса.

В этот день, по плану, все должно превратиться в джунгли. Первенство, по этикету, уступят дамам. Молодые мисс почувствуют, каково это - быть девушкой на выданье. За-

дание для всех команд "родители" известной фамилии представляют свою девушку-невесту согласно этническим традициям своего региона (одежда, песни, пляски и пр.) В процессе программы, состоящей из нескольких конкурсов, будет выявлена невеста, которая покорила мужчин-женхов со сценой! Будет также и домашнее задание.

- представление девушки (3-4 минуты),

- "Свет мой зеркальце, скажи" (5 минут)

Далее на сцену выходят мистеры, которые прочтут себя в первоисточнике - образе Тарзана. В ходе многочисленных испытаний определятся победитель. Домашнее задание

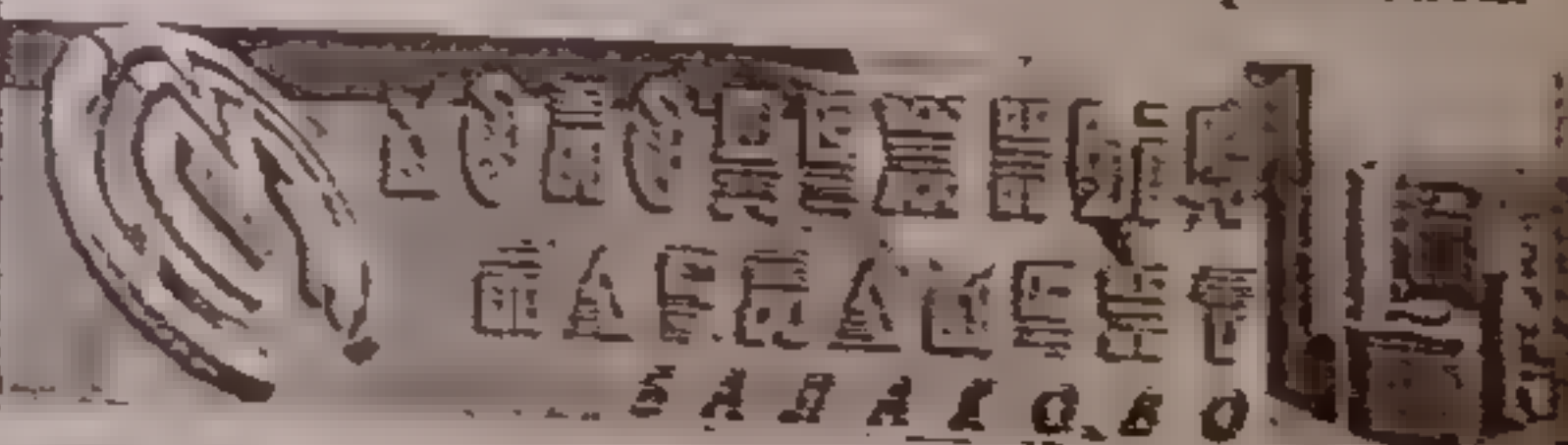
- представление Тарзана его друзьями из джунглей (3-4 минуты),

- "Если бы был султан" (5 минут)

Все подробности - на сайте www.balmol.ru или по телефону 8-927-224-22-91

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ,
BALMOL!

В конце января, в день Татьяны, молодежный парламент отметил двойной праздник - День студента (само собой разумеется) и ... первый день рождения интернет-сайта WWW.BALMOL.RU. Сайта, с поддержки которого началась информационная деятельность молодежного парламента.



Расскажу, как появился этот сайт. А появился он очень просто. Сначала была идея, потом появились люди, которым она была просто-напросто интересна. Люди, которым безразлична вера в будущее, а ведь будущее это МЫ - МОЛОДЕЖЬ. Именно в этом возрасте формируется гражданская и жизненная позиция человека. От того, какой она будет, насколько профессионально подготовленными будут молодые специалисты, зависит будущее России. На нас, молодые люди, в ближайшие годы ляжет ответственность за развитие страны, за преемственность ее истории и культуры, за достойную жизнь старших и воспитание грядущих поколений. Я верю в замечательное студенчество нашего края, в его интеллект, силу, оптимизм и задор. Неужели вам самим не хочется встать в полный рост и заявить о себе, о своих интересах? Хочется сказать: "Если не мы, то кто же?"

17 февраля в 17.00

в городском Дворце культуры

состоится финал городских игр КВН сезона 2005 года.

В играх участвуют команды КВН:

«Фиеста» (ПАГС),

«Антракт» (СГАП),

«ЮмПром» (СГА),

которые будут бороться за звание лучшей команды сезона 2005 года.

из вас. - Что нам от этого?" Берю, что есть среди вас люди, которые понимают и осознают, насколько значимо данное событие. Во-первых, это говорит о том, что структуры по работе с молодёжью должны быть в обязательном порядке сохранены в небольших городах (как Балаково); во вторых - молодёжь теперь может рассчитывать, что хоть какие-то планы будут реализованы. Но подписанный Президентом закон не пополнил в одночасье балаковский бюджет, и мы это прекрасно понимаем. Понимаем мы, что думают власти: "не хватает средств на коммуналку, социальную сферу, а вы говорите о молодёжной политике"... Но все же, если мы действительно намерены построить более демократичное и процветающее общество, следует уделить молодежи внимание. Только при совместных качественных действиях государства и молодёжи может быть достигнут максимальный эффект.

Молодёжи не нужны льготы, молодёжи нужны условия для её развития и помощь в вопросах творческой, интеллектуальной, социальной и экономической самореализации. Государство должно проводить активную политику в отношении молодых граждан в сфере образования, культуры, здоровья, науки, формировать активную жизненную позицию молодого человека, направленную на сохранение культурно-исторического прошлого и созидание В ИНТЕРЕСАХ СВОЕЙ СТРАНЫ.

Есть интересный афоризм: "Политик думает о выборах, а государственный деятель - о будущем государства".

Вспомните о нас, мы очень хотим. Честно, честно...
Д. Каныгин,
председатель молодежного
парламента г. Балаково

Останется финал городских игр КВН сезона 2005 года.

В играх участвуют команды КВН:
«Фриеста» (ПАГС),
«Антракт» (СГАУ),
«ЮмПром» (СГА),
которые будут бороться за звание лучшей команды сезона 2005 года.

У зрителей есть возможность выбрать лучшую команду на своё усмотрение. Для этого надо зайти на сайт WWW.BALMOL.RU и проголосовать за свою любимую команду.

ПРЕСС-СПОНСОРОМ ЯВЛЯЕТСЯ КОМПАНИЯ «РУССКОЕ РАДИО 106.0 FM», газета «Буть».

Благодарим за сотрудничество агентство «Busco»

и центр размещения рекламы «MEDIA-бюро»

РОЖДЕСТВО - ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ!

Рождество - это семейный, домашний праздник. Все православные люди отмечают его 7 января, а вот католики - 25 декабря. Для них этот день значит больше, чем сам Новый год. В этот вечер вся семья собирается за праздничным столом, и кажется, что время останавливается, так как та теплота, которая витает в воздухе, не сравнима, пожалуй, ни с чем.

Несмотря на то, что мы все свободны в выборе религии и, вообще в вопросе о вере, в последних числах декабря четыре общественные организации ("Феникс", БЭМ, МДХ, "Экозащита") собрались в культурно-развлекательном центре "Мир", чтобы отпраздновать этот праздник.

Вначале была небольшая суматоха. Все переживали, как и что будет. Но как только Танюша (руководитель МДХ) вышла на сцену, волнение ушло, разговоры прекратились. Праздник начался с выступления "Театра теней" организации "Феникс". Все узнали захватывающую историю о том, как родил-

ся Христос. Удачно дополняли атмосферу приглушенный свет, свечи и тёмные одежды участников.

После такого серьёзного начала мы плавно перешли к конкурсам. Все возможные загадки, танцы, песни - креативности ребят не было предела. Когда праздник подходил почти к концу, неожиданно к нам пришёл Каныгин (кто это, смотри левее). Всем пожелал удачного нового года и, конечно, не забыл сказать свою любимую фразу: "Заходите на сайт balmol.ru и оставляйте свои впечатления в гостевой книге". После чего он снова ушел и больше его никто не видел. Хотя и сейчас не об этом.

Вечер не исчерпывался только традиционным концертом, у всех была возможность остаться на всю ночь в ночном клубе "Стелс", что и сделало большинство участников. Самое важное, что в рождественский вечер мы были все вместе. А объединяет нас стремление сделать этот мир светлее и ярче...

Л. Хречкова, зампреда БГООНМ "Феникс" ХХI век

этом возрасте формируется гражданская и житейская позиция человека. От того, какой она будет, насколько профессионально подготовленным будет молодой человек, в ближайшие годы ляжет ответственность за развитие страны, за преемственность её истории и культуры, за достойную жизнь старших и воспитание грядущих поколений. Я верю в замечательное студенчество нашего края, в его интеллект, силу, оптимизм и задор. Неужели вам самим не хочется встать в полный рост и заявить о себе, о своих интересах? Хочется сказать: "Если не мы, то кто же?"

Над этим сайтом работали многие люди, но большое спасибо хочется сказать Василию Богатому - человеку, чей вклад в работу сайта забываем.

И еще... помните, каждый молодой человек должен обрести достойное признание и уважение в обществе. Только объединив наши усилия, мы сможем принести стабильность, а затем и процветание нашей стране.

Д.К.

ПОЛИТИЧЕСКИ АКТИВНОЙ МОЛОДЕЖЬЮ ОБЛАСТИ УПРАВЛЯТЬ БУДЕТ ЖЕНЩИНА

С конца января в Саратовской области начал действовать молодежный совет (МС), и 26 января в СГАУ состоялось его первое общее собрание. Из кандидатур, представленных палатами, и по результатам защиты программ на этот год прошли выборы председателя и ответственного секретаря совета.

Главой молодежного совета избрана аспирант "эконома" и председатель молодежного совета облсовпрофа Ангелина Бращей. Ответственным секретарем стала Анна Родионова - член молодежного собрания при мэре Саратова.

В МС входят 93 человека. Состоит "молодежный хурал" из 3-х палат. Председатель палаты представителей молодежных и детских общественных объединений - Алексей Кишенин ("Молодая гвардия ЕР"), ответственный секретарь этой палаты - Максим Грохольский (региональный общественный фонд "Созвездие-2000"). Председатель палаты учащейся и работающей молодежи - Иван Капреев (председатель совета молодых ученых и специалистов ВНИПИ "Газдобыча", председатель молодежного совета облсовпрофа нефтяной, газовой отраслей промышленности и строительства), ответственный секретарь палаты - Игорь Гушин (член профкома студентов СГАУ). Председатель палаты представителей муниципальных образований - Денис Каныгин (председатель молодежного парламента Балаковского района), ответственный секретарь этой палаты - Дмитрий Кузнецов (заместитель председателя молодежного собрания при мэре Саратова).

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ! НАШИ ДЕПУТАТЫ



**ЛЮДМИЛА
ХРЕЧКОВА**

1. Дата и место рождения - 01.07.1987 г., г. Балаково.
2. Образование - учусь в средней общеобразовательной школе № 28.
3. Место работы - промоутер в КРЦ "Мир".
4. Состав семьи - самые лучшие родители и мои любимые сестры (они в Москве живут), а ещё мой любимый хомяк Bruno Contini
5. Кем хотела стать в детстве? - модельером, затем, конечно, певицей... Ну ещё хотелось быть волшебником (и сейчас хочется).
6. Девиз по жизни - наверное, самое главное - быть тем, кем ты являешься; и - "Жизнь прекрасна!"
7. Положительные качества - это очень сложно. Я считаю себя коммуникабельной и целеустремлённой оптимисткой, но лучше спросить об этом у других.
8. Отрицательные качества - а вот этого у меня много. Я очень ленива и люблю добывать, сама того не желая, проблемы себе на голову, а ещё я не умею общаться с людьми, которые мне неприятны.
9. Как проводите свободное время? - хожу с друзьями в кино, на дискотеки или просто где-нибудь собираемся в гостях. Ещё очень люблю читать и вышивать крестиком.
10. Отношение к спорту - очень сильно люблю футбол, волейбол - вообще моя страсть, бильярд (если его можно отнести к спорту), также моя стихия - вода и всё, что с ней связано.
11. Хобби - смотрите пункт 9-й.
12. Авторитеты - их, пожалуй, много, но на данный момент считаю, что председатель организации "Феникс" - самая потрясающая женщина, которую я знаю.
13. Современная молодёжь - это что-то, похожее на амёбу, которая не знает, куда ползти и что делать. Хотя есть и другая сторона - люди, знающие, что нужно делать.
14. Какие проблемы молодежи нужно решать в первую очередь? - проблему образо-

ВЕСНА ПРИДЕТ, А С НЕЙ - ЛЮБОВЬ.

Ясное голубое небо, устойчивый запах по-чек, все шире и шире проталины... Это явные признаки весны. До нее осталось меньше месяца, но задуматься уже есть о чем. С приближением этого периода в голове и в душе у каждого из нас происходят знакомые и в то же время томящие нас изменения. Все вокруг кажется ярче, добрее, радостнее, и хочется прыгать и кричать на весь мир: "Жизнь прекрасна! Все хорошо! Я счастлив!" И неожиданно откуда-то из глубины личности медленно, но все увереннее и увереннее начинают "выползать" стихотворные строки. Чем их больше, тем больше они похожи на песню. Чуть позже во всем своем великолепии появляется музыка, танцующие нотки которой легки и беззаботны, а весь смысл этого все умеющего коллектива заключается в том, что в человеке проснулось творчество. И особо смелым просто необходимо донести его до окружающих. А теперь сладостная правда - **ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ЕСТЬ У КАЖДОГО!**

Городской фестиваль "Студенческая весна-2006" поддержит инициативу и творчество студентов в различных областях культуры и искусства.

Цели и задачи фестиваля:

- популяризация различных видов и направлений творческой деятельности студентов;
- выявление талантливой студенческой молодежи и создание условий для реализации творческого потенциала;
- повышение исполнительского уровня творческих коллективов;



Тема фестиваля-2006: "История одной любви..."

Если вы считаете себя творческой личностью, учитесь в вузе, вузе на любой форме обучения, добрались до гранита аспирантуры или уже преподаете не больше трех лет, "Студенческая весна" примет вас в свои объятия. Главное - здесь не нужно (даже нельзя) быть профессионалом (это допускается в смешанных творческих коллективах, где участвует не более 30% профессиональных исполнителей - согласно положению о фестивале)

Чтобы принять участие в фестивале, многого не нужно - необходимо заполнить заявку не позднее 20 февраля 2006 года.

В фестивале могут быть представлены самые разнообразные жанры

Музыкальное направление:

- академическая песня, хор (ансамбль);
- сольное мужское академическое пение;
- сольное женское академическое пение;
- фольклорный хор (ансамбль);
- хор, ансамбль народной песни;
- сольное мужское народное пение;
- сольное женское народное пение;
- национальное (народное пение);
- бардовская песня;
- авторская (бардовская) песня;
- мужской эстрадный вокал;
- женский эстрадный вокал;
- авторская эстрадная песня;
- эстрадный вокальный ансамбль;

Танцевальное направление:

- эстрадный танец;
- современный танец;
- классический танец;
- бальный танец (ансамбль не менее 6 человек);
- народный танец;
- национальный фольклорный танец;
- уличная культура (брейк);
- сольный танец;
- модерн

Театральное направление:

- разговорный жанр (поэзия);
- разговорный жанр (проза);
- разговорный жанр (монологи и фельетоны);
- театр студенческих миниатюр;
- студенческий театр;
- конференс;
- театр кукол;
- авторское чтение.

Оригинальный жанр:

- пантомима (пластический этюд, театр теней);
- пародийный жанр (буффонада, эксцентрика);

- цирк;
- театр моды;
- иллюзия;
- журналистика.

Конкурс программ студенческих клубов. Фестиваль будет проходить с 1 марта по 1 мая 2006 года в два этапа:

1. Первый этап состоится 1-2 марта 2006 года - жанровые конкурсы (музыкальный, танцевальный, теат-

ральный, оригинальный) - в актовом зале Балаковского института техники, технологии и управления;

2. Второй этап - 6-10 марта 2006 года - концертные программы, проводимые на базе каждого учебного заведения;

3. 28 марта пройдет гала-концерт в рамках областного конкурса "Студенческая весна - 2006";

4. 1 мая горожане увидят заключительный концерт и награждение победителей фестиваля.

ДЕЙСТВУЙТЕ, и вы не останетесь незамеченными!

Для каждого жанра существуют свои нюансы в отношении условий конкурса. Более подробно с ними можно ознакомиться на сайте молодежного парламента www.balmol.ru, а справку получить по телефону 8-927-224-22-91.



с детства в доме на даче и в городе. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться.

12. Отношение к спорту - очень важно. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться.

13. Удачи - это очень важно. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться.

14. Современная молодежь - это что-то, что очень важно. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться.

15. Молодежный парламент сегодня - это что-то, что очень важно. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться. Это очень важно, чтобы дети и взрослые могли общаться и общаться.

16. Каким видите свое будущее? - не хочу загадывать, но знаю, что, во-первых, вы обо мне еще услышите; во-вторых, все будет шикарно!



- сохранение и приумножение традиций проведения студенческих фестивалей, конкурсов;

- эстетическое воспитание зрительской аудитории;

- подготовка к областному и Российскому фестивалю "Студенческая весна"

самбля;

- вокальный ансамбль;

- оркестр (ансамбль или исполнители) народных, духовых, академических инструментов;

- романс (неакадемическое исполнение);

- рэп

Музыкальное направление:

- академическая песня, хор (ансамбль);

- сольное мужское академическое пение;

- сольное женское академическое пение;

- фольклорный хор (ансамбль);

- хор, ансамбль народной песни;

- сольное мужское народное пение;

- сольное женское народное пение;

- национальное (народное пение);

- бардовская песня;

- авторская (бардовская) песня;

- мужской эстрадный вокал;

- женский эстрадный вокал;

- авторская эстрадная песня;

- эстрадный вокальный ансамбль;

- эстрадный вокальный дуэт;

- вокально-инструментальный ансамбль;

Райский, оригинальный) - в актовом зале Балаковского института техники, технологии и управления.

2. Второй этап - 6-10 марта 2006 года - концертные программы, проводимые на базе каждого учебного заведения.

3. 28 марта пройдет гала-концерт в рамках областного конкурса "Студенческая весна - 2006".

4. 1 мая горожане увидят заключительный концерт и награждение победителей фестиваля.

ДЕЙСТВУЙТЕ, и вы не останетесь незамеченными!

Для каждого жанра существуют свои нюансы в отношении условий конкурса. Более подробно с ними можно ознакомиться на сайте молодежного парламента www.balmoi.ru, а справку получить по телефону 8-927-224-22-91.

РАДИО "КОСА" 91,9 FM

НОВОЕ РАДИО
НАШЕГО ГОРОДА

КОРОТКИЕ НОВОСТИ

по материалам интернет-сайта www.sarbc.ru

ИНОСТРАНЦЫ УСЫНОВИЛИ 105 САРАТОВСКИХ СИРОТ

В 52-х интернатных учреждениях области воспитываются 5 226 человек (на 7,5% меньше, чем в 2004 году), в том числе 2 648 детей-сирот и оставшихся без попечения родителей. В прошлом году в государственные семьи были устроены 775 сирот (на 45 меньше, чем в 2004-м), в семьи - 1 152 (на 423 меньше). В региональном банке данных детей-сирот - 3 912 человек, кандидатов в усыновители - 63. За 2005 год было усыновлено 338 детей (на 19 больше, чем в предыдущем), из них родителями 105-ти человек стали иностранные граждане (в 2004-м за границу увезли 127 детей). Россияне усыновили на 41-го ребенка больше

МОЛОДЕЖНЫЕ НАЦОВЩИНЫ ЗАДАЛИСЬ ВОПРОСОМ "ЧТО ТАКОЕ ТОЛЕРАНТНОСТЬ?"

В помещении молодежной татарской организации "Сарытау" 27 января начал работу круглый стол, подготовленный совместно с отделом молодежной политики Министерства образования области. Тема - "Межнациональные отношения в молодежной среде". На заседание были приглашены представители молодежных национальных общин, руководители молодежных и детских общественных объединений. Запланированы доклады: "Что такое толерантность?", "Понять другую культуру", "Скинхеды в современной России". Итоги будут обобщены и представлены на конференции народов Поволжья.

ПРИЕМ В ССУЗЫ СНИЗИЛСЯ НА 900 ЧЕЛОВЕК, В ПУ - НА 2 500

В прошедшем году в области введены в эксплуатацию 9 учреждений образования на 1 020 мест. Общее количество учреждений образования теперь - 2 755 (на 3% меньше, чем в 2004-м), в том числе 1100 детских садов и 18 детдомов. В них: 560 500 детей (96,6% от 2004-го); 54 400 педагогов, из них 25 200 - учителя школ (97,3%). Охват дошкольным воспитанием повышен с 75% до 78,5%. Работают 98 комплексов "начальная школа - детский сад". Продолжена компьютеризация школ: на 1 000 учащихся приходится 31 компьютер; количество школ,

имеющих доступ в Интернет, выросло на 114 - до 52%. Сеть учреждений профессионального образования регионально, о ведении расширилась более чем в 2,5 раза за счет приема федеральных учреждений и составляет 18 ссузов и 41 ПУ. 11 областей учреждений начального профобразования были реорганизованы. 7 училищ присоединили к 2-м лицеям и 2-м базовым училищам. Прием в ссузы по сравнению с предыдущим годом снизился на 900 человек, в ПУ - на 2 500

ЗАДЕРЖАНА СЕМИКЛАСНИЦА, ПОДОЗРЕВАЕМАЯ В ТЕЛЕФОННОМ ТЕРРОРИЗМЕ

В конце января в Саратове была задержана семиклассница. Она подозревается в том, что 11 января (в первый день учебы после зимних каникул) сообщила о заложенном в здании школы № 93 (Саратов) взрывном устройстве. Тогда на место выезжали сотрудники милиции, кинолог с собакой, которые взрывчатых веществ не обнаружили. Было возбуждено уголовное дело по ст. 207 УК РФ. Шутнице грозит штраф в размере от 200 до 500 МРОТ либо исправительные работы от 1 года до 2-х лет, либо лишение свободы до 3-х лет.

НЕ ПОЛУЧИВШИЕ СТИПЕНДИЮ СТУДЕНТЫ ПОДАЛИ В СУД

В результате проведенной Пугачевской межрайонной прокуратурой проверки установлено, что в местном гидромелиоративном техникуме задерживается выплата стипендии студентам за январь. Межрайонным прокурором предъявлено в суд 259 исковых заявлений в интересах несовершеннолетних учащихся техникума о взыскании задолженности по стипендии. Исковые заявления рассматриваются судом, сообщает облпрокуратура.

ВОСЕМЬ САРАТОВСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ ПОУЧАСТВОВАЛИ В ФЕСТИВАЛЕ "КИВИН-2006"

Саратовские команды вернулись из Сочи с международного фестиваля "Кивин-2006". В акции приняли участие почти 500 команд, 6

из них - саратовские. Четыре команды - "Наши люди" из СГСЭУ, "Страна юмора" СГУ, "Парадокс" из медуниверситета и энгельская сборная "Территория Эн" - вошли в число 170-ти команд "повышенного рейтинга" (могут играть в одной из межрегиональных лиг). Во 2-й тур фестиваля отобрано 90 команд, в том числе "Парадокс". Этот коллектив приглашен в первую лигу КВН, игры которой ведет Масляков-младший. Новый сезон 1-й лиги начнется в апреле в Санкт-Петербурге. В телеверсию гала-концерта саратовские шутники не попали.

...Из местных источников ЛАУРЕАТ МОЛОДЕЖНОЙ ПРЕМИИ ИМ. П.А.СТОЛЫПИНА

Молодежная премия им. П.А. Столыпина была учреждена губернатором Саратовской области 13 марта 2002 года за выдающуюся деятельность, направленную на социально-экономические преобразования в Саратовской области, за вклад в реализацию молодежной политики, в развитие общественных отношений для молодых работников (до 35 лет), активистов и руководителей детских и молодежных учреждений, общественных организаций промышленных, сельскохозяйственных предприятий.

Лауреаты премии получают дипломы и знаки лауреата премий установленного образца, а также денежную премию в размере 10000 рублей. Знак изготавливается из серебра, покрытого золотом, на нем изображение П.А. Столыпина и его слова по окружности: "Нам нужна великая Россия".

За 4 года существования премии трижды ее обладателями в различных номинациях становились балаковцы: в 2002 году - директор ОАО "Целлофан" ПО "Химволокно" Виталий Викторович Аверьянов, в 2003 году педагог-психолог ЦКОДМ "Молодежная инициатива" Надежда Алексеевна Шилина, и по итогам 2005 года обладательницей премии стала Панасенко Елена Александровна - педагог-психолог высшей категории, руководитель социально-психологического центра "Гармония" муниципального учреждения "Центр комплексного обслуживания подростков и молодежи "Молодежная инициатива".

Новая жизнь в стенах Балаковского медицинского училища зародилась 10 октября 2004 года благодаря совместному желанию активных студентов и заместителя директора по воспитательной работе Пуляевой Е.В. Была создана общественная молодёжная организация. На "крещении" новорожденного (первом собрании членов организации) ему дали имя, которое утвердили после долгих раздумий и предложений, оно тут же за ним и закрепилось. Крёстной мамой этого детища стала Ураева Нина (сейчас она является председателем студенческого профкома медицинского училища). Её предложение было: "Будущее - Это Мы". "БЭМу - быть!", - решили единогласно. Основной целью организации является воспитание творческой и общественно активной личности.

БУДУЩЕЕ - ЭТО МЫ!

Позже БЭМ дебютировал на 1-м фестивале молодёжных организаций "МИКС - 2004", где ребята познакомились с другими, не менее интересными молодыми людьми из различных организаций. Но на этом мы не остановились. Продолжить общение мы решили совместно с организацией "Экозащита" (теперь это наши ближайшие друзья). Вторая поездка в "Лазурный" такой дружной командой скрепила наши отношения. Будучи теперь уже опытными миксовцами, мы отправились на 2-й фестиваль (он прошёл в октябре 2005 года). На ура прошла пьеса "Красная шапочка" - сказка со счастливым концом. Мы сделали первый подарок организации МДХ, который они оценили по достоинству - песня "Голгофский крест". Бэмовцы активно участвовали в жизни училища и города.

На фестивале "Виват, студент" вокальная группа "Эскада" заняла призовое место в номинации "Вокальная группа".

Не менее успешно для БЭМа прошла и "Студенческая весна".

Бэмовцы выступали на празднике в детском доме № 4. Кстати, многое в области музыки БЭМ достиг благодаря одному

из членов - Хабибрахмановой Лире, которая является музыкальным работником д/д № 4 и БЭМа по совместительству. "Огромное тебе спасибо за твой неоценимый труд!" - хором говорим мы ей.

В ряды организации постепенно вливаются новые члены - студенты, желающие раскрыть себя.

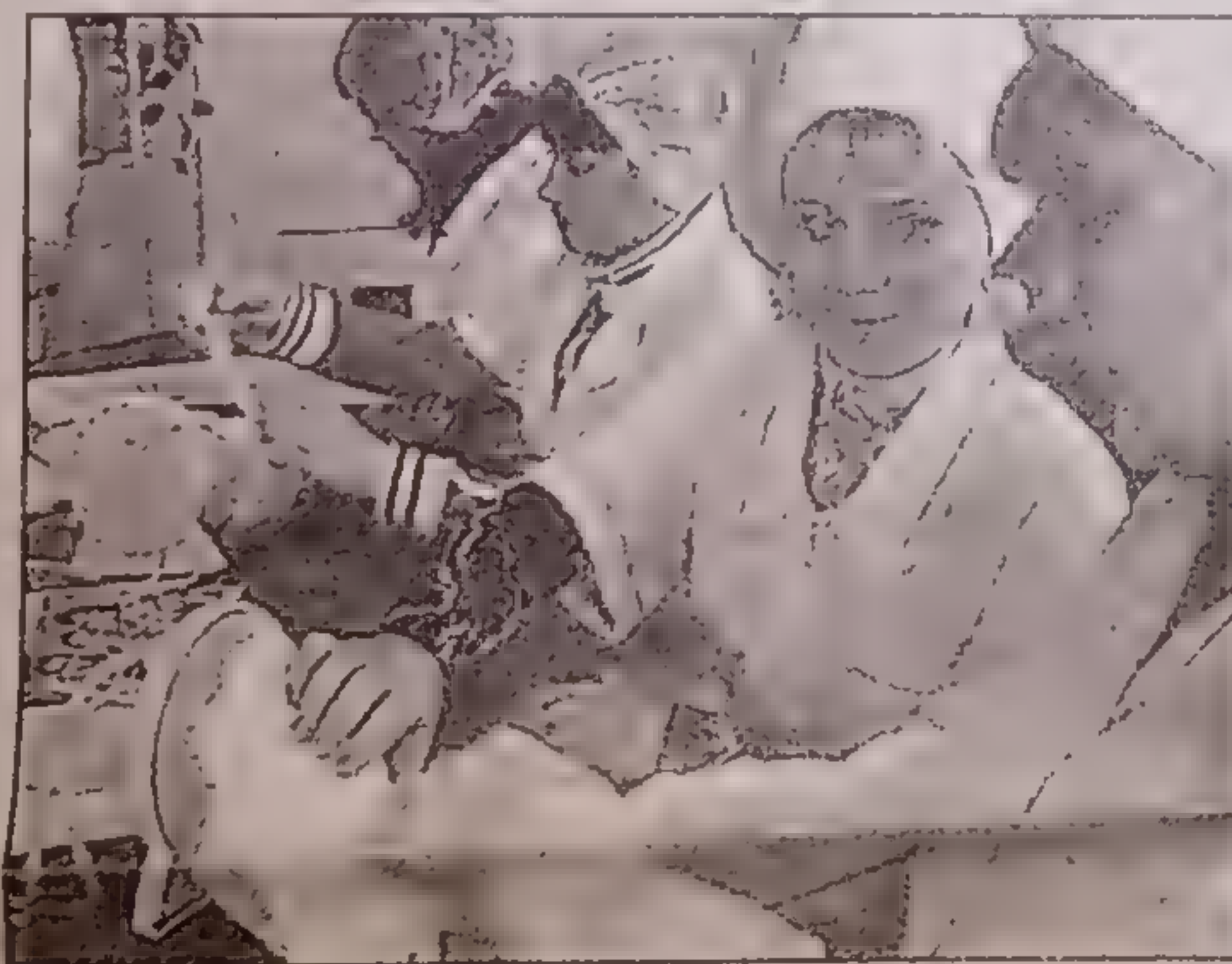
В конце 2005 года Андреева Юлия (одна из лидеров организации) была признана лучшей студенткой и получила почётную

грамоту от главы администрации БМО.

Католическое рождество - один из праздников, который мы провели в компании дружественных молодёжных организаций.

Креативу бэмовцев нет предела, и на этом мы не останавливаемся. Впереди нас ждет ещё много работы и интересных проектов. Мы уверены, что "Будущее - это мы!"

М.Замораев,
заместитель руководителя
ОМО БЭМ



Современная гуманитарная академия (СГА)

- крупнейшее негосударственное образовательное учреждение в России и СНГ, которое является участником эксперимента Министерства образования РФ по дистанционным технологиям обучения.



К большим масштабам образовательной деятельности академия пришла благодаря разработке и реализации современных информационно-коммуникационных, в том числе спутниковых образовательных технологий, которые позволяют каждому из 168 тысяч студентов взаимодействовать с единой информационной образовательной средой академии во всех 735 учебных центрах СГА. Они созданы во всех крупных, в большинстве средних и во многих малых городах России. Учебные центры СГА на базе зарубежных вузов-партнеров действуют в 60 городах за пределами РФ: в Азербайджане, Армении, Белоруссии, Грузии, Казахстане, Кыргызстане, Молдове, Таджикистане, Узбекистане, Украине, продолжается их создание в других странах. С помощью дистанционных технологий обучение ведут лучшие преподаватели Москвы, Санкт-Петербурга, Кембриджа, других университетских центров.

Балаковский филиал Современной гуманитарной академии - вуз, в котором сегодня обучается свыше 1000 студентов по направлениям: "Юриспруденция", "Менеджмент", "Информатика и вычислительная техника", "Экономика" и "Психология". Но формирование профессионала, по мнению директора БФ СГА, кандидата педагогических наук Т.И.Иванушкиной, невозможно без высокой социальной активности самого студента. Именно поэтому студенческая молодежь Балаковского филиала СГА получает практические знания, умения в полном взаимопонимании с профессионалами. Площадками, где студенты осваивают высоты профессии, являются: УВД г. Балаково, Центр социальной реабилитации несовершеннолетних "Забота", ГУ "Семья", образовательные учреждения города.

Традиционным стало совместное с УВД г. Балаково проведение конкурса профессионального мастерства студентов направления "Юриспруденция" "На страже порядка". В филиале работает юридический центр для малообеспеченных слоев населения. В академии создана лаборатория комплексных социальных исследований, в рамках которой проводится изучение проблем дезадаптации молодежи. На основе полученных результатов планируется проведение научно-практических конференций, деловых игр, круглых столов. В ближайших планах проведение конкурса профессионального мастерства среди студентов направления "Психология".

Балаковский филиал СГА является штаб-квартирой общероссийской общественной организации "Детские и молодежные социальные инициативы" (ДИМСИ). Студенты академии - активные участники социально значимых проектов, акций города: фестиваля для детей с ограниченными возможностями в развитии "Вместе мы сможем больше!", "Недели добра", благотворительных акций. Многие из них - активисты студенческого волонтерского движения.

Балаковский филиал СГА является площадкой широкомасштабных всероссийских мероприятий-семинаров, телеконференций и телемарафонов в режиме реального времени. Студенты имеют возможность вести диалог с политическими деятелями России, представителями культурной элиты общества, известными спортсменами.

Студенческая молодежь - огромный потенциал города в реализации общественно значимых программ и проектов. Будущее зависит именно от них - инициативных, творческих, активных.

ОПРОС

Какова современная молодежь? Как живут молодые люди, чем интересуются? Чего они хотят и к каким целям стремятся? Что волнует их в жизни? И что отличает поколение-2005 от других?

ДОСТАНЬ СВОЮ ЗВЕЗДУ!

Не менее успешно для БЭМа прошла и "Студенческая весна". БЭмовцы выступали на празднике в детском доме №4 Кстат, многое в области музыки БЭМ достиг благодаря одному



ковского филиала СГА получает практические знания, умения в полном взаимопонимании с профессионалами. Площадками, где студенты осваивают высоты профессии, являются: УВД г. Балаково, Центр социальной реабилитации несовершеннолетних "Забота", ГУ "Семья", образовательные учреждения города.

ческими деятелями России, представителями культурной элиты общества, известными спортсменами.

Студенческая молодежь - огромный потенциал города в реализации общественно значимых программ и проектов. Будущее зависит именно от них - инициативных, творческих, активных.

ОПРОС

Какова современная молодежь? Как живут молодые люди, чем интересуются? Чего они хотят и к каким целям стремятся? Что волнует их в жизни? И что отличает поколение-2005 от других?

Чтобы ответить на эти важные вопросы, в Германии в конце 2005 года был проведен социологический опрос среди молодежи. Возрастная категория опрошиваемых составила от 15 до 25 лет. Хочется отметить, что получился очень интересный результат.

Чтобы узнать, чем живет молодежь города Балаково, общественная организация немецкой молодежи "Феникс" провела аналогичный социологический опрос у нас.

Анкеты с шестью вопросами раздавались в школах, вузах и в общественных организациях нашего города, причем каждый разбивался на отдельные подвопросы-категории. Процент определившихся "за" и "против" подсчитывался отдельно для каждой категории.

Нам было интересно:

во-первых, понять, как живет молодежь г. Балаково, какие интересы, какие проблемы возникают у нашего поколения;

во-вторых, мы решили узнать, что общего между немецкой и русской, а в особенности балаковской молодежью.



Вопрос № 2 К КАКИМ ЦЕЛЯМ ТЫ СТРЕМИШЬСЯ?

Немецкая молодежь:

59% - профессия и карьера;
38% - партнерство и семья;
36% - удачное образование;
28% - уверенность в достатке.

Молодежь нашего города:

62% - профессия и карьера;
35% - партнерство и семья;
28% - удачное образование;
22% - уверенность в достатке.

Ну что ж, разницы почти никакой. Единственное, хочется отметить, что к получению образования больше стремятся девушки, а не юноши. Та же ситуация и в Германии. Наверняка прекрасный пол стал осознавать, что лучше обеспечить себя самой, чем выпрашивать у своих дорогих мужей деньги то на губную помаду, то на красивое платьице. Что ж, девочки, так держать!



Вопрос № 4 ЧТО ТЕБЯ БЕСПОКОИТ?

Немецкая молодежь:

37% - безработица/лишение образования/профессии;
28% - несчастье/болезнь/смерть;
25% - семейные/дружеские проблемы;
16% - социальные изменения/война/экология.

Молодежь нашего города:

40% - семейные/дружеские проблемы;
36% - несчастье/болезнь/смерть;
29% - безработица/лишение образования/профессии;
29% - социальные изменения/война/экология.

Вопрос № 3 В КАКОЙ ОБЛАСТИ ТЫ АКТИВЕН?

Немецкая молодежь:

40% - спорт;
19% - досуг и общение;
16% - детский сад и школа;
13% - музыка и культура;
13% - церковь.

Молодежь нашего города:

68% - досуг и общение;
39% - спорт;
27% - музыка и культура;
5% - другое;
3% - детский сад и школа.

Бенедиктом XVI молодежь связывает многие надежды. Скорее всего, это историческое событие задело молодежь за живое, и она на это отреагировала.

лать многое. Для начала - реализовать себя: закончить вуз, устроиться на работу, и только когда ты сможешь обеспечить себя без посторонней помощи, считать себя свободным и не-

ну что ж теперь, ну в следующий раз... - именно так думает молодой человек в нашей стране, опустив руки и забыв про свою цель. Не надо, не надо опускать руки, их надо поднимать и поднимать, пока ты не достанешь свою звезду. Пусть сначала это будет маленькая звездочка. Но потом (и в это нужно верить) твои старания помогут ей вырасти.

А.Тимова, член совета по информационной работе Балаковской организации немецкой молодежи "Феникс XXI век"

Вопрос № 1 ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

Немецкая молодежь:

83% - семья и друзья;
42% - школа и образование;
36% - материальные блага;
29% - здоровье.

Молодежь нашего города:

81% - семья и друзья;
33% - школа и образование;
15% - материальные блага;
21% - здоровье.

Видно, что для русской молодежи важнее здоровье, чем материальные блага. А это очень хорошо. Здоровье - это самое драгоценное, что есть у человека. Нет здоровья - нет ничего!

Возможно, вас удивит приверженность немецкой молодежи церкви. Это можно объяснить тем, что летом прошлого года германский кардинал возглавил католическую церковь: с папой

Вопрос № 6 КАКИЕ ЦЕННОСТИ ТЫ СТАВИШЬ ВЫШЕ ВСЕГО?

Немецкая молодежь:

93% - свобода;
92% - досуг;
90% - самореализация;
45% - потребление.

Молодежь нашего города:

62% - свобода;
53% - самореализация;
12% - досуг;
8% - потребление.

РАДИО "КОБА" 91,9 FM КАЖДУЮ СУББОТУ С 19.00 ДО 21.00

ПЛАН мероприятий управления культуры на ФЕВРАЛЬ 2006 г.

Дата и время проведения	Название мероприятия	Место проведения	Ответственный
11.02.06г. 17.00ч.	ПРЕМЬЕРА. Спектакль «Банкрот». Авт. А. Островский	БДТ	Т.В. Афанасьева
12.02.06г. 14.00ч.	Фестиваль детского и юношеского творчества «Зимняя сказка». Гала-концерт.	ГДК	О.Е.Кузьмина
12.02.06г. 11.00ч.	Спектакль «Вверх тормашками». Авт. К. Драгунс	БДТ	Т.В. Афанасьева
12.02.06г. 17.00ч.	Спектакль «Банкрот». Авт. А. Островский	БДТ	Т.В. Афанасьева
12.02.06г. 12.00ч.	Тематический вечер «Поэт, патриот, гражданин» (к 100-летию М. Джалиля)	БЦНТ	М.Ю. Коршун
12.02.06г. 14.00ч.	Развлекательная программа «Любовь – огромная страна», посвященная Дню влюбленных.	БЦНТ	М.Ю. Коршун
12.02.06г. 16.00ч.	День святого Валентина	Балаковская филармония	К.Г. Хачатурян
13.02.06г. 16.00ч.	Музыкально-развлекательная программа ГСКЦ «Любовь нечаянно нагрянет», посвященная Дню святого Валентина	Центр «Семья»	В.В. Волков
15.02.06г. 17.00ч.	Развлекательная программа для старшеклассников «Еще раз про любовь», посвященная Дню святого Валентина.	ГДК	О.Е.Кузьмина
15.02.06г. 14.00ч.	Урок мужества «И в сердце каждом отзовется»	ДФ № 14	Т.Н. Хурамова
16.02.06г. 16.00ч.	Спектакль «Банкрот». Авт. А. Островский	БДТ	Т.В. Афанасьева
17.02.06г. 18.00ч.	Спектакль «Семейный портрет с посторонним». Авт. С. Лобозеров	БДТ	Т.В. Афанасьева
17.02.06г. 16.00ч.	Праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества	МУСПО «Училище искусств»	С.Н. Качалова
18.02.06г. 13.00ч.	Вечер-встреча воинов-афганцев	ГДК Клуб «Жемчужина»	О.Е. Кузьмина
18.02.06г. 11.00ч.	Сказка «Две Бабы Яги», авт. Р.Сеф, Т.Карелина	БДТ	Т.В. Афанасьева
18.02.06г. 17.00ч.	Спектакль «Мнимый больной» в 2-х действиях Ж.-Б.Мольер	БДТ	Т.В. Афанасьева
19.02.06г. 17.00ч.	ГАСТРОЛИ Московской антрепризы. Спектакль «Подвохи».	БДТ	Т.В. Афанасьева
19.02.06г. 12.00ч.	Вечер украинского юмора.	БЦНТ	М.Ю. Коршун
19.02.06г. 16.00ч.	Концерт, посвященный 250-летию В.А. Моцарта и 100-летию Д. Шостаковича.	Балаковская филармония	К.Г. Хачатурян
20.02.06г. 17.00ч.	Концерт хоровой музыки	ДШИ №1	Г.И. Широкова
20-25.02.06г.	Выставка работ уч-ся ДХШ из фондов школы «Уроки мужества»	ДХШ	В.А. Тумбаков
20-28.02.06г.	Выставка работ студентов отделения «Дизайн» «И подвиги отважных славим»	МУСПО «Училище искусств»	С.Н. Качалова
21.02.06г. 18.00ч.	Концертная программа для молодежи, посвященная Дню защитника Отечества	ГДК	О.Е.Кузьмина
21.02.06г. 18.00ч.	Праздничная программа ГДК «Главное – сердцем не стареть!»	Дом ветеранов войны и труда	О.Е.Кузьмина
22.02.06г. 14.00ч.	Праздничное торжественное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	ГДК	А.Я. Абрамов М.Ю. Коршун
24.02.06г. 18.00ч.	Спектакль «Банкрот». Авт. А. Островский	БДТ	Т.В. Афанасьева
25.02.06г. 13.00ч.	Детский спектакль «Ищи ветра в поле». Авт. В. Лившиц	БДТ	Т.В. Афанасьева
25.02.06г. 17.00ч.	Спектакль «Две комедии». Авт. А. Чехов	БДТ	Т.В. Афанасьева
25.02.06г. 16.00ч.	Концерт, посвященный Дню защитника Отечества	Балаковская филармония	К.Г. Хачатурян
26.02.06г. 12.00ч.	Концертная программа «Примите наши поздравления», посвященная Дню защитника Отечества.	БЦНТ	М.Ю. Коршун
27.02.06г. 16.00ч.	Концерт студентов училища искусств	ДШИ № 2	С.Н. Качалова
28.02.06г. 16.00ч.	Клуб «Веселые минутки». Развлекательная программа «Шалим вместе»	ГДК Клуб «Жемчужина»	О.Е.Кузьмина
28.02.06г. 16.00ч.	Тематический вечер преподавателя Л.В. Агаревой на тему: «Занимательные мифы»	МУСПО «Училище искусств»	С.Н. Качалова

ПЛ № 38 - ЗНАК КАЧЕСТВА

НОВОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

Прошедший 2005 год принес обучающимся профессионального лицея № 38 много памятных и интересных событий. Только за последние месяцы в детском оздоровительно-образовательном центре "Смена" Краснодарского края (г. Анапа) активное участие в профильных сменах приняли 50 учащихся лицея. Его делегации были признаны одними из лучших.

На профильной смене по подготовке менеджеров досуга ребята обучались в университете социальных технологий. Полученные знания и навыки им пригодятся в организации мероприятий. Многие из воспитанников лицея во время летних каникул попробуют свои силы на практике в детских лагерях, будут беспокоиться о разнообразном досуге детей. А многочисленные грамоты, благодарственные письма, дипломы, сертификаты придадут им уверенности в себе. Теперь они - квалифицированные менеджеры досуга.

Следующая смена, на которой также побывали наши ребята (кстати, наш коллектив единственный представлял Саратовскую область), называлась "Арт-Профи Форум". Ее организатором был Российский союз молодежи (г. Москва). Наши ребята настолько понравились столичным людям, что они предложили балаковцам вступить в Российский союз молодежи.

Третья смена объединяла в себе две другие: смены "Организуя себя, других, ситуацию"

и "Академия социального благополучия". Все 24 дня ребят учили проводить мероприятия, а также успешно выживать в современном обществе. И снова наша делегация привезла множество дипломов, подтверждающих, что мы можем достойно показать себя на российском уровне.

Пока часть лицеистов-активистов прославляла наше Балаково в Анапе, жизнь лицея продолжала кипеть.

В конце ноября в Саратове прошел отборочный тур областного конкурса вокалистов. Балаковочка Полина Куликова (2-й курс, бухгалтер) была признана лучшей. Жюри отметило, что 38-й лицей всегда представляет на конкурсы замечательные номера.

В середине декабря состоялся отборочный тур областного конкурса чтецов. Результаты показательные: Родичев Михаил стал победителем конкурса чтецов "Искусство - это мы", Зубков Родион получил диплом лауреата конкурса, Власовой Екатерине был присужден Гран-при.

Все они получили грамоты и ценные призы, а самое главное - ни с чем не сравнимое ощущение победы (хотя для наших ребят это уже не впервые). На достигнутом останавливаться мы не собираемся и в 2006 году ожидаем еще больших и значимых побед.

Е. Власова,
руководитель МО "Лидер"

НОВОСТИ СПОРТА



В ледовом дворце "Кристалл" прошел турнир по хоккею на призы губернатора в рамках всероссийских соревнований "Золотая шайба". В нем приняли участие около 300 спортсменов из Балакова, Вольска, Балашова, Энгельса, Саратова, Ивантеевки. Первые места заняли: в младшей группе - клуб "Романтик" (Балаково), в средней - "Союз-Юность" (Вольск), в старшей - "Прометей" (Балаково). На вторую ступень поднялись клубы "Юность" (Саратов), "Прометей" (Балаково), "Союз-Юность" (Вольск), на третью -

Марковского районов. В общекомандном зачете лидерами стали марковцы, второе место - у команды Энгельсского района, третье - у Балаковского.



С 18 по 22 января в Саратове, в Доме культуры завода "Серп и молот", состоялись чемпионат и первенство Саратовской области по боксу среди старших юношей. Помериться силой съехались около 100 спортсменов из Балакова, Вольска, Балашова, Маркса, Саратова, а также из Александрово-Гайского и Турковского районов. Итоги соревнований подводились в двух возрастных категориях. Борьба за

рами стали Веселова Нина (3 место) и Заикин Максим (2 место). Анастасия Мешавкина стала чемпионом в женской группе и выполнила норматив кандидата в мастера спорта. В возрастной группе 35-39 лет победил Агарцев Дмитрий, в группе от 40 до 44 лет - Рассказов Андрей, Стещенко Владимир и Зверев Владимир. Селиванов Николай заполучил серебро в группе 45-49 лет, такую же награду взял Александр Гребенщиков в 5-й возрастной группе. И среди лыжников от 60 и старше первым пришел Юрий Сидоров.



В Перми прошло первенство

20.02.06г	Выставка работ студентов отделения «Дизайн» «1 поднимити отважных славян»	МУСГО «Учитель-искусство»	С.Н. Качалова
21.02.06г 18.00ч	Концертная программа для молодежи, посвященная Дню защитника Отечества	ГДК	О.Е. Кузьмина
21.02.06г 18.00ч	Праздничная программа ГДК «Главное - сердцем не стареть!»	ГДК	О.Е. Кузьмина
22.02.06г 14.00ч	Праздничное торжественное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	ГДК	А.Я. Абрамов
24.02.06г 18.00ч	Спектакль «Банкрот» Авт. А. Островский	ГДК	М.Ю. Коршун
25.02.06г 11.00ч	Детский спектакль «Или ветры в поле» Авт. В. Ливиниц	ГДК	Г.В. Афанасьева
25.02.06г 16.00ч	Спектакль «Две комедии» Авт. А. Чехов	ГДК	Г.В. Афанасьева
26.02.06г 12.00ч	Концертная программа «Примите наши поздравления», посвященная Дню защитника Отечества	Балаковский филармония	К.Т. Жаматуллин
27.02.06г 16.00ч	Концерт студентов училища искусств	БЦСТ	М.Ю. Коршун
28.02.06г 13.00ч	Клуб «Весёлые минутки». Развлекательная программа «Шалим вместе»	ДШИ № 2	С.Н. Качалова
28.02.06г 11.30ч	Тематический вечер преподавателя Л.В. Агаревой на тему «Записки на мультяшках»	ГДК Клуб	О.Е. Кузьмина
		МУСГО «Учитель-искусство»	С.Н. Качалова

Государственное учреждение «ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ» Балаковский район
приглашает на работу на предприятия, в организации, органы районных рабочих, инженерно-технических работников и служащих по специальности:

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ И СТРОИТЕЛЬСТВО
Главный инженер проекта - 4000 руб.
Главный инженер-энергетик - 5500 руб.
Инженер по слаботочным системам - догов.
Инженер-акустик - 6000 руб.
Инженер по медицинскому оборудованию - догов.
Инженеры-проектировщики (электрики, теплотехники)
Инженер-механик - 5000 руб.
Инженер-конструктор прессформ - 6000 руб.
Инженер-конструктор - 3000 руб.
Инженер-технолог - 6000 руб.
Инженер-технолог литейного производства - 5100 руб.
Инженер-электрик - 3200 руб.
Инженер-электронщик - 5000 руб.
Капитан-механик - 8000 руб.
Мастер-теплотехник - 3500 руб.
Мастер КИПиА - 3000 руб.
Начальник смены - 5500 руб.
Начальник управления промышленной экологии - 9000 руб.
Начальник участка промэлектроники - 3700 руб.
Начальник участка КИПиА - 6000 руб.
Системотехник - 4500 руб.
Старший мастер КИПиА - 3700 руб.
Электромеханик - 5100 руб.
Энергетик - 4500 руб.
Автоэлектрик - 5000 руб.
Аккумуляторщик - 1500 руб.
Аппаратчики - 2700-3500 руб.
Водитель автобуса - 2500-3000 руб.
Водители автомобилей - 3500-5000 руб.
Газорезчик - 5000 руб.
Водитель троллейбуса - сдельная
Дворники - 2000 руб.
Жестянщик - 2500-3700 руб.
Загрузчик-выгрузчик - 2600 руб.
Заливщик металла - 6000 руб.
Испытатель двигателей - догов.

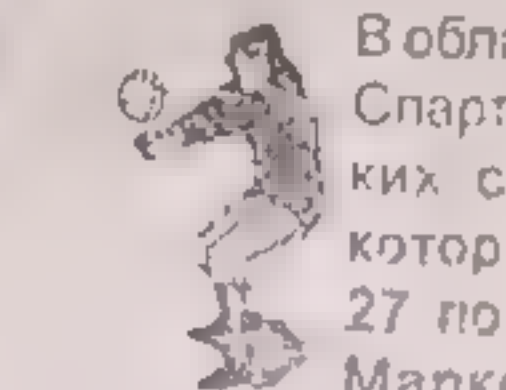


Кабельщик-спайщик - 5000 руб.
Каменщик - сдельная
Кондуктор - сдельная
Лаборант химического анализа - 1600-2000 руб.
Маляр - 1800-5000 руб.
Машинист крана - 2800-7000 руб.
Машинист мостового крана - 4500 руб.
Машинист компрессорных установок - 2000 руб.
Машинист тепловоза - 2900 руб.
Машинист на молотах и прессах - 6000 руб.
Машинист экскаватора - 5000 руб.
Облицовщик-плиточник - 4000 руб.
Обрезчик резинотехнических изделий - 2000-3000 руб.

Плотник - 2000-3500 руб.
Повар - сдельная
Прессовщик - 3000-6000 руб.
Резчик заготовок и изделий из пластмассы - 3000 руб.
Сверловщик - 3000-4000 руб.
Слесарь-инструментальщик - 5000 руб.
Слесарь по ремонту оборудования - 3500-5000 руб.
Слесарь-сантехник - 888-2900 руб.
Слесарь КИПиА - 3500-5000 руб.
Столяр строительный - 6000 руб.
Термист - 5000 руб.
Токарь - 2500-10000 руб.
Транспортировщик - 3000-3500 руб.
Фрезеровщики - 3500-5000 руб.
Шлифовщики - 5000 руб.
Электромонтеры - 3000-4500 руб.
Электрогазосварщики - 1800-8000 руб.
В учреждения здравоохранения требуются: врачи - терапевты, акушер-гинеколог, психотерапевт, нарколог, невролог, врач-лаборант, фармацевт, фельдшер; сестры медицинские; санитарки.
Учреждения образования приглашают на работу: воспитателей детского сада; помощников воспитателей; учителей (английского языка, физики); учителя физкультуры в село (жилье оплачивается).



В ледовом дворце "Кристалл" прошел турнир по хоккею на призы губернатора в рамках всероссийских соревнований "Золотая шайба". В нем приняли участие около 300 спортсменов из Балакова, Вольска, Балашова, Энгельса, Саратова, Ивanteeвки. Первые места заняли в младшей группе - клуб "Романтик" (Балаково), в средней - "Союз-Юность" (Вольск), в старшей - "Прометей" (Балаково). На вторую ступень поднялись клубы "Юность" (Саратов), "Прометей" (Балаково), "Союз-Юность" (Вольск), на третью - "Олимп" (Ивanteeвский район), "Юность" (Саратов), "Яблоневый Гай" (Ивanteeвский район).



В областной зимней Спартакиаде сельских спортсменов, которая прошла с 27 по 29 января в Марксе, приняли участие 749 человек из 33-х районов. Чемпионами соревнований стали: в волейболе - команда из Энгельсского района (среди юношей), из Марковского (среди девушек); в лыжных гонках - Петровского, в гиревом спорте - Федоровского, в мини-футболе, настольном теннисе -

Марковского районов. В общекомандном зачете лидерами стали марковцы, второе место - у команды Энгельсского района, третье - у Балаковского.



С 19 по 22 января в г. Балаково, в Дворце культуры состоялся турнир по боксу среди молодежи. В турнире приняли участие спортсмены из Балакова, Вольска, Балашова, Маркса, Саратова, а также из Александрового и Турковского районов. Итоги соревнований подводились в двух возрастных категориях. Больше всего первых мест (12) в различных весовых категориях заняли саратовские спортсмены. Балаковцы завоевали только три первых позиции. Также в их арсенале три вторых места и восемь третьих.



29 января в поселке Базарный Карабулак 2-й раз прошли лыжные гонки в память спортсмена сборной области Голованова, а также 2-й этап Кубка области. Одинадцать балаковцев приехали с соревнований с призами. В младшей возрастной группе 2-е место заняла Гордейченко Екатерина, среди юниоров - призе-

рами стали Веселова Нина (3 место) и Зайкин Максим (2 место). Анастасия Мешавкина стала чемпионом в женской группе и выполнила норматив кандидата в мастера спорта. В возрастной группе 35-39 лет победил Агарцев Дмитрий, в группе от 40 до 44 лет - Рассказов Андрей, Стещенко Владимир и Зверев Владимир. Селиванов Николай получил серебро в группе 45-49 лет, такую же награду взял Александр Гребенчиков в 5-й возрастной группе. И среди лыжников от 60 и старше первым пришел Юрий Сидоров.



В Перми прошло первенство Приволжского федерального округа по дзюдо среди юношей и девушек. От Балакова на них отправились 8 человек, но призовые места заняли только воспитанники ДЮСШ № 1 и организации "ДРОЗД-Балаково". В общекомандном зачете наша область оказалась на 2-м месте. В весовой категории 46 кг 4 место занял Меликов Фаяс. Из девушек в категории 52 кг 3 место досталось Курдяевой Марии, которая вместе с этим получила право участвовать в финальных схватках первенства России, которые пройдут с 22 по 24 февраля в Пензе.

РАДИО "ВОЛНА" 91,9 FM

МНОГОЕ ЗНАЧИТ С 11 февраля 2006 года

Каждую субботу с 19.00 до 21.00

Молодежная передача "ПИОНЕРСКАЯ ЗОРЬКА"

За справками обращаться: 413800, Балаково, ул. Трнавская, 6/1, ГУ ЦЗН: Балаково, каб. 106. Услуги службы занятости бесплатны. Тел. 39-61-86.

91-α'21

ISSN 0131-8055

РАБОТНИКА ИСКЛЮЧЕНИЯ

МАЙ-93

св
x

У ЖЫЦЕ,
Ў БУСЛЯНЦЫ,
У КВЕТЦЫ,
Ў ТРАВЕ —
ЖЫВЕ
БЕЛАРУСЬ.
ЖЫВЕ!



Алесья



ПОГОВОРИМ...

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА I СЯЛЯНКА»

7

1993

Влюбись и радуйся

Легко сказать — «стареет не страшно». А если по утрам из зеркала смотрит хмурое лицо, которое, кажется, никакие силы не заставят улыбнуться и разгладить морщины!! Вы надеваете первое попавшееся платье, просто потому, что его не надо гладить, и, кое-как причесавшись, идете на работу, думая о том, чем вечером накормить семью.

Что делать, если годы каждый час, каждую минуту напоминают о себе усталостью и апатией! Не будем говорить о гимнастике и водных процедурах. Все это вам на пользу. Но, оказывается, есть выход, чисто женская хитрость, совсем несложный способ держать себя в форме. Попробуйте влюбиться!

Говорят, женщина, с которой Бальзак писал одну из своих героинь, обманула его, скрыв истинный возраст. Он считал, что ей около тридцати, а ей было далеко за сорок. Как удалось ей провести мудрого писателя. Очень просто. Она была влюблена.

Состояние влюбленности для женщины — самый мощный стимул самосовершенствования. Психологи подсказывают: можно влюбиться не всерьез, а как бы понарошку, играя. И, разумеется, никому об этом не рассказывая — ни мужу, ни детям, ни даже лучшей подруге. Просто найти рядом, ну хотя бы на работе, человека, которому — вы только себе пред-

ставьте — очень хотите понравиться. Заставьте себя в это поверить! А в глубине души знайте, что состояние влюбленности, пусть и воображаемое, — лучшее средство противостоять надвигающимся годам.

И вот уже, вставая утром, вы надеваете красивое платье, аккуратно причесываетесь и тщательно подкрашиваете губы. Убеждаете себя: «Это для него». Но на самом-то деле это прежде всего необходимо вам.

Вы и сами не заметите, как игра захватит вас (объект вашего внимания может совсем ничего не знать о перипетиях вашей «страсти»), как глаза зажгутся молодыми огоньками, а следить за собой войдет в привычку и станет ежедневной постоянной потребностью.

И если даже такая шуточная воображаемая любовь подпитает вас силой и энергией, то что говорить о любви настоящей!! А ведь и она может прийти к вам. Какие ваши годы!

Ну, а как быть тем, кому белый свет не мил и плакать хочется без причины и не получается никак быть оптимистом! Как победить свое плохое настроение!

Ученые установили, как на настроение человека влияют различные жизненные факторы.

ЦВЕТ. Цвет для душевного состояния может быть таким же благотворным, как витамины для организма, — считают психологи. И исходя из этого

советуют: если у вас депрессия, с которой вы хотите справиться, не носите одежду серого и черного цвета, она угнетающе действует на настроение. Теплые, свежие, живые тона радуют глаз, веселят. Однако ярко-красный — раздражает. Успокаивают, снимают напряжение мягкие зеленые тона, голубой, синий.

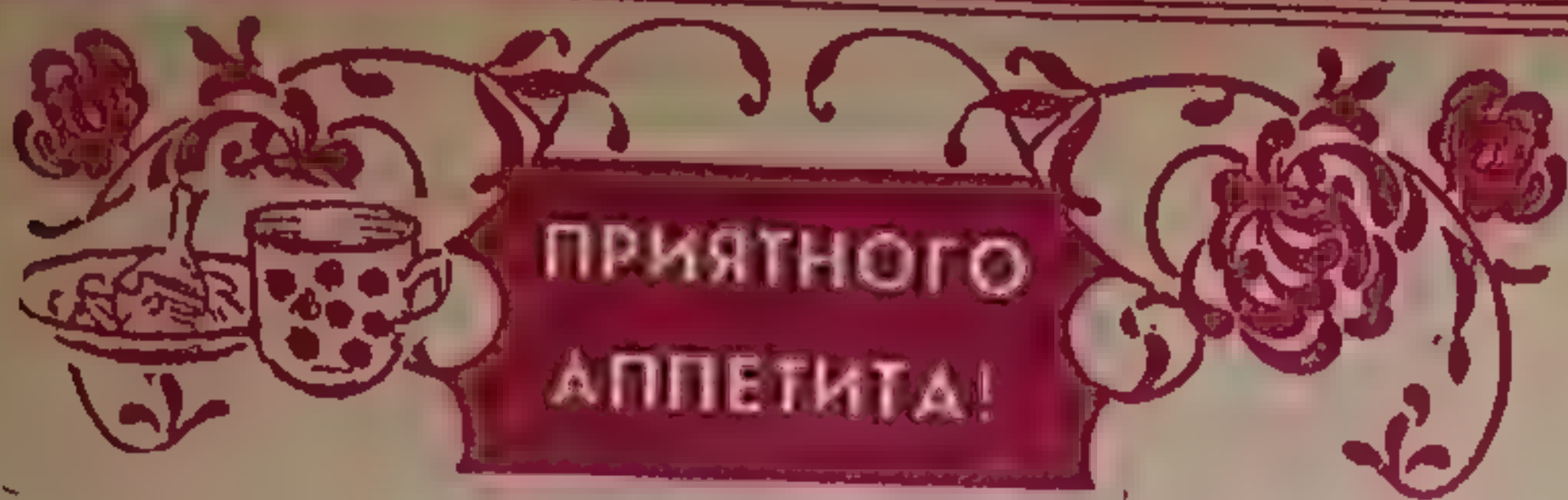
МУЗЫКА. Нужно ли говорить о ее влиянии на человека? Вряд ли найдутся люди, в душе которых грустная музыка не отзовется грустью, веселая не порадует, маршевая — не взбодрит. Отличное средство, чтобы создать себе самому желаемое настроение!

СВЕТ. Уставшего человека нередко раздражает яркий свет вечерних ламп. Дома, в часы отдыха, лучше притушить люстры, оставив настольную лампу, торшер под мягким абажуром. И наоборот — немало людей тяжело переносят сумрачные осенние, не высветленные снегом дни. В эту пору надо побольше находиться на свежем воздухе.

ПИТАНИЕ. Оказывается, влияет на настроение и то, что мы едим. Установлено, что успокаивающей пищей являются продукты, богатые углеводами (сладкое, мучное). Белковая пища (рыба, мясо) стимулирует умственную энергию. А вот кофе бодрит только при умеренном его употреблении. В больших дозах он может усилить депрессию, вызвать излишнюю раздражительность и душевную тревогу.

Учитывая все вышесказанное, вполне можно самому совпадать со своим плохим настроением и каждое утро встречать улыбкой.

Ваша АЛЕСЯ.



КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК. Горох собираем в стадии молочной спелости — когда семена полностью развиты, уже крупные и гладкие, но еще нежные. Горошек, начинающий желтеть, содержит много крахмала и при консервировании дает белый осадок, поэтому его лучше использовать для других целей. Только что высушенный горошек (консервировать нужно в день сбора) хорошо промываем в проточной воде и бланшируем не более 2—3 минут в подсоленной воде. Горячим раскладываем в поллитровые банки на 1 см ниже горлышка. На 1 л воды, в которой бланшировался горошек, кладем 3 г лимонной кислоты и заливаем в банки с горошком, также на 1 см ниже горлышка. Банки прикрываем металлическими крышками, устанавливаем в кастрюлю с водой и стерилизуем 1 ч. 20 мин., после чего закатываем.

ОГУРЦЫ В СМОРОДИНЕ. Отбираем здоровые зеленые огурцы средней величины, хорошо моем, срезаем оба кончика. На дно трехлитровой банки кладем по 2—3 горошины душистого перца, гвоздики, зубчики чеснока, веточки укропа и мяты. Огурцы плотно укладываем в банки, желательно вертикально. Готовим заливку: на 1 л воды — 300 г ягоды, истолченной деревянным пестиком, 50 г соли, 20 г сахара, до-

ВАРИМ, СОЛИМ,

МАРИНУЕМ

водим до кипения. Заливаем заполненные огурцами банки, выдерживаем 5 мин., сливаем заливку. Вновь доводим ее до кипения, вторично заливаем огурцы и сразу же закатываем крышкой.

ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ. Немного недозрелые (бурые) помидоры средней величины укладываем в трехлитровые стерилизованные банки. Для заливки берем перезрелые помидоры, бланшируем 5 мин., протираем через дуршлаг. Полученный сок доводим до кипения и заливаем помидоры в банках. Через 5—7 мин. сок сливаем и вновь доводим до кипения, вторично заливаем помидоры. И третий раз повторяем такую же процедуру. После чего накрываем предварительно стерилизованной металлической крышкой и закатываем. Помидоры сохраняют естественный вкус и аромат, т. к. консервированы без соли и приправ.

ПОМИДОРЫ В ЯБЛОЧНОМ СОКУ. В свежеприготовленный яблочный сок добавляем на 1 л 50 г сахара и 30 г соли, доводим до кипения. Укладываем в трехлитровые стерилизованные банки немного недозрелые помидоры средней величины и заливаем кипящим яблочным соком. Выдерживаем 5—7 мин., сок сливаем и еще дважды повторяем процедуру. После чего банки закатываем.

СЛИВОВАЯ ПРИПРАВА. Из перезрелых, помятых (но не гнилых!) слив можно приготовить универсальную приправу для различных запеканок, макарон, мясных блюд.

Ошпаренные сливы протрите через дуршлаг или крупное сито, добавьте на килограмм такого пюре 250 г сахара, корицу, гвоздику или другие ароматические добавки — по возможности и вкусу. Поставьте на слабый огонь и уваривайте до уменьшения объема на 1/5 часть. Готовую приправу разлейте в горячие сухие банки и сразу же закатайте.

БРУСНИКА МОЧЕНАЯ. Приведем три способа мочения.

1. Перебранную и промытую ягоду засыпают в чистые стеклянные банки и заливают остуженным процеженным сиропом. Для сиропа: на 1 кг брусники — 300 г сахарного песка, 2 стакана воды, немного лимонной или апельсиновой корочки для запаха. Банки закатывают крышками и хранят при комнатной температуре.

2. Подготовленные ягоды засыпают в эмалированную посуду (ведро, кастрюлю), накрывают чистой тканью. Сверху кладут гнет и заливают сиропом. Для сиропа: на полведра остуженной кипяченой воды — 600 г сахара, гвоздику или корицу для аромата. Посудину накрывают крышкой и хранят в прохладном месте.

3. В большую стеклянную банку слоями кладут вымытую бруснику, нарезанные ломтиками яблоки и сахар (на 2 кг брусники с яблоками — 400 г сахара). Для аромата добавляют апельсиновые корки, гвоздику. Все заливают кипятком. Воды потребуется немного, так как ягода сама пускает сок. Когда брусника остынет, на нее кладут кружок с небольшим гнетом. Банку завязывают полиэтиленовой пленкой. Хранят в прохладном месте.

Бруснику можно хранить совсем без сахара: плотно уложив в банку и слегка утрамбовав, чтобы пустила сок. Ягода должна быть покрыта соком.

ЯБЛОЧНЫЕ КОНФЕТКИ. На 2,5 кг яблок — 1 кг сахара, 1 л воды. Яблоки мелко нарезать и залить водой. Варить, пока вся жидкость не выпарится. Протереть сквозь сито, добавить сахар, варить 20—30 минут до получения густой массы. Выложить эту массу на лист, предварительно смазанный растительным маслом. Разровнять слоем 8—10 см и хорошо разгладить сверху ножом. Оставить на два дня сушиться. Рюмочкой или формочкой нарезать яблочную массу кружками и снова 2—3 дня сушить, затем пересыпать кружки сахарной пудрой, снова сушить. Затвердевшие конфетки сложить в коробку, перестелив пергаментной бумагой.



плиты

дежурит читатель

ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ

СЫР КЛИНКОВЫЙ

Стеклянную банку с простоквашей погрузить в ведро с горячей водой и, меняя воду, выдержать 6—7 часов. Добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в полотняный мешочек (клинки) и повесить над тазом, чтобы стекла сыворотка. После чего плотно завязать мешочек, положить под пресс и выдержать в течение суток.

ТМИННЫЕ СЫРКИ

Свежий творог пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль, тмин и перемешать. Полученную массу разделить на конусообразные сырки весом не более 100 граммов, выложить на доску и накрыть пергаментной бумагой. Как только сырки покроются прозрачным слоем плесени, бумагу снять и дать им обсохнуть. Для длительного хранения сырки высушивают, а перед употреблением измельчают на терке. На 0,5 кг творога 2 столовые ложки сметаны, 10 г тмина, соль по вкусу.

СДЕЛАЕМ ТВОРОГ САМИ

1-й способ. Молоко влить в глиняный горшок, накрыть крышкой и поставить в духовку на слабый огонь, чтобы молоко стопилось и сделалось красноватым. При этом следует опускать все пенки на дно горшка. Остудить до комнатной температуры, смешать со сметаной и оставить в теплом месте до закисания. Снова поставить в духовку до образования сыворотки, перелить все в полотняный мешочек и повесить над тазом, чтобы стекла сыворотка. Полученный творог протереть через сито, посолить, добавить взбитые свежие яйца, тщательно перемешать, выложить под пресс и поставить в холодное место. Продукты: 3 л молока, 4 стакана сметаны, 3 яйца.

2-й способ. Приготовить топленое молоко, остудить до комнатной температуры, смешать с простоквашей, сметаной и яичным желтком. Поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока не отделится сыворотка. Процедить через марлю. Полученный творог протереть через сито, положить по вкусу сахарный песок, ванилин, переложить в форму и поставить на холод под пресс. На 3 литра молока 3 л простокваши, 3 стакана сметаны, 1 яйцо, сахар и ванилин по вкусу.

ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО

1-й способ. Влить молоко в глиняный горшок, накрыть крышкой и поставить в духовку на слабый огонь. Молоко должно приобрести темно-кремовый цвет и покрыться аппетитной пенкой.

2-й способ. Кипящее молоко влить в ополоснутый горячей водой термос. Через 6—7 часов молоко станет ароматным и розового цвета.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СМЕТАНУ

В простоквашу хорошего качества влить сливки и выдержать при температуре 5—8 градусов в течение суток. Сметана готова. Рецепты собрала Л. Гаевая, г. Брест.

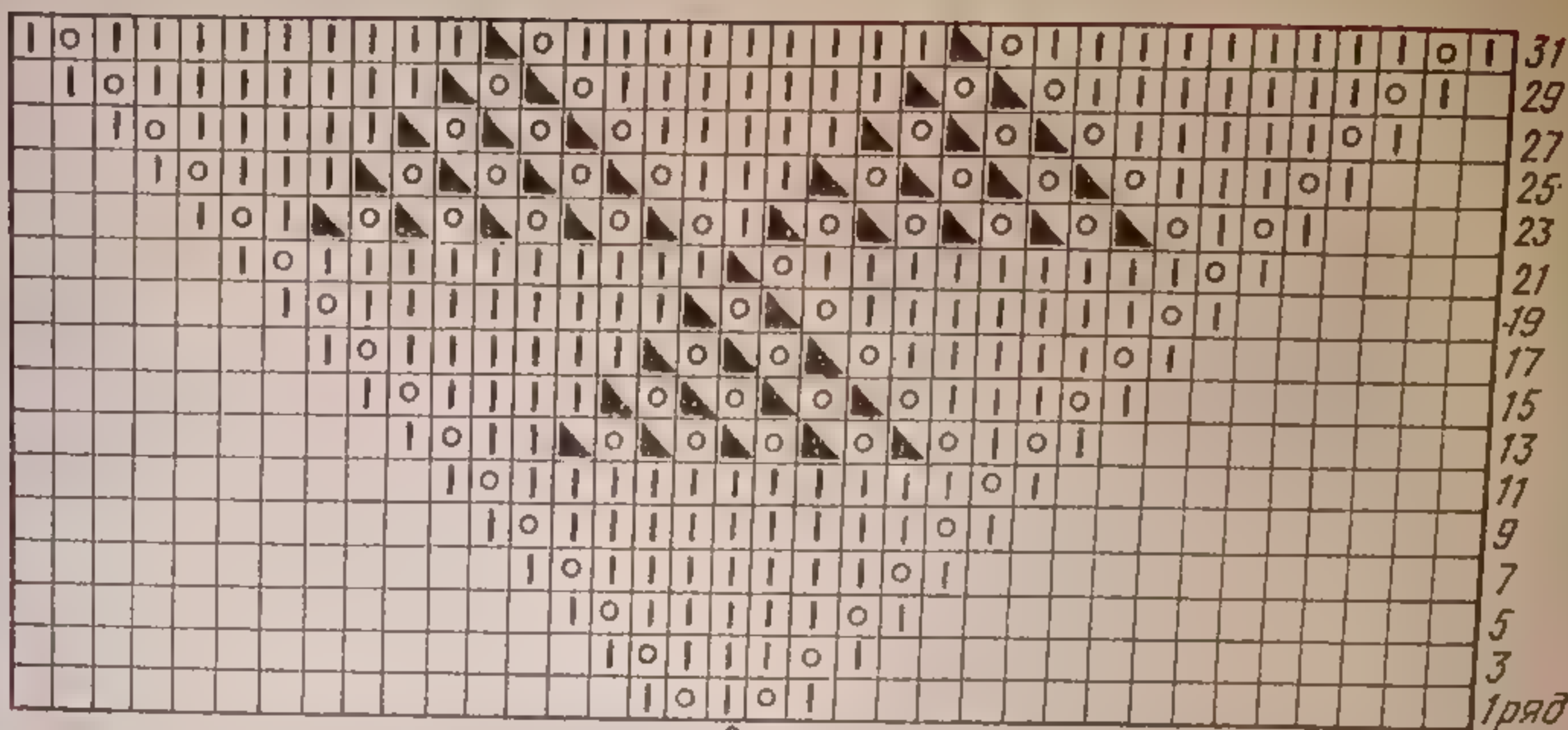
МОДЕЛИ НОМЕРА



ВОЛШЕБНЫЙ
КЛУБОК



АЖУРНАЯ ШАЛЬ И СУМКА



↑ НВ РИС. 2

Вам потребуются: 400 г шерстяной пряжи кремового цвета 32/2, спицы №№ 2,5, 3, крючок № 3, пуговица. Виды вязки: платочная, узор «ажурные треугольники» (рис. 2).

Плотность вязания: нить в 4 сложения — 29 п. × 40 р. = 10 × 10 см, нить в 10 сложений — 20 п. × 28 р. = 10 × 10 см.

Шаль. На 2 спицы № 3 пряжей в 4 сложения наберите 5 петель и вяжите узором «ажурные треугольники» по выкройке (рис. 3). В центре шали выполните 3—5 ажурных треугольников на чулочном фоне вязания по схеме (см. рис. 2), а края шали — платочной вязкой. Закончив работу, обвяжите шаль по периметру столбиками без накида, провязывая в каждую петлю основания по 1 столбику.

Сборка и влажно-тепловая обработка. Выполните кисти длиной 15 см с двумя рядами узлов макраме.

Слегка увлажните шаль теплой водой из пульверизатора, стряхните и расстелите на ровной поверхности лицевой стороной вверх. Высушите.

По предлагаемой схеме (см. рис. 2) можно выполнить и косынку по выкройке (рис. 4).

Сумка. На 2 спицы № 2,5 пряжей в 10 сложений наберите 5 петель и вяжите узором «ажурные треугольники» по схеме (см. рис. 2) крышку сумки. Когда ширина вязания достигнет 34 см (69 петель), вяжите узором платочной вязки по выкройке (рис. 5) 35 см. Петли оставьте открытыми на спице. На другую пару спиц наберите 40 петель и вяжите платочной вязкой карман высотой 20 см. Петли оставьте открытыми на спице. Затем присоедините петли кармана к полотну сумки. Для этого наложите спицу с петлями кармана сверху на спицу с петлями полотна и провяжите 1 ряд по 2 петли вместе лицевой за заднюю стенку (1 петлю берите с одной спицы, а вторую — со второй). Провяжите 8 см платочной вязкой

переднюю деталь сумки, а затем выполните 1—2 раппорта узором «ажурных треугольников» с 23-го по 31-й ряд согласно узору вязания (см. рис. 2). Далее вяжите узором платочной вязки до конца детали. Петли закройте по прямой способом провязывания 2 петель вместе.

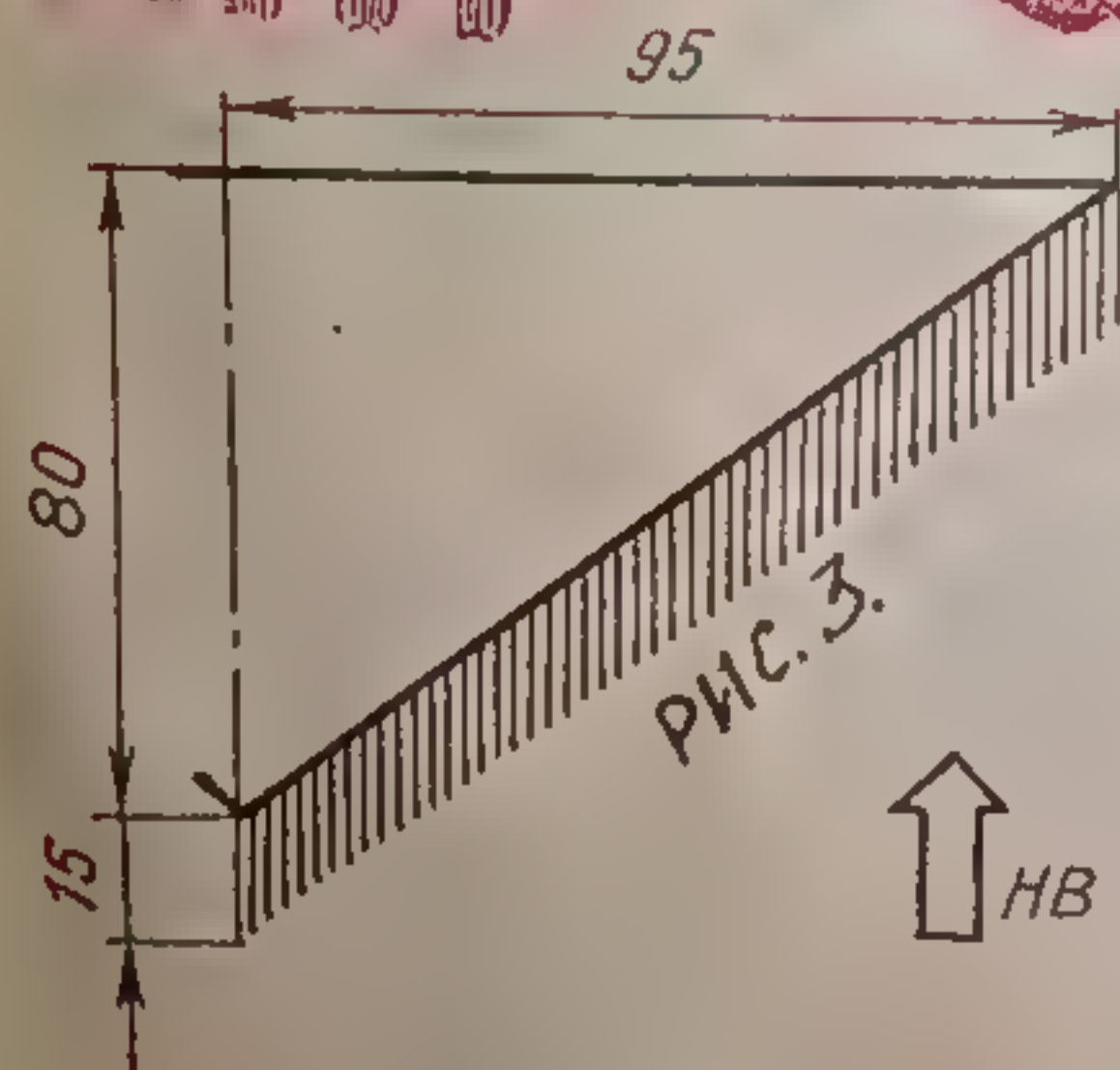
На 4 спицы № 2,5 наберите 12 петель (5 см) и вяжите узором платочной вязки 60 см по кругу. Петли закройте.

Сборка и влажно-тепловая обработка. Проутюжьте полотно сумки через два слоя влажной марли. Высушите.

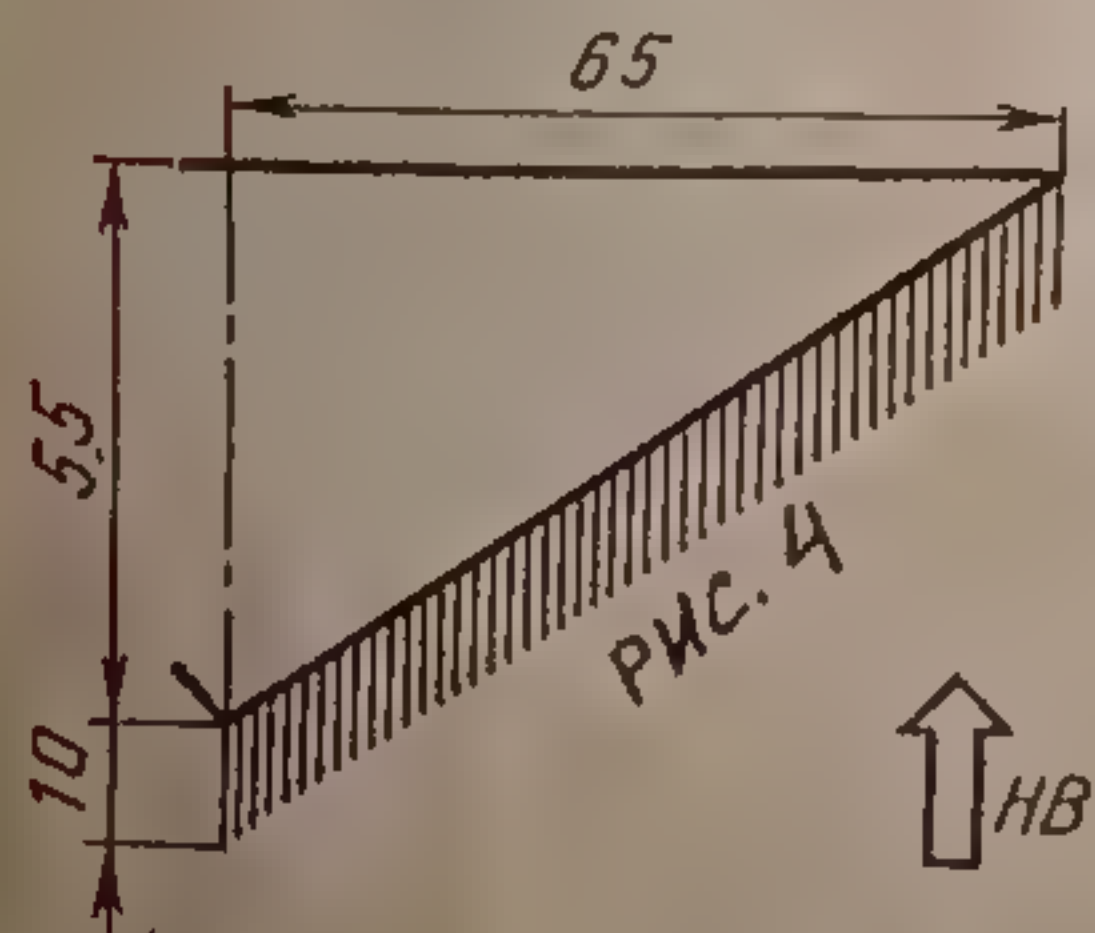
Соедините крючком № 3 боковые стенки сумки по изнаночной стороне столбиками без накида. Обе детали провязывайте за обе полупетли. Пришейте карман, пуговицу и ручку.

Обвяжите края сумки.

Г. СТАРОСЕЛЕЦ.



↑ НВ РИС. 3

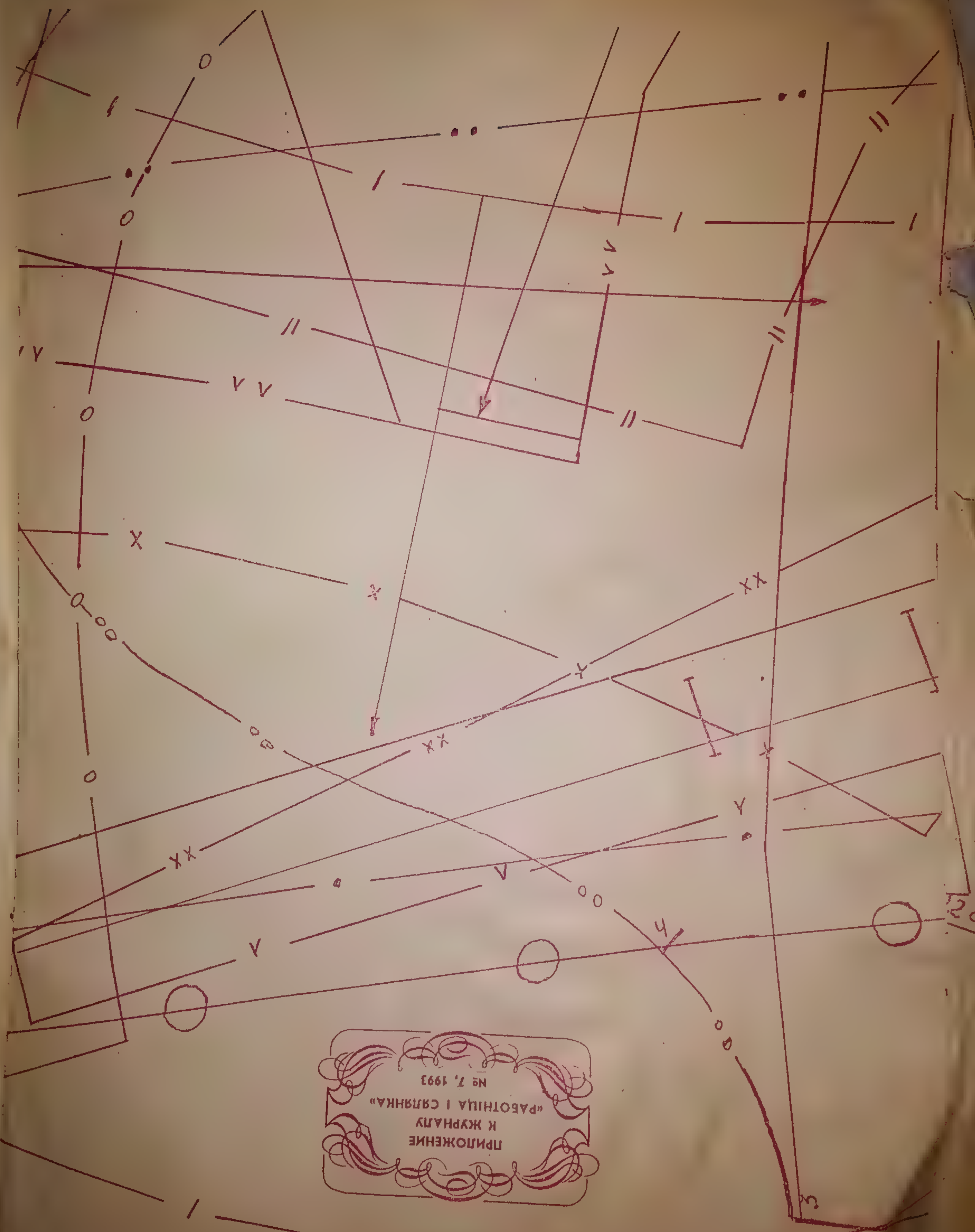


↑ НВ РИС. 4

- лицевая петля
- — накид
- ▲ — 2 вместе лицевой за заднюю стенку.



↑ НВ РИС. 5



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛАНКА»
№ 7, 1993

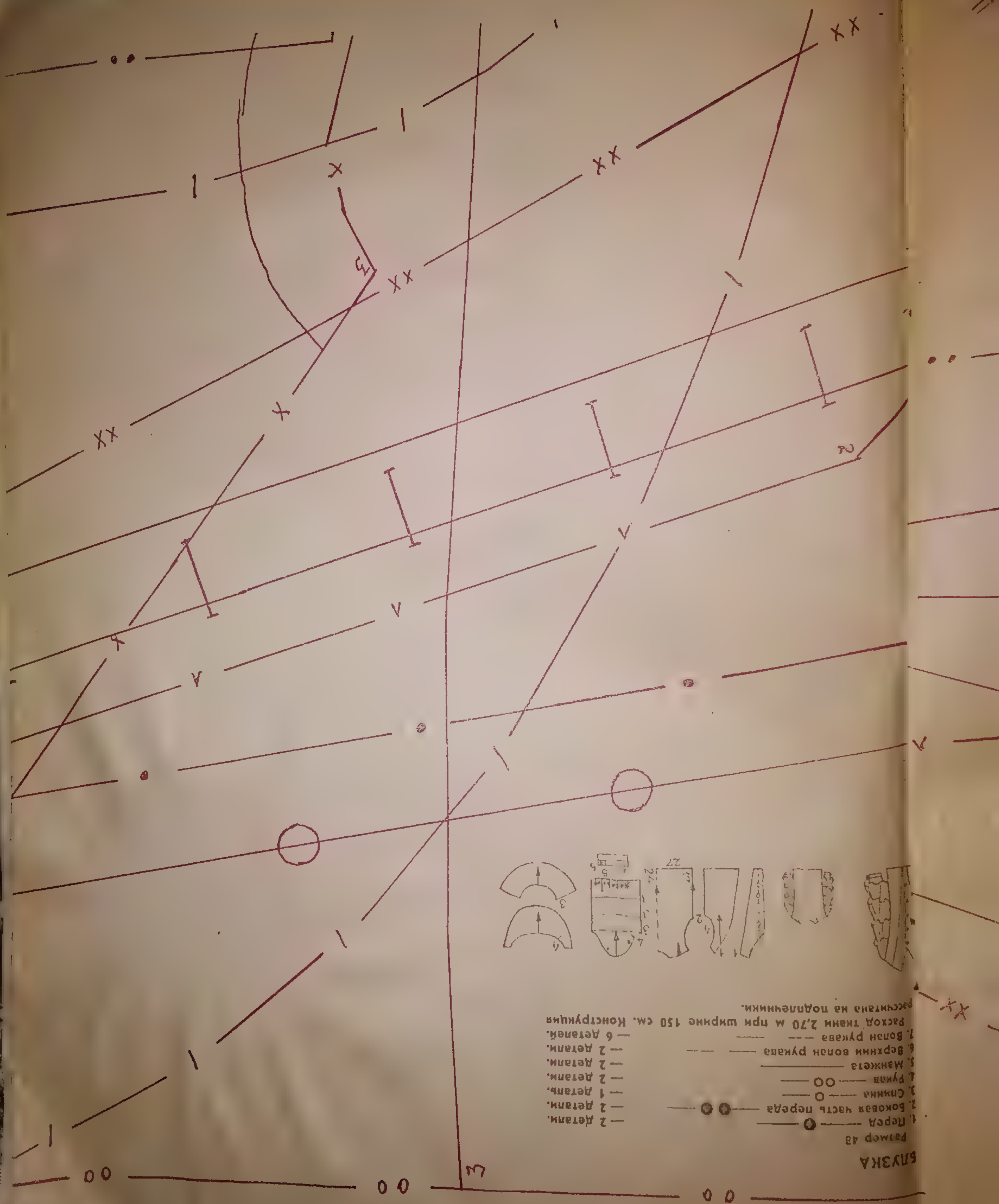


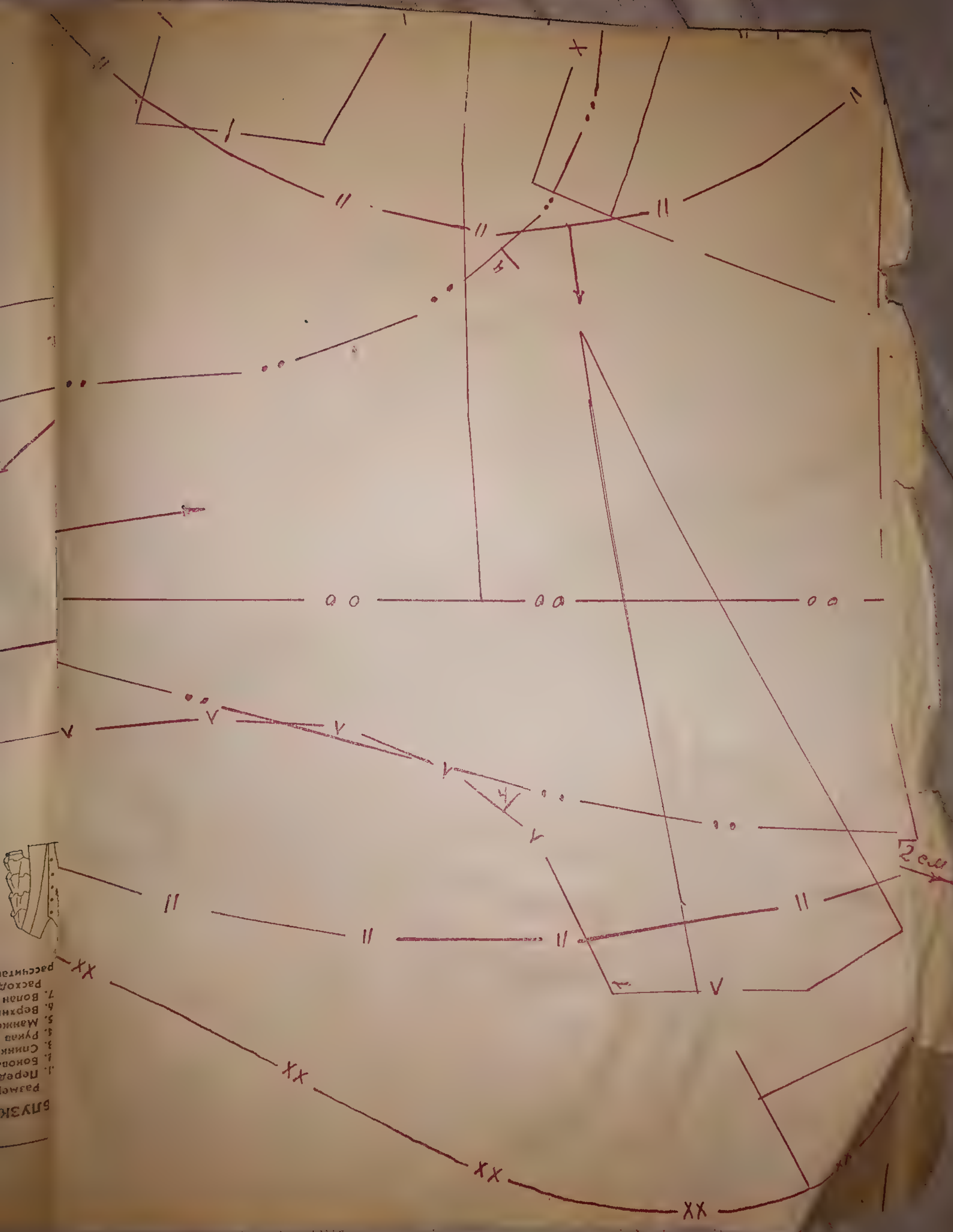
ОТДЕЛКА — бейка и вшитый
Свободный на резинке
швей. 104—56—54—62. Расход
на размер 104—56—54—62. Расход
на размер 104—56—54—62. Расход
на размер 104—56—54—62. Расход

САРАФАН

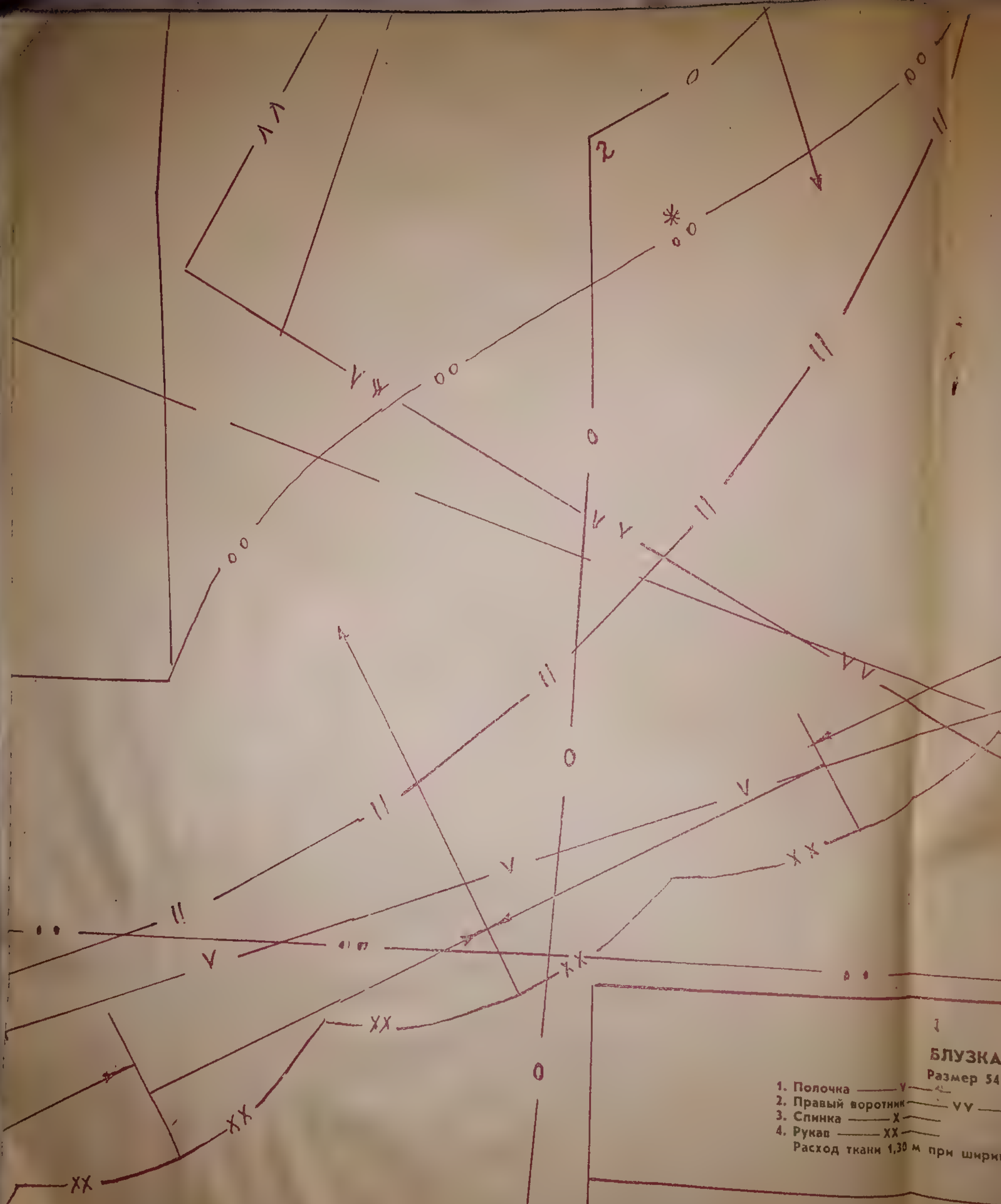
XX
XX
XX

-10-



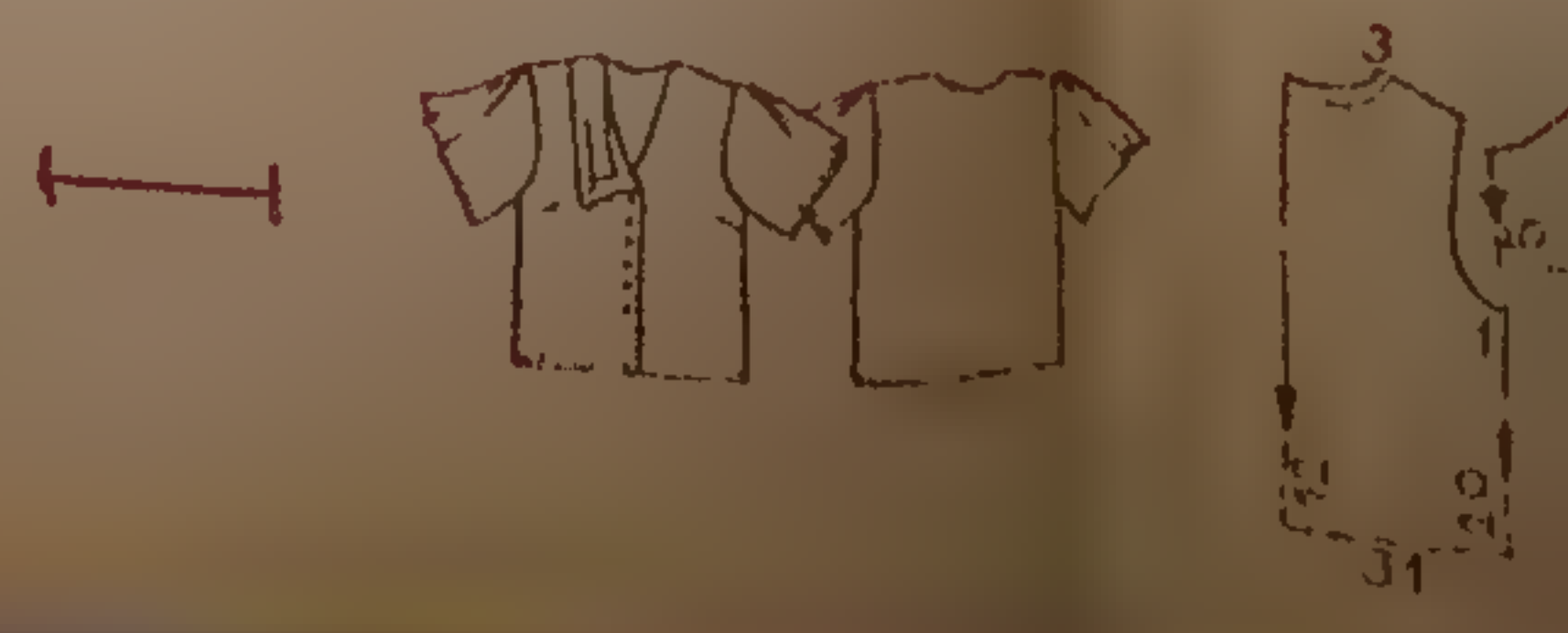


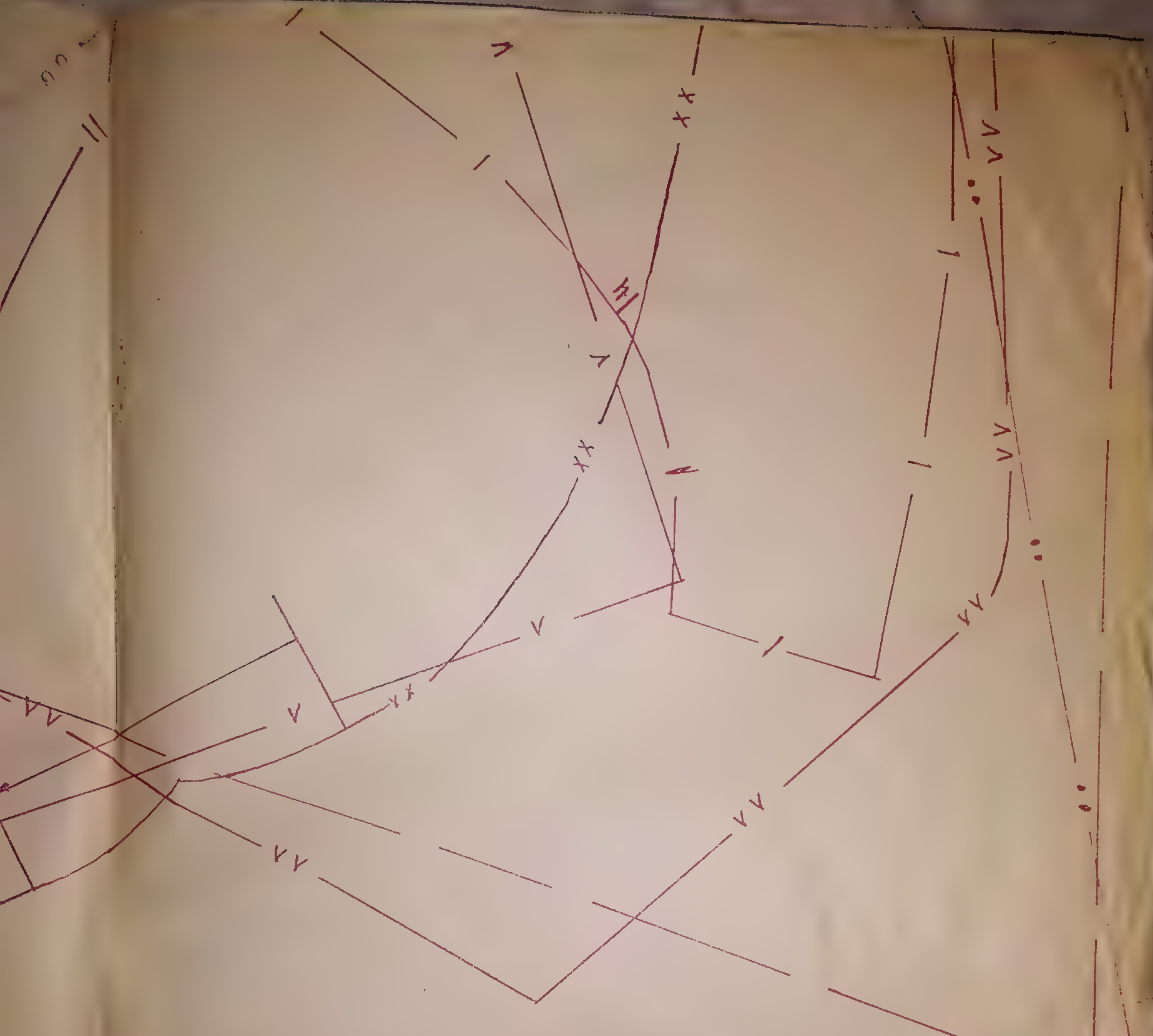
1. Перед
 2. Боков
 3. Спинк
 4. Рукав
 5. Манж
 6. Ворот
 7. Борт
 Расчет



БЛУЗКА
Размер 54

- 1. Полочка — V
 - 2. Правый воротник — VV
 - 3. Спинка — X
 - 4. Рукав — XX
- Расход ткани 1,30 м при ширине





24 см
12 см

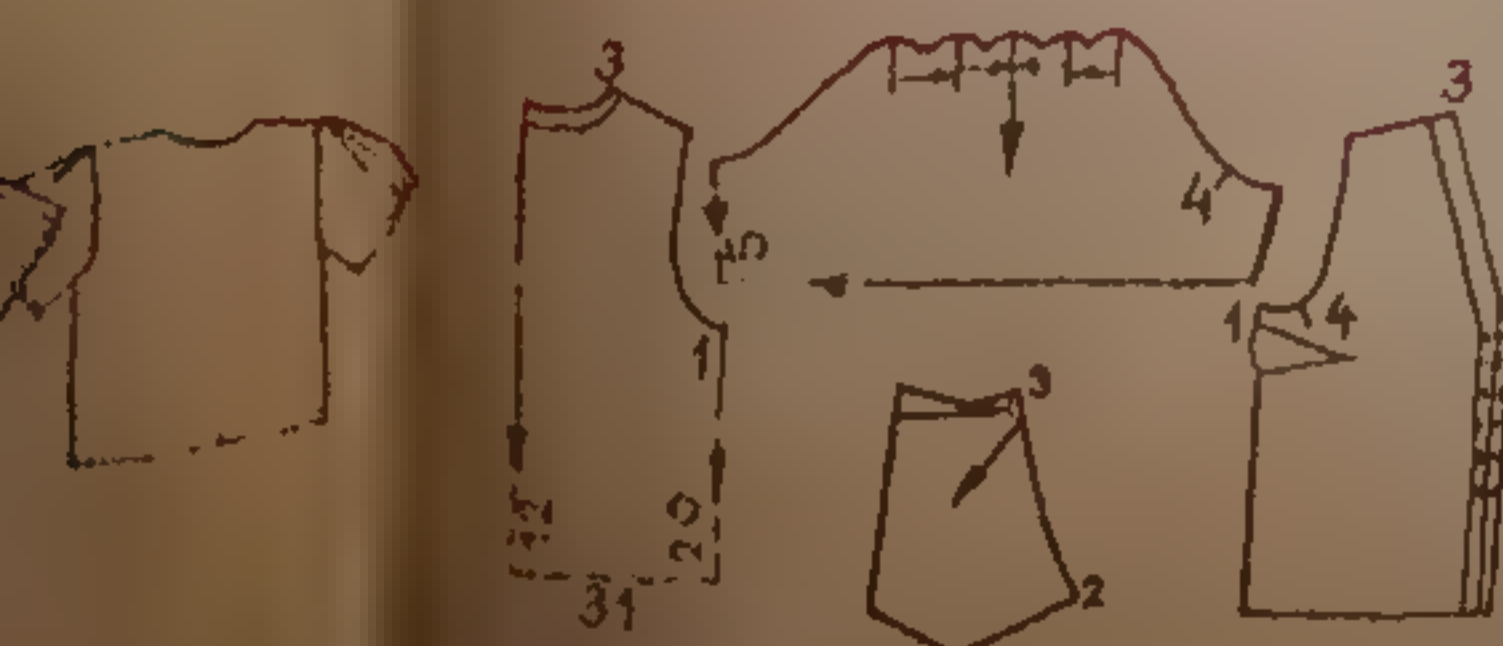
БЛУЗКА

Размер 54

ка — V —
й воротник — VV —
— X —
— XX —

— 2 детали.
— 1 деталь.
— 1 деталь.
— 2 детали.

ткани 1,30 м при ширине 150 см.



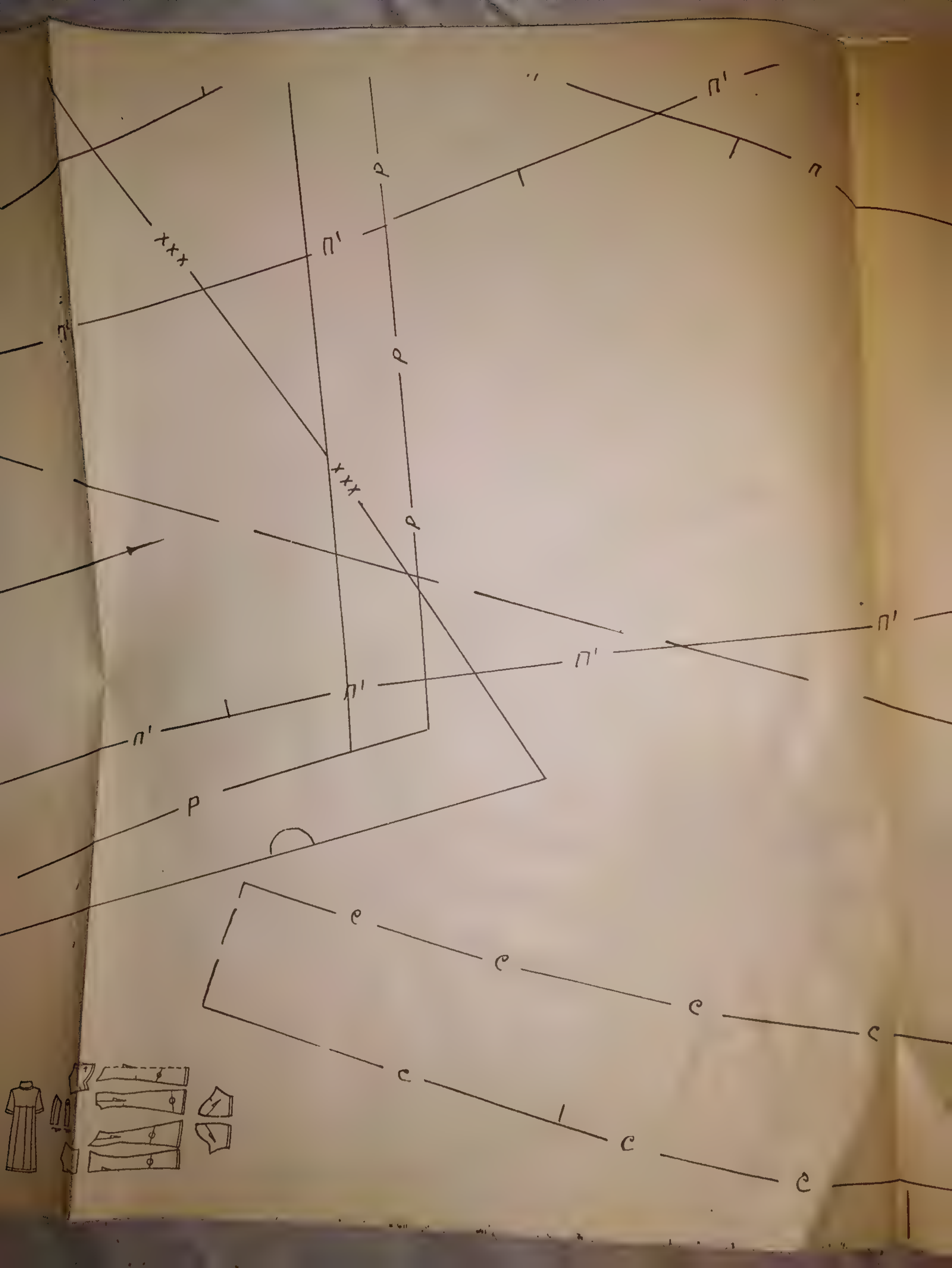
ПЛАТЬЕ КОМБИНИРОВАННОЕ

(Цвета ткани можно подобрать по своему вкусу)
170—88—94

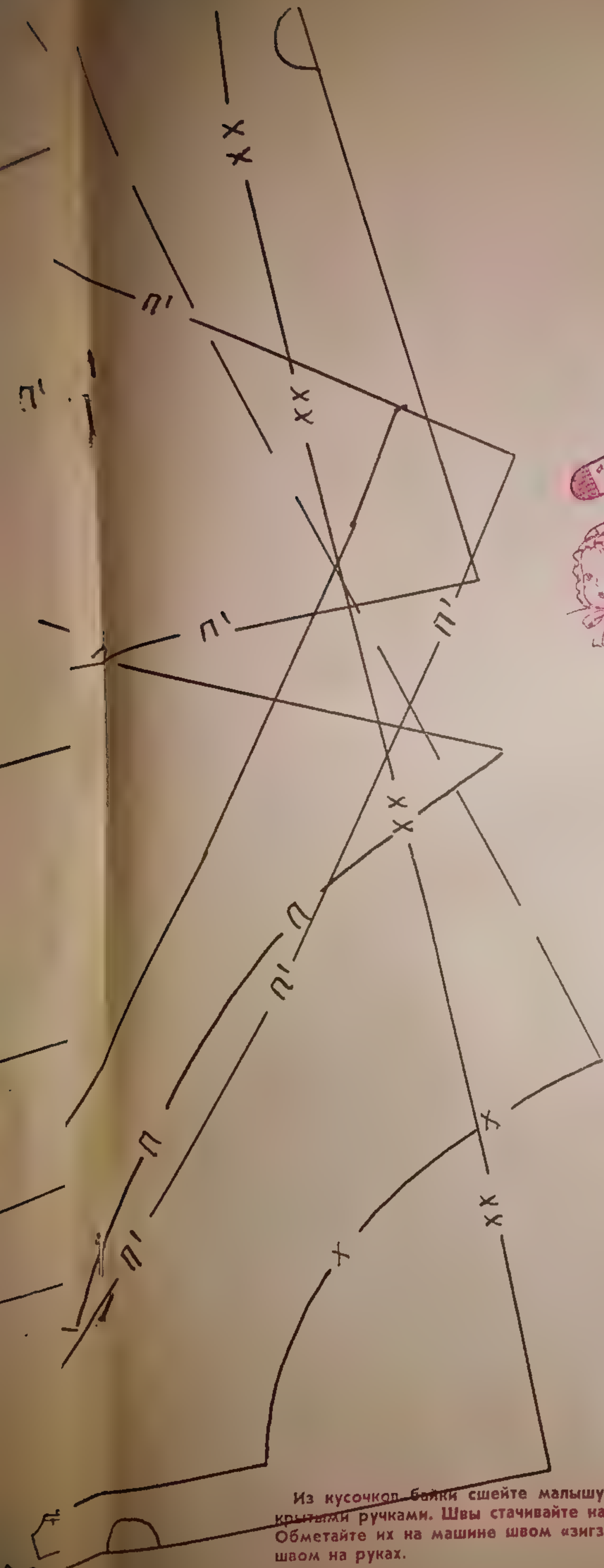
- | | |
|------------------------------------|-------------|
| 1. Кокетка спинки — х — | — 1 деталь. |
| 2. Центральная часть спинки — хх — | — 2 детали. |
| 3. Боковая часть спинки — ххх — | — 2 детали. |
| 4. Кокетка переда — /// — | — 2 детали. |
| 5. Центральная часть переда — П — | — 1 деталь. |
| 6. Боковая часть переда — П' — | — 2 детали. |
| 7. Воротник — В — | — 2 детали. |
| 8. Стойка — С — | — 2 детали. |
| 9. Локтевая часть рукава — р — | — 2 детали. |
| 10. Передняя часть рукава — р' — | — 2 детали. |

Расход ткани при ширине 90 см: фиолетовой — 85 см, малиновой — 85 см, красной — 65 см, желтой — 60 см.
По краю воротника, низу кокетки, рукавов и платья притачайте тесьму 4 м × 2 см.





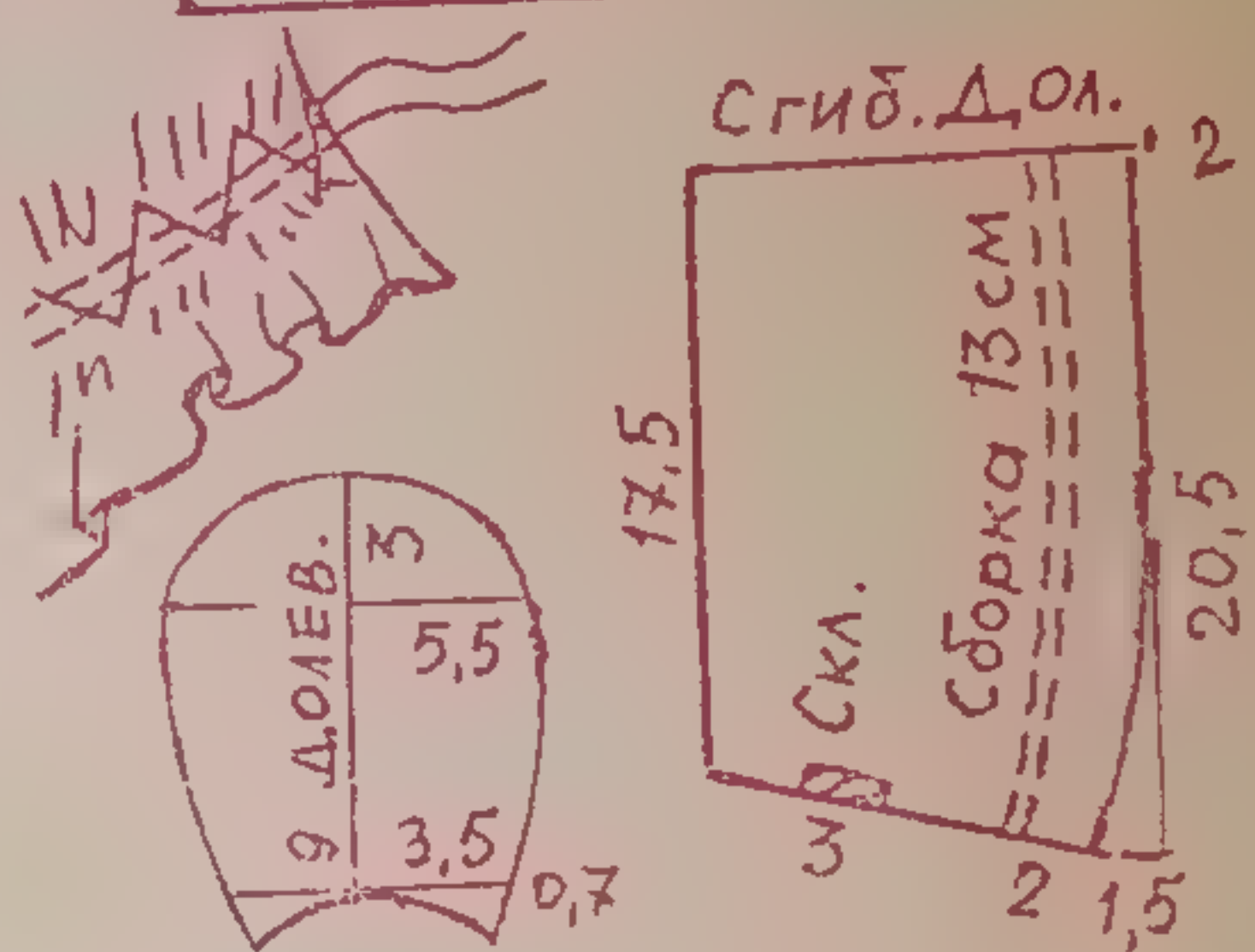
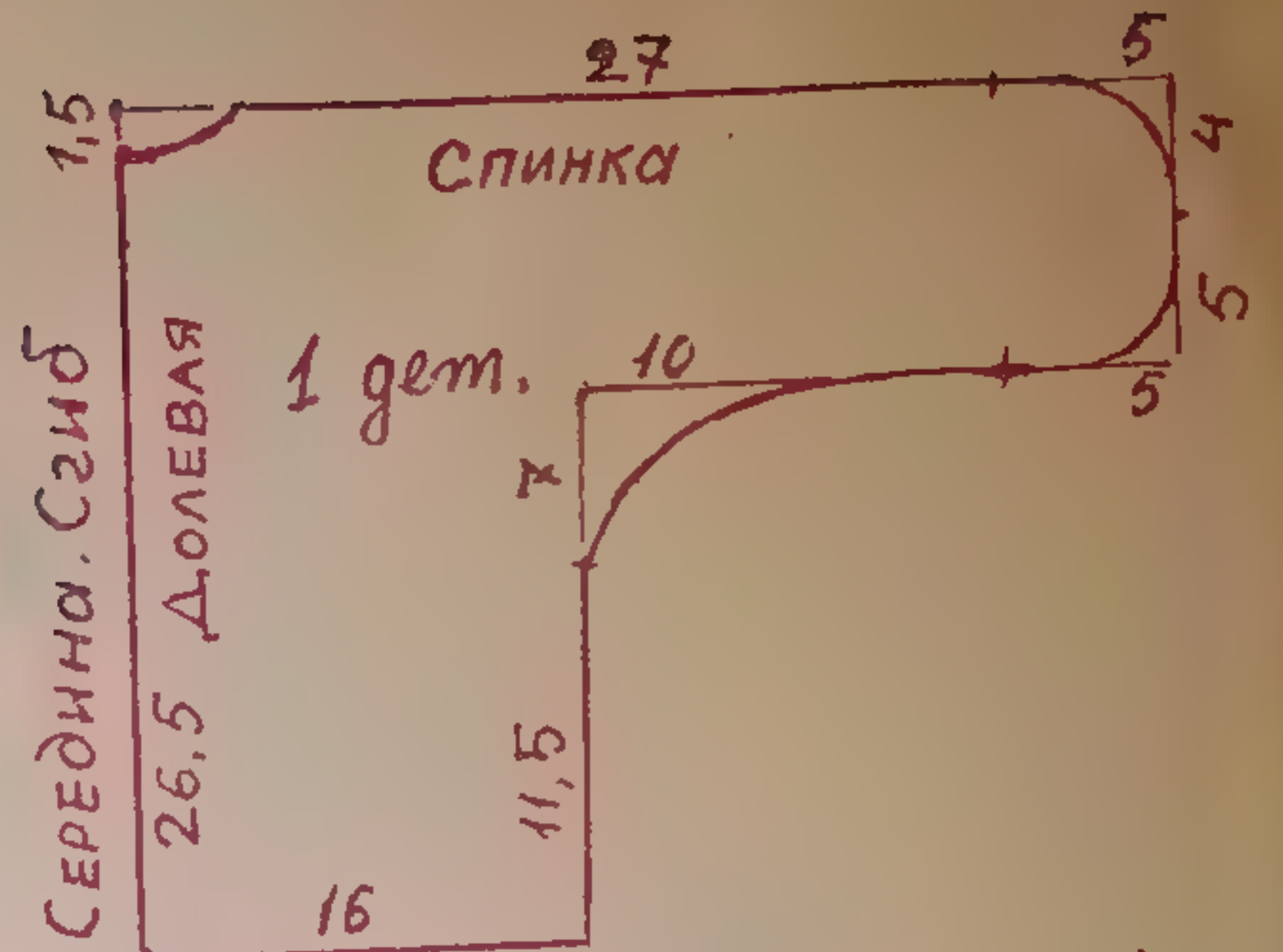




Из кусочков байки сшейте малышу распашонку с закрытыми ручками. Швы стачивайте на лицевую сторону. Обметайте их на машине швом «зигзаг» или петельным швом на руках.

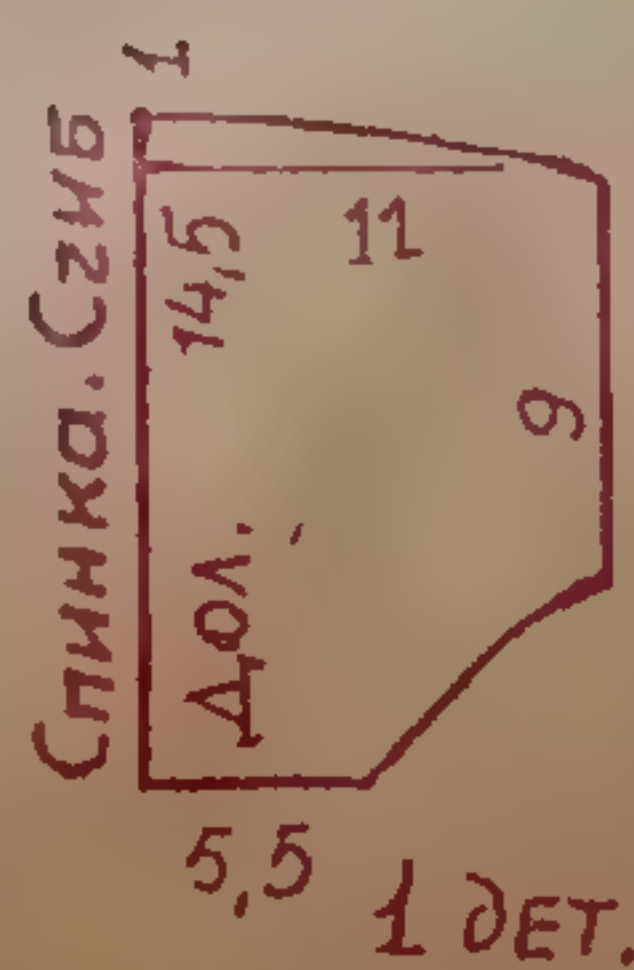
Сшейте чепчик. Отступив 2 см от края, соберите сборку двумя рядами редкой строчки. Стяните ее за нижние нитки до 26 см. Нитки завяжите. Закрепите сборку зигзагообразным швом.

Из трикотажных маек сшейте трусики. Ластовица двойная. Чертеж дан на 22—24 размеры.

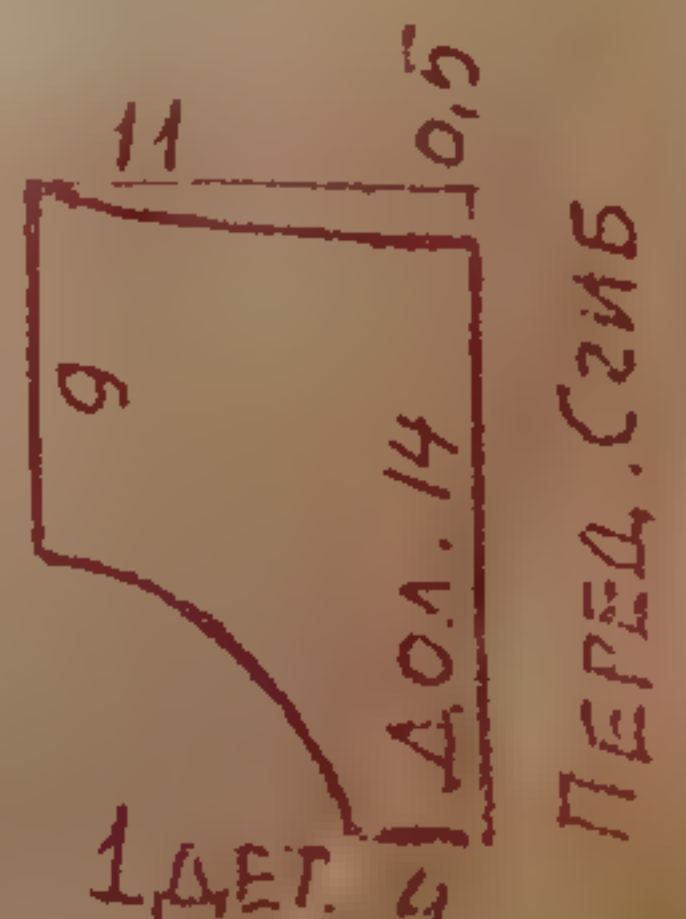
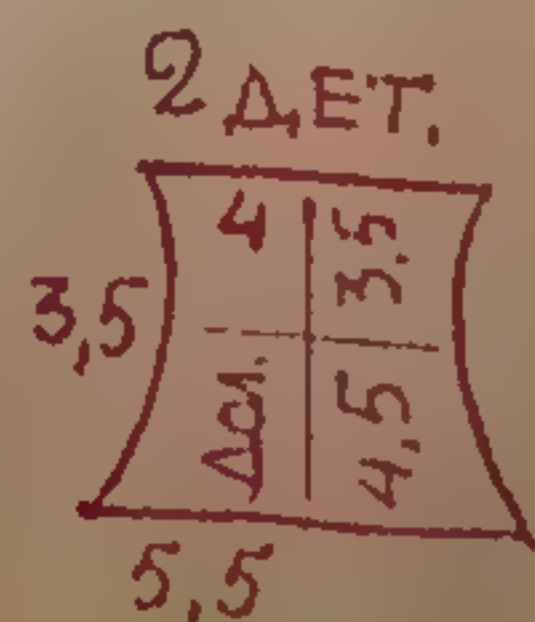


1 ДЕТ. ЧЕПЧИК

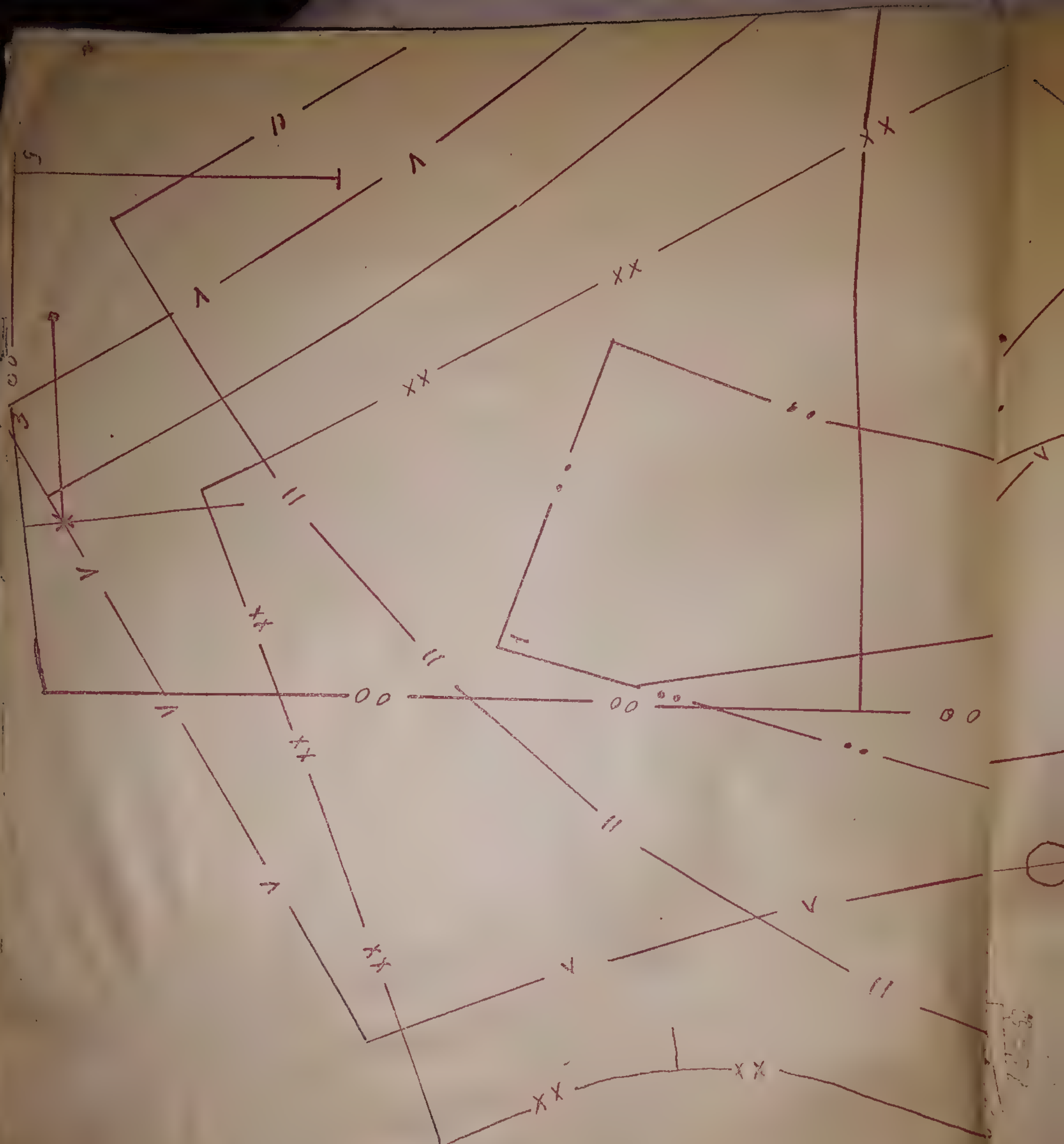
Варежка, 2 ДЕТ.



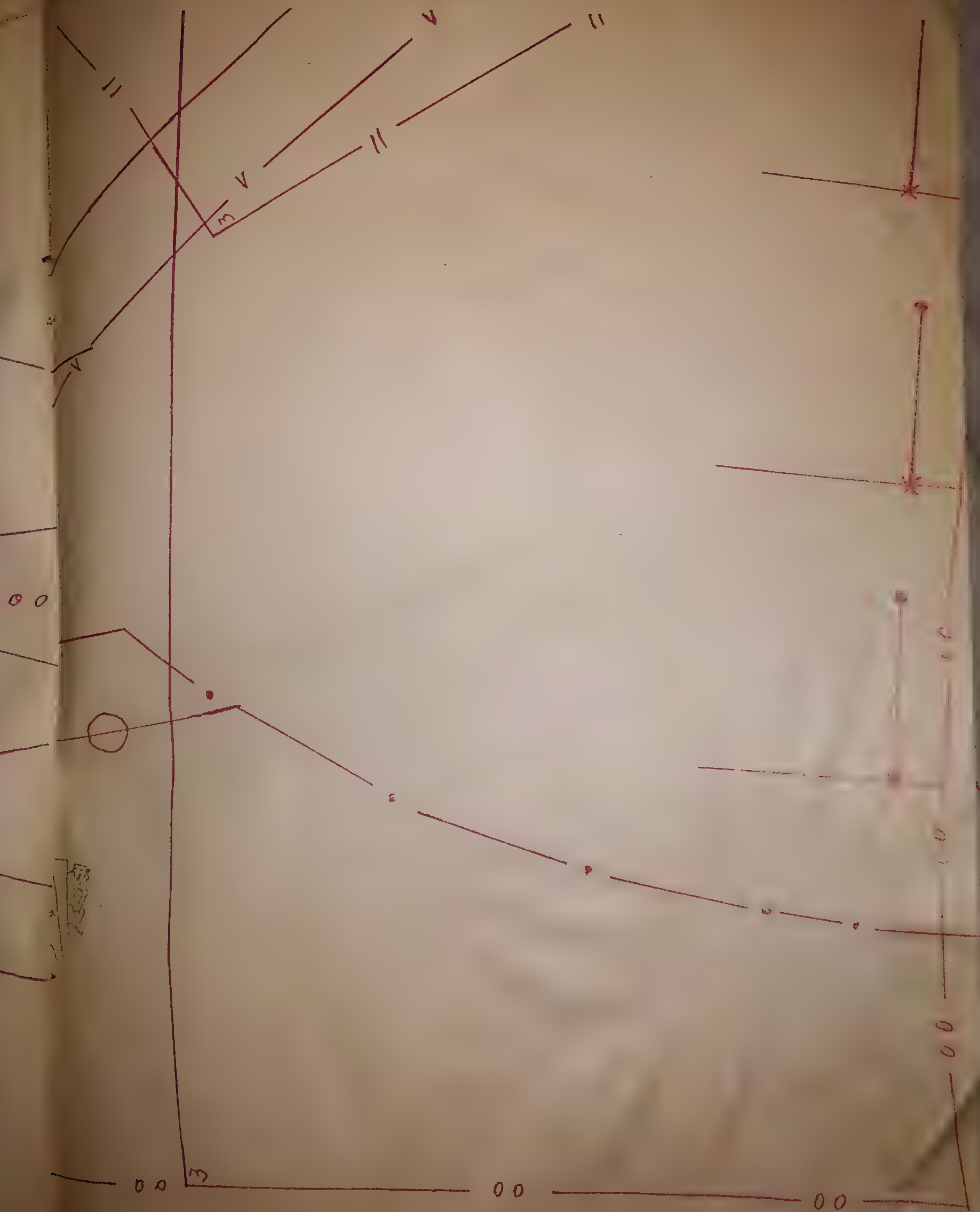
Трусы



Ластовица

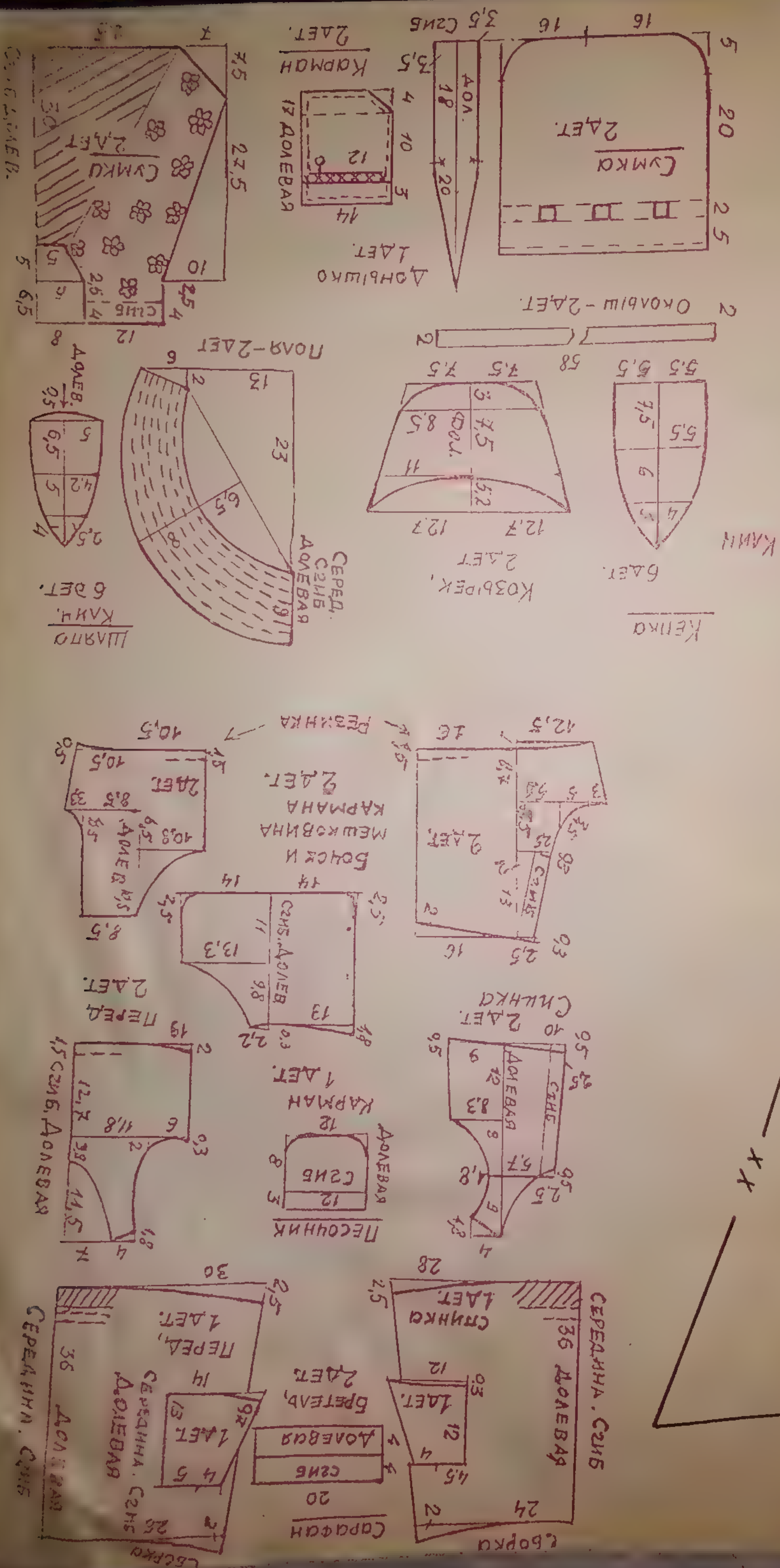


ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 7, 1993



вплот
е, а
еїе

ETIM 2-3 net



КОЗЬМИНОВ
ДАН. НА НАМ.
КОЗЬМИНОВ

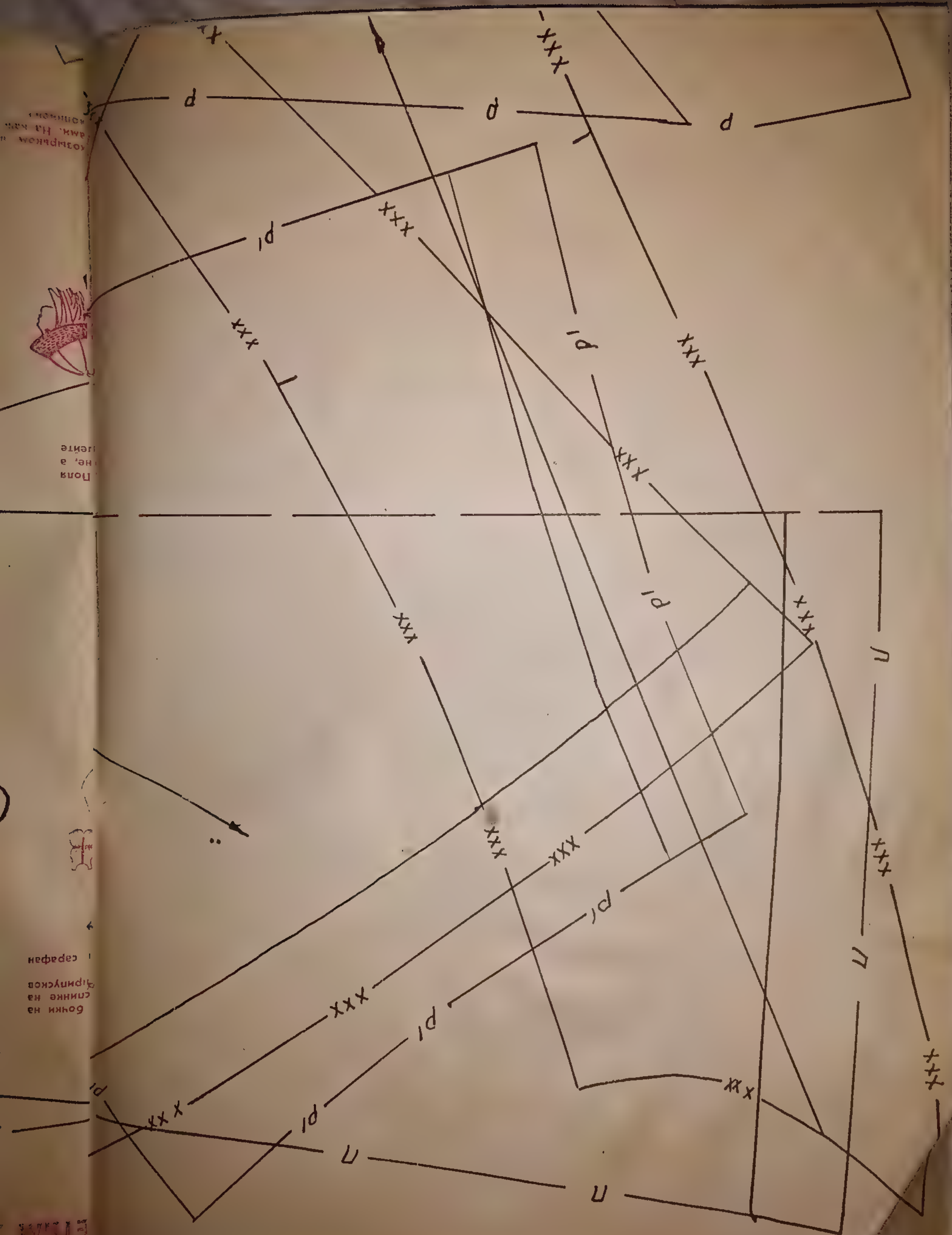


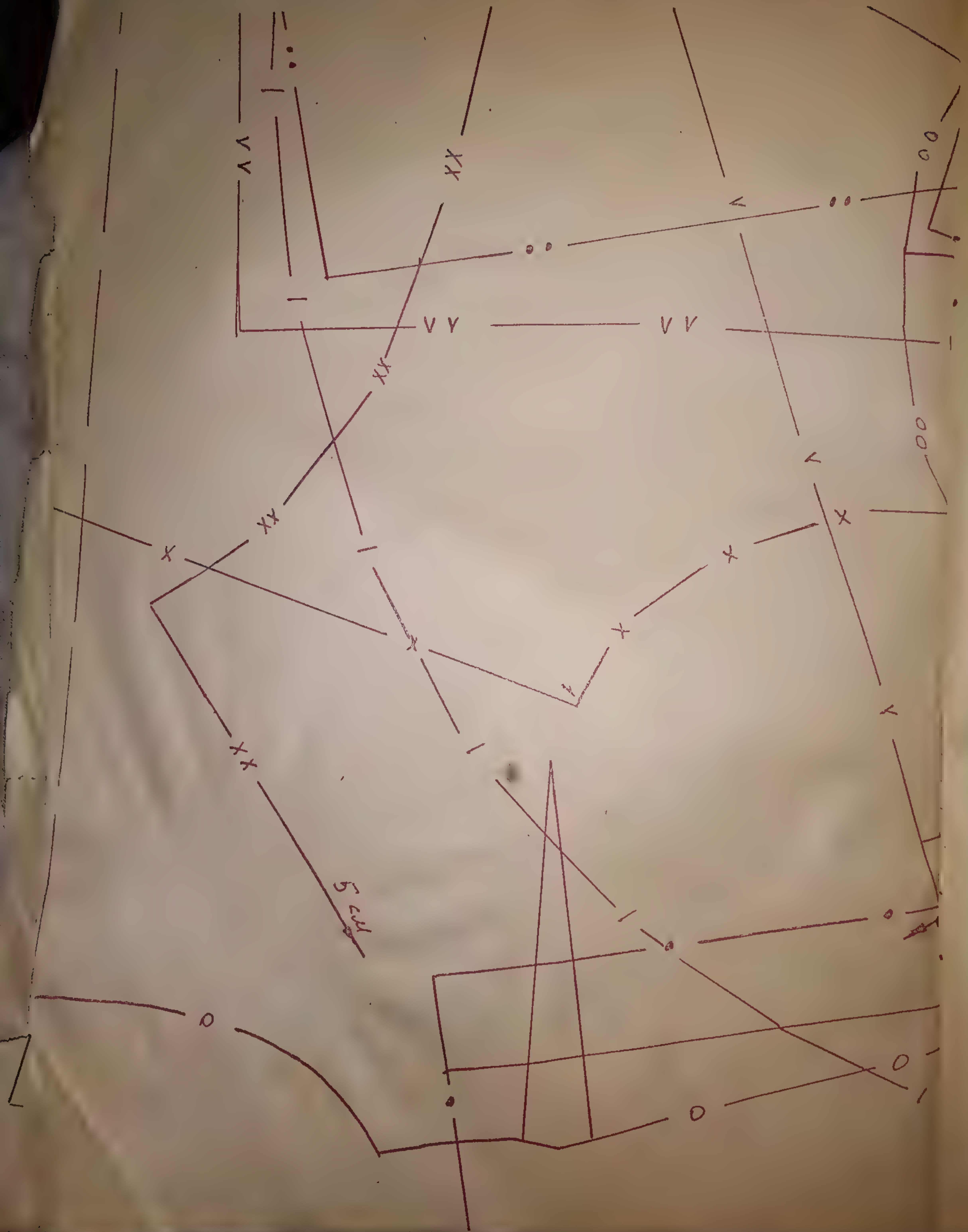
Поля
не, а
тейте



Бочки на
спинке на
диринусов
сарафан

ETIM



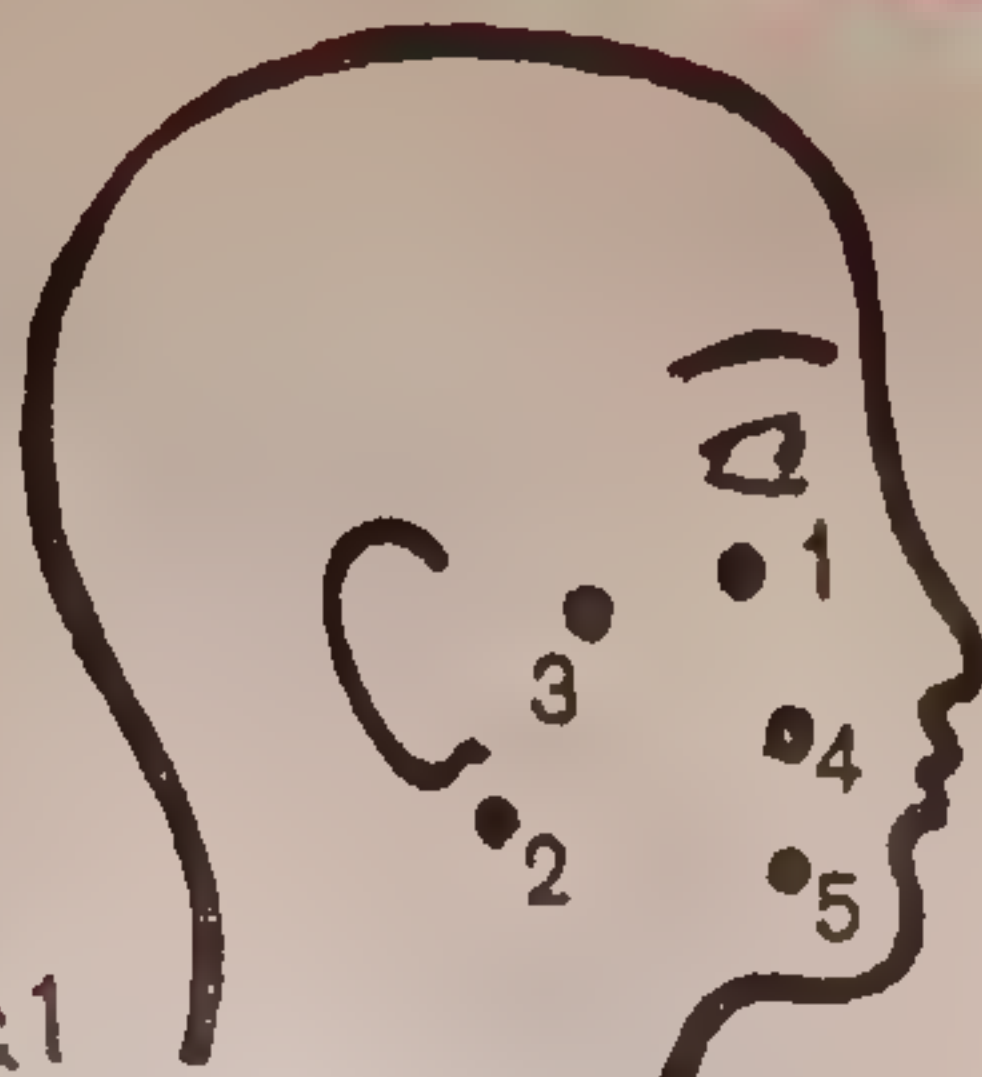


н
р
п
в
с
о
д
н
в
п
п
с
ж
н
т
м
н
н
с
з
н
н
н
Ф
н
н
о
о
н
н
д
н
ч
х
2

ЛЕЧИМСЯ ОТ ЗУБНОЙ И ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Все рецепты оздоровления просты и приемлемы, а главное, без применения лекарств.

Рис. 1



Если болит зуб верхней челюсти, находим на обеих сторонах лица под глазами точки 1 (рис. 1), чередуем одновременное нажатие на них и массаж. Далее слегка под углом (по направлению к носу) надавливаем на точки 2, а заканчиваем нажатиями и массажем точек 3. В случае заболевания зуба нижней челюсти той же процедуре подвергаются точки 4 и 5.

Как ни мучительна зубная боль, больной не всегда может немедленно обратиться к стоматологу. Несколько приведенных ниже рецептов помогут временно облегчить страдания.

● Заварить траву шалфея и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать теплый отвар у больного зуба. Остывший отвар сплевывают и набирают теплый. Делать это приходится часто, 3—4 раза в течение пол часа. Однако боль стихает.

● Взять ломтик свиного сала — свежего или соленого. Если сало соленое, соль необходимо счистить. Ломтик сала положить на больной зуб, между десной и щекой. Держать минут 15—20, за это время боль утихнет.

● В ухо, на той стороне, где болит зуб, вкладывают корешок подорожника. Держать до утихания боли. Обычно боль утихает через полчаса.

Рис. 2

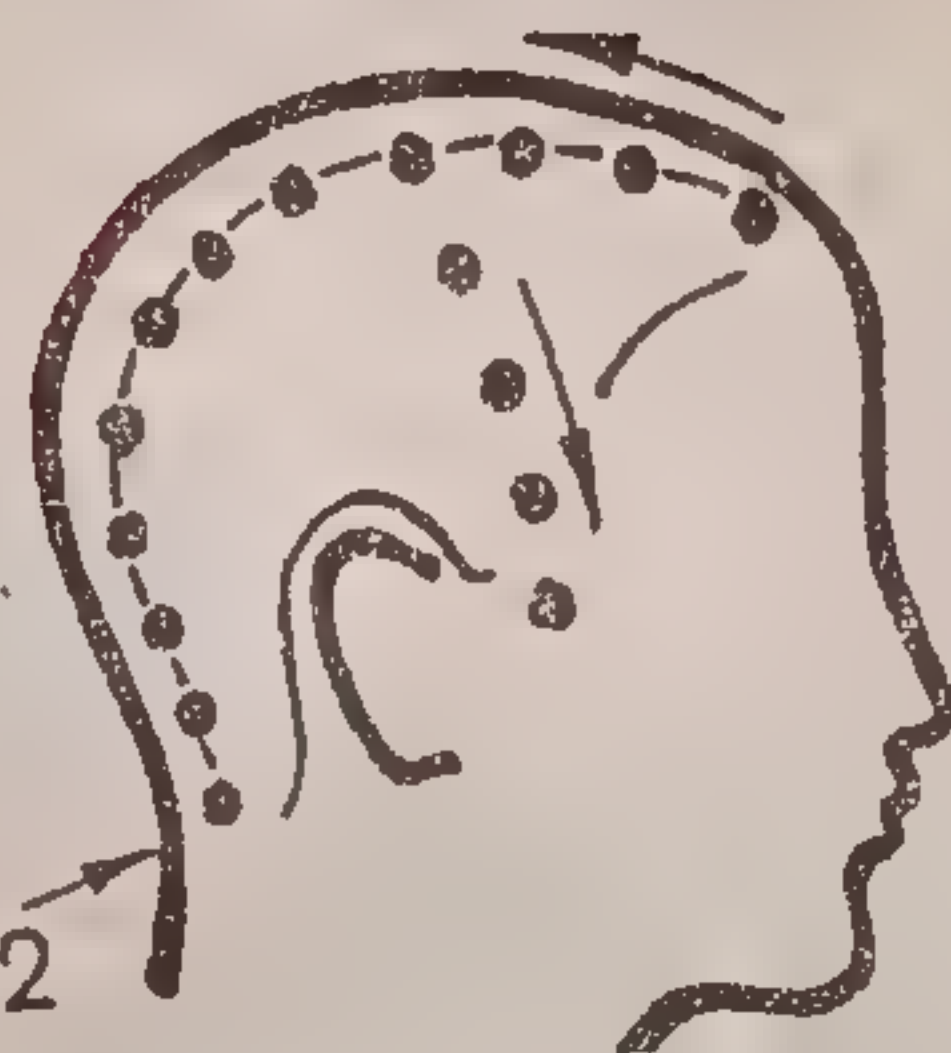
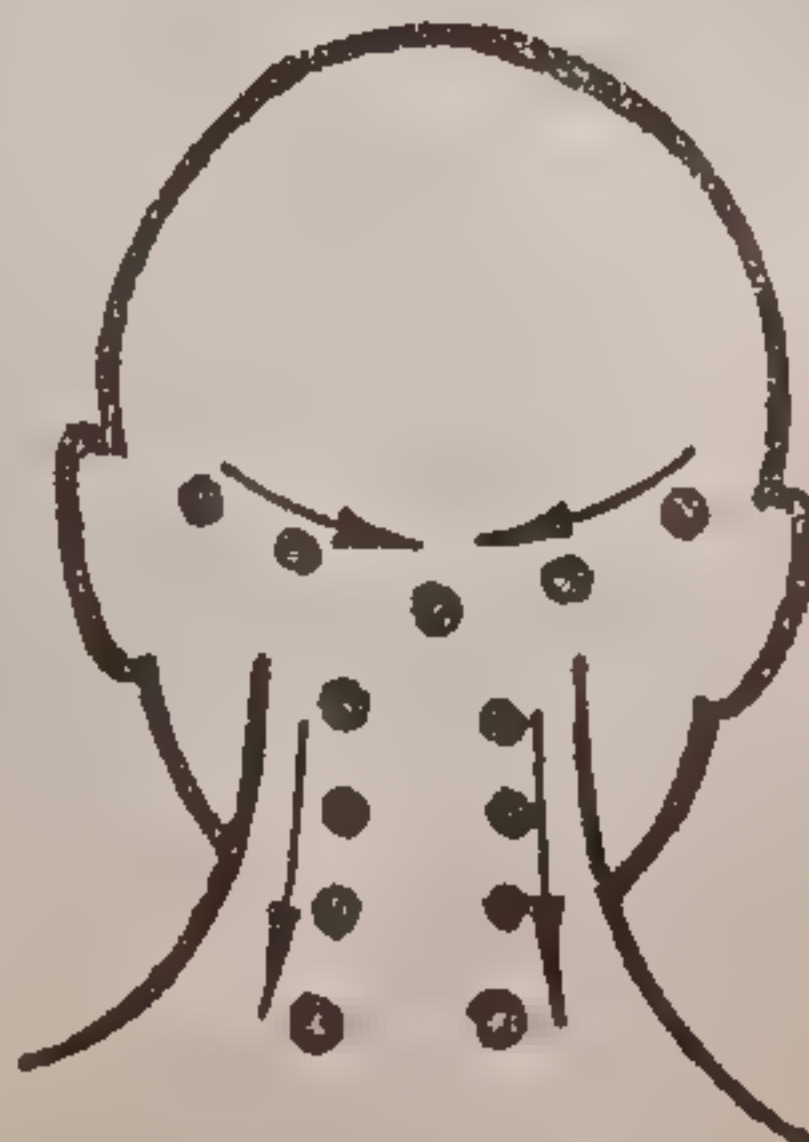


Рис. 3



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ШИАЦУ

САМА СЕБЕ ДОКТОР

Как справиться с головной болью? Вся процедура разбита на четыре приема.

Первый. Средним пальцем, предварительно скрещенным с указательным, производим 3—5-секундные нажатия на ряд точек (рис. 2), начиная с той, что на границе лба и волосного покрова, и находя новую через каждые 2,5 см. И так до последней, что у основания черепа.

Второй. Отступив по 2,5 см от точки на макушке (рис. 2), надавливаем с теми же интервалами на точки, двигаясь к вискам.

Третий. Отступив на 2,5 см от середины ушных раковин, производим по два одновременных нажатия на точки (рис. 3), а затем одно на упомянутую выше точку у основания черепа.

Четвертый. Отступая от границы, образуемой точками из третьего приема (рис. 3), на те же 2,5 см, одновременно обрабатываем с теми же интервалами точки шеи по обе стороны позвоночника, после чего минуты через две головная боль должна прекратиться. Если этого сразу не произошло, всю процедуру можно возобновить (но не более чем трижды за один сеанс).

● Головную боль знахари иногда снимали прикладыванием к виску лимонной корки внутренней ее частью. Через некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно и головная боль стихает. Видимо, действует принцип: «клин клином вышибают».

● Замечательное средство от головной боли. Главное, чтобы под рукой была береза. Надо прислониться лбом к стволу дерева и постоять так несколько минут.

КОСМЕТИКА С НАШЕГО ОГОРОДА

ОГУРЕЦ. Содержит витамины C₁, B₁, B₂, PP₁, белки, ферменты, микроэлементы.

Чтобы сделать лосьон, половину свежего огурца среднего размера натрите на мелкой терке и залейте равным по объему количеством водки. Огуречный лосьон очищает, питает, дезинфицирует, отбеливает кожу. Для отбеливания ее делают примочки по 10—15 минут несколько раз в день или один раз — продолжительностью 30—60 минут (эта процедура особенно рекомендуется для жирной кожи лица).

Еще один рецепт. В половину стакана молока положите несколько кружков огурца. Этим домашним косметическим молочком протирайте лицо несколько раз в день. Хранить молочко нужно в холодильнике, но не более 2—3 дней.

КАРТОФЕЛЬ. Продукт обыденный, но обладающий исключительными целебными косметическими свойствами. Сок свежего картофеля применяется для лечения угрей, ожогов, мозолей.

Очень эффективны при увядающей коже лица маски из отварного картофеля. Крупную молодую картофелину отварите в мундире. Пока она еще теплая, очистите ее, разомните, смешайте с двумя столовыми ложками молока и чайной ложкой глицерина. Теплую маску нанесите на лицо и покройте пергаментной бумагой, чтобы дольше сохранить тепло. Время действия маски 15—20 минут. Затем ополосните лицо теплой водой, протрите настоем липового цвета и нанесите на 30—40 минут питательный крем.

МОЙ ТРУД, МОЯ КАРЬЕРА...

Я буду помнить, что от моего отношения к труду зависит моя карьера. Ни один трудовой день не пройдет у меня напрасно!

Я запишусь на курсы усовершенствования своей профессии.

Я сама буду создавать свой успех. Я не стану, как другие, сидеть и ждать удачи!

Я научусь вести себя так, чтобы в любой ситуации производить самое лучшее, самое выгодное впечатление.

Я только рада буду любой конкуренции, любой критике в свой адрес — и даже чужая зависть только поможет мне работать еще лучше!

Если в моем присутствии кто-то сплетничает, я, возможно, послушаю... Но сама передавать сплетни не буду!

Я постараюсь всегда найти возможность сделать немножко больше того, что от меня требуется... Тогда я постепенно стану просто незаменимой!

Что бы ни случилось, никогда не стану плакать на работе! Что бы ни случилось!

Я буду одеваться на работу так, как одеваются люди, которые занимают положение высшее, чем я. Тогда все увидят, что меня уже давно пора повысить в должности!

СТРОЙНОЙ СТАТЬ, СТРОЙНОЙ ОСТАТЬСЯ

Я не стану объедаться разными вкусными вещами, а потом садиться на диету.

Но когда я все же почувствую, что диета мне необходима, не стану перебирать все известные мне диеты. Выберу одну, наиболее удобную, и буду ее придерживаться.

При выборе диеты обязательно проконсультируюсь с врачом.

Откажусь от вредной привычки полакомиться чем-то между завтраком и обедом. Если мне захочется что-то съесть, я просто выпью стакан воды.

Постараюсь составить для себя таблицу калорийности тех продуктов, которые ежедневно употребляю. Я не верю, что подобные таблицы существуют только для модных журналов и только для иностранцев!

Никому не стану рассказывать о том, что сижу на диете. И тем более не стану обсуждать этот вопрос в гостях.

Если меня пригласят пообедать в ресторане, прежде продумаю, что я смогу там съесть, чтобы не нарушить диеты.

Я постараюсь приучить себя к тому, чтобы есть хотя бы на четверть меньше, чем теперь...

Никогда в жизни ни кусочка больше не съем, сидя у телевизора!

Я буду стараться начинать еду с салата, овощей, творога или чего-то другого, что не нарушает диету, — и только после этого съем совсем немножко чего-нибудь такого, что ни в какую диету не вписывается!

Возьму себе за правило старательно пережевывать пищу. Пережевывать так, чтобы она глоталась сама!



И сотвори себя...

Индийский журнал «Фемина» и наш республиканский «Беларусь» предложили своим читательницам сто рецептов, как стать счастливой. И хотя счастье по рецепту приобрести не очень просто, все же думаем, что эти рецепты во многом помогут и вам, дорогие подруги.

Итак, почитаем, подумаем, воспользуемся некоторыми советами. Глядишь — и станем совершеннее.

САМАЯ КРАСИВАЯ

Я подойду к зеркалу и улыбнусь себе. И только после этого начну детальный критический осмотр своего лица и фигуры.

Потом сфотографируюсь в своем лучшем наряде. Это будет для меня точкой отсчета, от которой я начну совершенствоваться.

Я, наконец, выброшу гребешки со сломанными зубами, грязные щетки, засохшую тушь для ресниц и другую старую, непригодную косметику.

Пользуясь косметикой, я не стану пытаться спрятать изъяны своего лица (этот способ уже безнадежно устарел), наоборот, я буду стараться подчеркнуть его достоинства.

Откажусь от дорогих кремов и вернусь к натуральным косметическим средствам.

Куплю самые лучшие, самые дорогие духи. Наконец, могу же я себе позволить?

Попробую каждую неделю менять прическу: подниму все волосы вверх, распущу по плечам, сделаю пучок, завяжу хвостик.

Каждый раз, принимая ванну, возьму себе за правило делать полный туалет от макушки до пяток, будто именно сегодня — самый главный день в моей жизни!

Каждый вечер буду специально заниматься своими руками, даже если они выглядят совсем неплохо. Руки требуют постоянного ухода!

Дам себе слово не очень увлекаться косметикой... Не стану бросаться выполнять каждый совет, который найду в женском журнале, и испытывать на себе все новые косметические средства.

Что касается макияжа — попробую ограничиться губной помадой и минимумом пудры и посмотрю, нужно ли еще что-то!

ПРИУЧУ СЕБЯ К ФИЗКУЛЬТУРЕ

Я не стану искать сто причин, чтобы только не делать утреннюю гимнастику. Я отнесусь серьезно к сто первой только в том случае, если она действительно будет исключительной.

Я перестану искать комплексы легких упражнений! Я знаю, что такие упражнения совсем бесполезны.

Попрошу консультации у врача, чтобы узнать, какие упражнения с моими хроническими заболеваниями можно выполнять, а какие нельзя, и как мне вообще укрепить свое здоровье.

Для тех дней, когда из-за нехватки времени я не смогу выполнять весь комплекс упражнений, я разработаю короткий комплекс, который можно выполнять пять минут и разогреть все мышцы.

Каждое воскресенье буду взвешиваться. Это будет прекрасным основанием поругать себя за то, что ленилась делать упражнения!

Приучу детей заниматься вместе со мной. Тогда пропадет еще одна причина уклоняться от занятий физкультурой.

Буду искать разные способы заниматься физкультурой за домашними делами: например, как следует подтянусь, когда буду доставать кувшин с полочки, наклонюсь, не сгибая колен, и подниму с пола разбросанные вещи.

Я отложу сумму денег на покупку красивого спортивного костюма.

Постараюсь научиться выполнять все упражнения плавно и получать от этого настоящее удовлетворение.

Я не стану уговаривать мужа заниматься физкультурой вместе со мной. Мне, конечно, хотелось бы видеть его молодым, подтянутым и привлекательным, но когда он таким станет, то это заметят другие женщины!

Я дам себе слово не пользоваться транспортом, в то время когда можно пройтись пешком.

Продолжение будет.



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВНЫХ РАБОТ НА 1993 год

Культуры Виды работ	Дни месяца
ОКТАБРЬ	
Дни, неблагоприятные для сева и посадки любой культуры	10, 11, 15, 22—24
Благоприятные дни	
Сев и посадка	
Плодовых деревьев и кустарников	20, 21
Лука и чеснока (под зиму)	18, 19
Моркови (под зиму)	20, 21
Роз, акаций и др.	7, 8
Уборка	
Картофеля для длительного хранения свежего потребления	2, 3, 7, 8, 18, 19
Моркови и других корнеплодов	7, 8
Поздних яблок	14, 15
Культивация, прополка, опрыскивание против вредителей	10, 11, 15, 22
Обрезка деревьев и кустарников	9—11
Заготовка соков из плодов и ягод, квашение капусты	27—30
НОЯБРЬ	
Дни, неблагоприятные для сева и посадки любой культуры	6, 7, 13, 19, 20
Благоприятные дни	
Сев и посадка	
Семян яблонь, груш, слив и вишен для получения сеянцев	10, 11
Лука и чеснока (под зиму)	14, 15
Моркови (под зиму)	10—12
Культивация, перекопка, уничтожение вредителей	6, 7, 13, 19
Утепление буртов и хранилищ	10—12
Заготовка соков из плодов и ягод, квашение капусты	26—29
ДЕКАБРЬ	
Дни, неблагоприятные для сева и посадки любой культуры	3—5, 13, 16—18
Благоприятные дни	
Сев и посадка	
Огурцов тепличных сортов на рассаду (предварительно проверив на всхожесть)	18—20
Корнеплодов (редиса в теплице и на подоконнике)	7—9
Уборка редиса в теплице	26—28
Полив растений	1, 2, 18—20, 27, 29
Прополка и уничтожение вредителей	3, 5, 13, 16—18
Заготовка черенков для весенней прививки (если нет сильных морозов)	9—11
Зимняя прививка яблонь, груш, слив	28, 29

БЕРЕГИСЬ, КАПУСТНАЯ БЕЛЯНКА!

Белянка — повсеместно распространенный вредитель капусты, растение повреждают ее гусеницы всех возрастов. Когда-то наши мамы посыпали капусту золой и вроде этого средства было достаточно. Но вот сейчас многие жалуются, что зола не помогает. «Очень хочется вырастить собственную белокачанную, чтобы заквасить на зиму. Но как уберечь ее от вредителей!» — просят совета читатели.

Опытное хозяйство «Русиновичи», на базе которого работает БелНИИ овощеводства, успешно выращивает белорусские и другие сорта этой культуры. Вот что рассказали о капусте старшие научные сотрудники института Николай Александрович Городилов и Галина Анатольевна Русанова.

Во-первых, выращивать надо те сорта, которые районированы у нас в Беларуси. Из ранних это номер первый Грибовский 147, Июньская; из среднепоздних — Юбилейная 29, Белорусская 85, Подарок, Слава 1305, Надежда; из поздних — Русиновка, Амагер 611; из очень поздних — Тюркис, Лангендейкер и другие. Сорт Тюркис очень лежкий, его можно сохранить свежим всю зиму. Для квашения хорошо подходят Белорусская 85, Русиновка и другие поздние сорта.

Поздние сорта лучше сеять под пленку. Сроки посадки рассады зависят от скорости созревания и назначения. Ранние сорта высаживают первыми и по возможности в самые ранние сроки, для Беларуси это третья декада апреля. В первой декаде мая высаживают позднеспелые и среднеспелые, в конце мая — начале июня — среднепоздние сорта. В рассадке капуста должна быть не больше 50 дней.

Золой капусту посыпают по рассадке на 15-й день после отрастания. Взрослые растения поливают отваром табака — 400 г на 10 л воды (залить кипятком на ночь и сутки настаивать). К раствору добавить 40 г настигнутого хозяйственного мыла или 0,5 л молока. Синтетические порошки не годятся.

Что касается минчан, то им надо не забывать магазин «Химия в быту» в Чижовке и магазин на Комаровском рынке. Здесь, а также в хозяйственных магазинах, продается биологическое средство «Дендробациллин». Минские юннаты нашли еще одну меру защиты — они выселили по краям грядки рапс, и вредители на нее не залетали.

Для привлечения полезных насекомых, паразитирующих на вредителях крестоцветных культур, на огороде высевают коноплю, укроп, сельдерей. Следует также еженедельно рыхлить почву возле растений капусты с небольшим окучиванием. Нельзя сажать капусту на одном и том же месте, на прежний участок ее возвращают через 3—4 года. Более ранний сев и посадка рассады обеспечивают ускоренный рост растений и их повышенную устойчивость против вредителей.

Капустная белянка за лето делает две кладки яиц, более опасно второе поколение. Бабочки появляются в апреле-мае, летают в солнечную погоду и живут около трех недель. Гусеницы появляются через 4—10 дней и развиваются 20—30 дней.

Наблюдайте за своими растениями и при первой же угрозе используйте доступные вам средства борьбы.

З. МАЛАШЕВИЧ.

ЛІСТАПАД

Музыка У. ПРОХАРАВА

Словы А. ЛЯГЧЫЛАВА

СПАКОЙНА

1. Ты ка_хан_ не сваё не элі, да я_

го не вярнуцца на_зад. Нам ча роў ну ю песню любі

будзе пець, э_латы лістапад. Ты не

ПРЫПЕУ:

ліс_та_пад, ліс_та_пад, пес_ню ці_ха

на_пой. Апусцеў летні сад ад су_стра_

чы з табой. Ліс_та_пад, ліс_та_пад, ты крыху пача_

кай, э_ла_ты ліс_та_пад, а_зір_нуц_ца нам

дай.

2. Ты су_му_еш, павяр, не адна,

я пай_шоў бы да краю зям_лі, дзе ча_

ром_хай вясна адца_лі, там, дзе мы мала_дыя бы_лі.

ПРЫПЕУ:

ліс_та_пад, ліс_та_пад, пес_ню ці_ха

на_пой. Апусцеў летні сад ад су_стра_

чы з табой. Ліс_та_пад, ліс_та_пад, ты крыху пача_

кай, э_ла_ты ліс_та_пад, а_зір_нуц_ца нам

дай.

ліс_та_пад, ліс_та_пад,

ты крыху пача_кай, э_ла_ты ліс_та_

пад; а_зір_нуц_ца нам дай.



Однозвучно гремит колокольчик,
И дорога пылится слегка,
И уныло по ровному полю
Разливается песнь ямщика.
Столько грусти в той песне унылой,
Столько грусти в напеве родном,
Что в душе моей хладной, остылой
Разгорелось сердце огнем.
И припомнил я ночи иные
И родные поля и леса,
И на очи, давно уж сухие,
Набежала, как искра, слеза.
Однозвучно гремит колокольчик,
И дорога пылится слегка.
И замолк мой ямщик, а дорога
Предо мной далека, далека...

Конец 1840-х или начало 1850-х годов.

Слова Ф. ТЮТЧЕВА.

Я встретил вас — и всё былое
В отжившем сердце ожило;
Я вспомнил время золотое —
И сердцу стало так тепло...

Как поздней осени порою
Бывают дни, бывает час,
Когда повеет вдруг весною
И что-то востребует нас,—

Так, весь обвеян дуновеньем
Тех лет душевной полноты,
С давно забытым упоеньем
Смотрю на милые черты...

Как после вековой разлуки,
Гляжу на вас, как бы во сне,—
И вот — слышнее стали звуки,
Не умолкавшие во мне...

Тут не одно воспоминанье,
Тут жизнь заговорила вновь,—
И то же в вас очарованье,
И та ж в душе моей любви!

1870.

Ты каханне сваё не элі,
Да яго не вярнуцца назад.
Нам чароўную песню любі
Будзе пець залаты лістапад.

Ты не бойся асенняй пары,
Зразумей, што было — адышло,
Нам любі залатыя кастры
Пасылаюць да сэрца цяпло.

ПРЫПЕУ: Лістапад, лістапад,
Песню ціха напой!

Апусцеў летні сад
Ад сустрэчы з табой.

Лістапад, лістапад,
Ты крыху пачакай,
Залаты лістапад,
Азірнуцца нам дай.

Ты сумуеш, павяр, не адна,
Я пайшоў бы да краю зямлі,
Дзе чаромхай вясна адца_лі,
Там, дзе мы маладыя былі.

ПРЫПЕУ.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АДНАВЯСКОВЕЦ — односельчанин.
 АДУКАВАНЫ — образованный, просвещенный.
 АХВЯРНИК — жертвенник.
 БЕЗЛІЧ — уйма, тьма.
 БУСЛЯНКА — аистово гнездо.
 ВОГНІШЧА — костёр.
 ВЫДАТКАВАЦЬ — израсходовать.
 ВЫКЛАДЧЫК — преподаватель.
 ВЯСКОВЫ — деревенский, сельский.
 ГАТУНАК — сорт.
 ГУСТ — вкус.
 ДАСЦІПНЫ — остроумный, изобретательный.
 ДУХМЯНЫ — душистый, ароматный.
 ЖЭУЖЫК — пострелёнок.
 ЗАКАХАНЫ — влюблённый.
 ЗАПАЛКА — спичка.
 ЗАХАПЛЕННЕ — увлечение, страсть.
 ЗАЦЯЖАРАЦЬ — забеременеть.
 ЗГОДА — согласие.
 ЗГУРТАВАНАСЦЬ — сплочённость, единение.
 ЗДОЛЬНЫ — способный.
 ЗДЗЕЙСНІЦЬ — осуществить, исполнить.
 ЗНІЧКА — падающая звезда.
 КАШУЛЯ — рубашка, сорочка.
 КЛАПАТЛІВЫ — заботливый.
 КРЫУДАВАЦЬ — обижаться, досаждать.
 ЛАЯЦЦА — ругаться, браниться.
 ЛЕТУЦЭННЫ — мечтательный.
 ЛІПЕНЬ — июль.
 ЛЯМАНТ — вопль, крик.
 МАРА — мечта.
 МЕРКАВАННЕ — суждение, мнение.
 МІЛАГУЧНА — благозвучно.
 НАГОДА — случай, повод.
 НАЗАУСЭДЫ — навсегда.
 НАМАГАННЕ — усилие, старание.
 НАПЯРЭДАДНІ — накануне.
 НЕДАХОП — недостаток, изъян.
 НЕЗАЛЁЖНЫ — независимый.
 ПАДЗЁЯ — событие.
 ПАДНЯБЭННЕ — нёбо.
 ПАКУТАВАЦЬ — страдать, терзаться.
 ПАМЫЛКА — ошибка.
 ПАСТАВА — осанка, поза.
 ПЕРАВАГА — перавес, преимущество.
 ПОРУЧ — рядом, подле, возле.
 ПРОЗІШЧА — фамилия.
 ПРОЦЬМА — уйма, тьма, бездна.
 ПРЫГАДАЦЬ — вспомнить, упомянуть.
 ПРЫСМАКІ — лакомства, сласти.
 ПРЫЦЕМАК — полумрак, полутьма.
 ПЯШЧОТНЫ — нежный, ласковый.
 РОСПАЧНЫ — отчаянный.
 РЭЧЫШЧА — русло.
 САМАВІТЫ — осанистый, представительный.
 СВЯДОМЫ — сознательный.
 СКІВІЧНЫ — челюстной.
 СКНАРА — скряга, жадина.
 СНИЯНАК — завтрак.
 СПРЫЯЦЬ — способствовать.
 СТРАУНІК — желудок.
 СУАЙЧЫННІК — соотечественник.
 СУМАВАЦЬ — скучать, грустить.
 СУПОЛКА — сообщество, товарищество.
 СХЛУСІЦЬ — соврать, солгать.
 СЯБРОУКА — подруга.
 ТРЫПУТНІК — подорожник.
 УДЗЁЛ — участие.
 УМОВА — условие, уговор.
 ЦІСК — давление.
 ЦНАТЛІВАСЦЬ — невинность, целомудренность.
 ЧЫТАНКА — хрестоматия.
 ШАНАВАЦЬ — беречь, почитать, щадить.
 ШАНЦАВАЦЬ — везти.
 ШУКАЦЬ — искать, разыскивать.

тупі

про
сло

Га

гос

пам

тае

гола

хвіл

здзі

неці

жон

ку у

лася!

— Набрала няправільны нумар.

— Я ўвесь час думаю, што скажу жонцы, каб растлумачыць такое позняе з'яўленне.

— Ну, і што ты прыдумаў!

— Нічога. Я ўпэўнены, што мне не ўдасца ўстаіць хоць слова ў яе маналог.

— Не, сёння мы не будзем гуляць у шахматы.

— Чаму!

— Я застаюся з жонкаю дома.

— Яна захварэла?

— Так. Ахрыпла і маўчыць.

— Вось як! Нарэшце, і ты зможаш сваё слова сказаць.

— Дарагі мой, якім жанчынам ты аддаеш перавагу: разумным ці прыгожым!

— Ні тым, ні другім! Ты ж ведаеш, што я кахаю толькі цябе.

— Калі мы пажэнімся, дарагі, у нас будзе чацвёра дзяцей!

— Адкуль ты ведаеш?

— А яны цяпер жывуць у маёй мамачкі...

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—



«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Рукапісы не рэцензуюцца і не вяртаюцца.

Аўтары нясуць адказнасць за дакладнасць публікацый.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 31.05.93.
Падпісана да друку 14.07.93.
Фармат 60×84¹/₈.
Папера газетная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,5.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 132 307 экз.
Зак. 540.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара ў розніцу — 60 рублёў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку». 220041. Мінск, пр. Францыска Скарыны, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ
ВОКЛАДКІ:
рамонкі.

Фотаэцюд А. ЛАБАДЫ.

ЛІСТАПАД

Музыка У. ПРОХАРАВА

Словы А. ЛЯГЧЫЛАВА

СПАКОЙНА *mf*

1. Ты ка_хал_ не сваб_ не заві_, па_я_
 _го не вярнуў на_зд. Нам ча_роў_ну_ю песню любі_
 будзе песь_ за_латы лістапад. Ты не
 прыпеў_
 Ліс_та_па_д, ліс_та_па_д, пес_ню пі_лі_
 на_пой. Апуснеў_ летні сні_ ад су_стра_
 _чы з табой. Ліс_та_па_д, ліс_та_па_д, ты крыху па_ча_
 _кай, за_па_ты ліс_та_па_д, а_зір_ну_ца нам
 даў_
 2. Ты су_му_еш, павер, не адна_
 я па_й_шоў_ бы да краю зям_лі, дзе ча_
 _ром_хал_ вяска адп_а_ла, там, дзе мы ма_ла_ды_я бы_лі.
 прыпеў_



● Если хотите избавиться от волос на лице и теле, высылайте 100 руб. и чистый конверт по адресу: 225215. Брестская обл., г. Белозерск. До востребования, предъявителю паспорта IV-АП № 556445.

● ПРЕДЛАГАЮ РАБОТУ С ВТОР-СЫРЬЕМ ЗА СКВ. ПОДРОБНОСТИ ПИСЬМОМ ЗА Н/П. 211011. Витебская обл., Барань, а/я 101.

● Хотите бросить пить или отучить от этого близкого вам человека? Мы предложим четыре народных средства, как бросить пить, если вышлете конверт с обратным адресом + 300 руб. по адресу: 231400. Гродненская обл., г. Новогрудок, а/я 11, «Шанс».

● Помогу избавиться от запаха изо рта, грибка, трещин стоп и Однозвучн ногтей и др. Пришлите конверт И дорога для высылки условий приобрете-И уныло п ния методик. 222120. Борисов-3, Разливаетс а/я 2, Бельчаков Н. И. Столько г

● Хотите избавиться от лишнего Что в душ веса, очистить, омолодить свой ор-Разгорело ганизм? Ваше желание — наш ре-И припомі цент! 150 руб. почтовым перево-И родные дом + конверт с адресом и квитан-И на очі, цией: 247760, г. Мозырь, а/я 66. Набежала, Данилевич. Однозвучі

РАЗНОЕ О РАЗНОМ

Условия подачи частных объявлений — на 12-й странице. Они принимаются только с предоплатой и обратным адресом конкретных подателей. Старайтесь вести точный подсчет и расчет с редакцией.

● Работа на дому для молодых людей (до 5000 руб. в неделю). Заявка + подписанный конверт на адрес: 220082. Минск, а/я 56 «Р».

● Вышлю адрес бесплатных заочных курсов английского языка (в США) — 50 руб., адрес клуба знакомств для женщин (в США) — 50 руб., адреса фирм по трудоустройству (1 адрес — 2 руб.), заговоры (1 — 50 руб.). Заявку, деньги и конверт с вашим адресом отправлять: 225710. Пинск, д/в Мальох.

● Креативная (игровая) программа взаимопомощи. Финансовая проблема решится за 60 дней. Ждем конверт с обратным адресом. 220082. Минск, а/я 56.

● Суперинтересная информация для всех. Ждем конверт с обрат-

ным адресом. 220082. Минск, а/я 56.

● Хотите знать, каким будет ваш любимый в семейной жизни? Вам вышлют вопросы и ключ к ним, разработанные службой семьи «The happy Family» (США). Обман исключен! 300 рублей, заявку и конверт с обратным адресом выслать: 223710, г. Солигорск, 10, Лысковец Татьяне Сергеевне.

● Вышлю заговор, как приворожить любимого мужчину. 550 + конверт по адресу: 353330, г. Крымск Краснодарского края. Главпочтамт, пред. паспорта УШ-АГ № 672598.

ПРАШУ НАДРУКАВАЦЬ ПА-БЕЛАРУСКУ

Генадзь, 1965 г. нар., 170/64, даволі сімпатычны, спакойны. Вадалей. Вясковец. Займаюць праблемы беларускай мовы, палітыкі, але жаданай прафесіі не маю — інвалід II групы (хварэю 12 гадоў). Захапляюся прыродай і музыкай. Хацеў бы пазнаёміцца з жанчынай 20—26 гадоў, пажада-на інвалідам III ці II групы, якая мае падобныя погляды, інтарэсы. Няхай яна будзе ча-лавекам сімпатычным, душэўна сціплым, ураўнаважаным.

Пісаць: 211863. Віцебская вобл., Пастаўскі р-н, п/а Навасёлкі-2, в. Марачы. Дзя-мідку Генадзю.

За содержание и правдивость частных объявлений редакция ответственности не несет и справок по ним не дает. За их достоверность отвечают рекламодатели, а среди них, как свидетельствуют ваши письма, могут быть и обманщики. Так что читайте и сами думай-те...

Алесея



ПОГОВОРИМ О МАНЕРАХ

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА | СЯЛАНКА»

II 1991

Вид из окна

Грустное письмо принесла нам однажды почта. Было то в чудесный солнечный день еще не поздней осени, когда сама природа, словно мудрая и добрая мать, посыпает человека какую-то неведомую надежду, какое-то таинственное утешение. Да, да, словно говорит она нам: «Завтра, наверное, небо уже затянется низкими, серыми тучами, и будут давить эти тучи на души людей не день, не два, а недели и месяцы. Но пока... Пока примите эту мою последнюю улыбку, сохраните мое тепло и нежность на долгие невеселые дни».

Письмо адресовано «Алесею». Его написала женщина, которой уже за семьдесят. Недавно похоронила мужа, живет одна в небольшой двухкомнатной квартире. Дети и взрослые уже внуки зовут к себе, просят объединить квартиры, обещают заботиться до конца дней. «Они неплохие, — пишет Анна Николаевна, — но у них своя жизнь, свои заботы». Понимает: случись с ней что — некому будет стакан воды подать. Да и квартира пропадет, все будет на нее в обиде. «Но если б ты знала, милая «Алесея», как больно бросать свой скромный, но дорогой сердцу угол! Как страшно быть зависимой на каждом шагу даже от самых близких тебе людей. Иной раз кажется, лучше бы однажды уснуть и не проснуться...»

Разговор с Анной Николаевной — да только ли с ней! — хотелось бы вести без надрыва и боли, без отчаяния. Хотя все это трудно и горько, как трудна и горька сама по себе старость. Особенно в нашей взбаламученной сегодня стране. Но что поделаешь!.. Человек должен быть заведомо готов ко всему, что приносит с собой преклонный возраст. В том числе и к такому сложнейшему выбору: как и с кем провести свои последние годы!

Просит у «Алеси» совета почтенная женщина. Но, поверьте, это именно тот случай, когда ничьи самые мудрые и искренние советы не имеют никакого значения.

Десятки жизненных историй можно рассказать, сотни доводов «за» и «против» можно привести, но человек сам должен принять свое решение. Не надо лишь давить на его душу, на психику ультиматумами типа: «Не объединись, не будем к тебе ходить, не будем за тобой ухаживать, когда заболеешь...». Решение, принятое в минуту слабости, отчаяния, да еще под молодым напором, слишком часто оборачивается для старых людей горьким разочарованием. Это в лучшем случае. А в худшем — трагедией.

Сколько лет уже прошло, а не забывается маленькая тихая старушка, которая жила по соседству в однокомнатной, всегда сверкающей чистотой квартирке. Забежишь к ней, обрадуется, заговорит, вспомнит о своей прежней жизни, а жизнь у нее, хирургической медсестры, была сложная: с госпиталями прошла через три войны — гражданскую, финскую, Великую Отечественную. Но у кого из нас было время и желание выслушивать долгие старческие воспоминания!

Однажды она попросила совета. Дочь ее, уже немолодая дама, стала болеть, ей трудно ходить к матери каждый день. Попросила маму объединиться с внучкой, у которой тоже есть своя однокомнатная квартира. У бабушки с внучкой отношения всегда были более чем прохладные, и она сомневалась: «Понимаете, не могу расстаться вот с этим видом из окна. Где еще такое увидите! Почти центр города, а с десятого этажа вижу и маленькую деревеньку, и парк, и лес, и даже озеро. А ночью все звезды в моем окне».

Однако в один не слишком прекрасный день уехала наша соседка куда-то в другой район города, объединившись с внучкой. Скоро окольными путями мы узнали: нет ее больше на белом свете, хотя была она еще относительно здоровым человеком. Кто знает, может, в самом деле не смогла жить без столь любимого ею вида из окна...

Великий грех оставлять без помощи старых людей. Но и достигать цели любым путем — еще больший. Как бы ни было вам тяжело, уважаемые дочери и внуки, постарайтесь воздержаться от категоричности, от спешки, от этих страшных ультиматумов: «Не будем к тебе ходить, если...» Если ваша мать или бабушка всю жизнь была самостоятельной хозяйкой своего дома, особенно крестьянского, если была она женщиной независимой, властной, — не торопите ее, не принуждайте. Представьте себя на ее месте — ведь придет и ваш час, неизбежно придет! — и поступите так, как хотели бы, чтобы поступили потом с вами.

И еще одна просьба уже другого плана. Воздержитесь от острых политических дискуссий с уходящим сегодня из жизни поколением. От упреков типа «вы во всем виноваты... Вы довели страну...» и т. д. и т. п. Гляньте на прошедшую жизнь ваших родителей собственными глазами, взвесьте ее собственным сердцем и разумом. Не ускоряйте их уход из жизни чувством какой-то непонятной для них вины. Миллионы и миллионы людей с партийными билетами и без них жили честно, трудились беззаветно, терпеливо переносили все беды и тяготы тридцатых, сороковых, пятидесятых годов. Если не заслужили они рая ни на земле, ни на небе, то уж покой они на склоне лет своих имеют право обрести.

Дайте же им этот покой. Будьте справедливы и милосердны.

Ваша «АЛЕСЯ».



РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

СМАЖЕНЦЫ

10—12 картофелин среднего размера; 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, жир для фритюра, соль по вкусу.

Для начинки: грибной, мясной или капустный фарш.

Картофель сварить в мундире, очистить, растолочь до получения однородной массы, добавить яйцо, муку, замесить картофельное тесто. Разделить его на кусочки по 70—80 г, раскатать одинаковые крупные лепешки толщиной около 0,5 см, края смазать яйцом, на середину положить столовую ложку начинки. Края соединить и защипать, чтобы образовался пирожок в виде полумесяца, обжарить во фритюре. Подавать с кислыми щами, мясным и грибным бульоном.

СМЕТАННЫЙ ПИРОГ

На 3 стакана муки — 500 г сметаны, 1,5 стакана сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды и соль.

Сметану смешать с сахаром и смесь разделить на две части. В одну часть положить соду и соль по вкусу, муку, замесить очень мягкое тесто. Разделить его на четыре равные части, каждую часть раскатать в виде прямоугольника одинакового размера и положить на лист, смазанный маслом. Печь в духовом шкафу 10—15 минут до получения румяной корочки. Как только коржи остынут, положить один корж на блюдо и густо смазать сметаной, на него положить второй корж и тоже смазать сметаной, затем положить третий корж, на который вылить оставшуюся сметану. Из четвертого коржа делают крошку и посыпают ею сметану на верхнем корже. Разрезать его через 4—5 часов, после того, как коржи пропитаются сметаной.

ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ

250 г творога, 250 г сахара, 200 г масла или маргарина, 0,5 стакана молока, 700 г муки, 3 г соды, 1 яйцо, цедра лимона или ваниль.

Творог растереть с сахаром, содой, с тертой цедрой лимона или ванилью. Добавить растопленное сливочное масло или маргарин, молоко, пшеничную муку и замесить.

Тесто выложить на доску, раскатать слоем толщиной 0,5 см, смазать взбитым яйцом и оставить для подсыхания на 20—30 минут. Затем посыпать сахаром, нарезать ножом на кусочки в виде квадратов или прямоугольников, выложить на лист и выпекать до светло-коричневого цвета.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

На 2 стакана ржаной муки 3 столовые ложки сахара, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 3 ложки масла или

маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды, соль.

Разбить яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, постепенно подмешивая растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем положить чайную ложку соды, предварительно смешанной с небольшим количеством муки, всыпать остальную муку и замесить крутое тесто. Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать поверхность яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать специальной выемкой кружочки, уложить их на железный лист, смазанный маслом, и испечь в духовке.

В. ЦЫБУЛЯ.

ОТВАРНОЙ РИС

По-итальянски. Поджарить в растительном масле нарезанный лук. Положить его в кастрюлю вместе с промытым рисом, посолить, прибавить воды, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне в течение часа.

Перед подачей к столу прибавить масла и тертого сыра.

На стакан риса (с верхом) — $\frac{1}{2}$ литра воды, 1 столовая ложка масла, 25 г сыра.

По-румынски. Промытый рис залить водой, добавить соли, уксуса, растопленного масла и в течение часа варить на слабом огне.

Готовый рис выложить на блюдо, украсить ломтиками тонко нарезанного помидора.

На стакан риса — 2 стакана воды, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 помидор.

По-турецки. В кастрюле поджарить в масле несколько мелких луковиц, всыпать туда промытый рис, немного поджарить его и прибавить горячей воды, слегка подсоленной. Кастрюлю плотно прикрыть крышкой и держать в течение 20 минут на слабом огне.

На стакан риса — 2 стакана воды, 100 г лука, 1 столовая ложка масла.

По-швейцарски. Промытый рис залить водой и молоком, добавить сырой желток, сахара, немного соли. Размешать, поставить в духовой шкаф (не очень горячий). После того, как крупа впитает жидкость, взбить оставшийся белок и полить им рис. Затем снова поставить его в духовой шкаф и, как только рис покроется румяной корочкой, вынуть его и подать к столу.

На стакан риса — по $\frac{1}{4}$ стакана воды и молока, 1 яйцо, 3 полные столовые ложки сахара.

КУЛИНАРЫ

РЕДАКТОРЫ



Здравствуйте! Сегодня я, Куликович Светлана, предлагаю вам свои фирменные блюда.

Думаю, КУРИНЫЙ БУЛЬОН хозяйки варят довольно часто и он уже «приелся» вашим домашним. А не попробовать ли сварить несколько иной бульон — с омлетом!

Для его приготовления понадобятся половина курицы, морковь, петрушка, две головки лука, $\frac{1}{8}$ капустного кочана, 4 яйца. Соль по вкусу.

Сварите бульон из курицы, посолите и процедите. Лук, морковь, петрушку и капусту порежьте как можно тоньше и потушите в сливочном масле. Яйца взбейте с молоком и влейте в тушеные овощи, покрошите мелко зелень, перемешайте все и поставьте в духовку на 10 минут. Готовый омлет выложите на доску, сверните рулетом и через 5 минут нарежьте поперек кусочками примерно в полтора сантиметра. Омлет разложите по тарелкам, залейте бульоном и посыпьте зеленью.

И ЕЩЕ ОДНО БЛЮДО ИЗ КУРИЦЫ. Для этого нужен крупный цыпленок или небольшая молодая курица, 5—6 луковиц, 1 столовая ложка томата, петрушка, сельдерей, сладкий перец, соль, лимонная кислота и сахарный песок (по вкусу). Курицу разрежьте на кусочки, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде. Затем переложите в жаровню, положите нарезанный кольцами лук, а на сковороду, где она жарилась, обжарьте томатную пасту. Смойте пасту в жаровню кипятком, положите нарезанную петрушку, сельдерей, перец. Добавьте туда лимонную кислоту или уксус ($\frac{1}{2}$ чайной ложки), сахар. Тушите на медленном огне. За 15 минут до готовности посыпьте курицу мелко нарезанным или раздавленным чесноком. На гарнир отварите рис или приготовьте картофельное пюре.

Не откажутся ваши домочадцы и от ТВОРОЖНЫХ ПОНЧИКОВ, которые очень легко приготовить.

Возьмите пачку творога, 6 чайных ложек сахарного песка, 3 яйца, полстакана муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, погашенной уксусом. Творог, яйца, сахар разотрите, добавьте муку, вымешайте. В алюминиевой кастрюльке разогрейте растительное масло. Чайной ложкой берите тесто и опускайте его в кипящее масло — пончики должны в нем вариться. Через 5—10 минут они готовы. Перед подачей на стол посыпьте их сахарной пудрой.

Приятного аппетита!

ШАПОЧКА И ШАРФИК



ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК



Материал: 50 г шерсти для шапочки, 130 г для шарфика. Круговые спицы № 3,5. Вязка чулочная. Плотность вязаного изделия 20 петель / 44 ряда = 10 × 10 см. Масштаб: 1 клетка = 2 × 2 см.

8 равных частей. При дальнейшем вязании для уменьшения клиньев провязывать вместе 2 петли на их границе 3 раза в каждом 4-м ряду и 5 раз в каждом 2-м. Связать 6 рядов. Закрывать оставшиеся 8 петель. Пришить к ушкам помпоны высотой 11 см.

ШАПОЧКА

Набрать на каждое ушко по 5 петель, провязать 3 ряда, далее прибавить 7 раз в каждом 4-м ряду и 4 раза в каждом втором ряду по 1 петле с каждой стороны. Связав 9 см (40 рядов), соединить ушки, набрав между ними 16 петель (лобная часть) и 6 петель (затылочная). Провязать 9 см (40 рядов), разделить петли на

ШАРФИК

Ширина — 15 см, длина — 130 см. Набрать на круговые спицы 260 петель. Вязать чулочной вязкой 15 см (66 рядов). Приобрать концы шарфика и пришить помпоны.

Перевод с немецкого Т. ЧЕРНОВОЙ.

МНОГОЦВЕТНЫЙ ЖАКЕТ

Рост 128 см

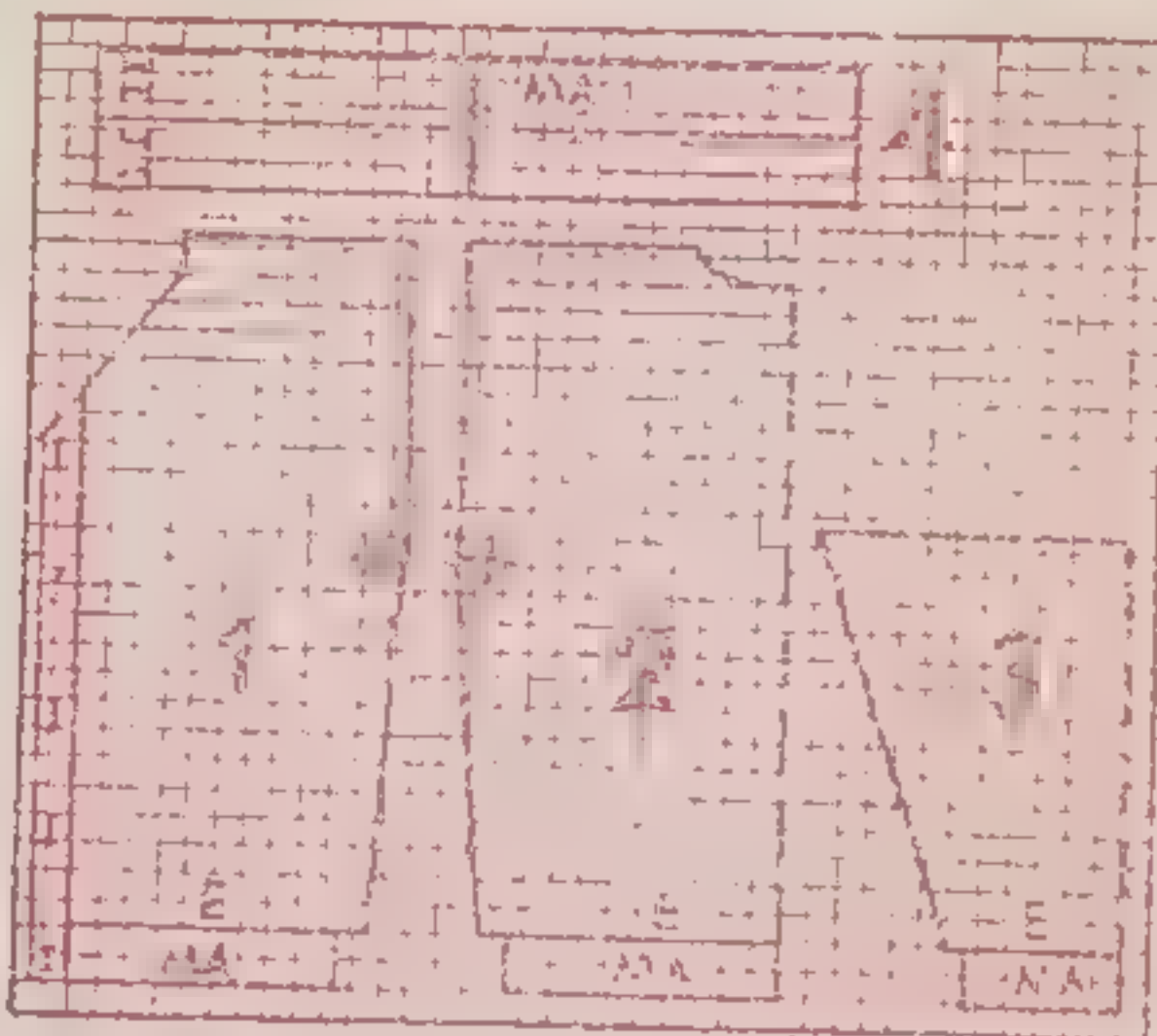
МАТЕРИАЛ: тонкие шерстяные нитки (100 г, около 340 м), примерно 140 г горчичного цвета, 80 г бежевого, по 60 г кремового и желтоватого. Спицы № 5.

МАСШТАБ: 1 клетка = 2 × 2 см.

РЕЗИНКА 1 × 1. Плотность вязки: 18 петель [для планки и воротника 22 петли] / 24 ряда = 10 см.

УЗОР ПОЛОС. Чередовать: 2 ряда желтовато-розовых лицевыми петлями, 14 рядов бежевых чулочной вязкой, 2 ряда желтовато-розовых лицевыми петлями, 14 рядов кремовых чулочной вязкой, 2 ряда желтовато-розовых лицевыми петлями и 14 рядов горчичных чулочной вязкой.

Плотность вязки: 16 петель / 25 рядов = 10 см.



4 см (10 рядов). Затем работать узором полос. С двух сторон 14 раз в каждом пятом ряду прибавлять по 1 петле.

4. ВОРОТНИК. Набрать на спицы нитками горчичного цвета 117 петель (54 см) и вязать резинкой. С левого края после 1,5 см (в 3-м ряду) и 3 раза после 2,5 см (6 рядов) сделать прорезы для пуговиц. После 10 см (24 ряда) петли снять на нить.

ПЛАНКА. Набрать на спицы нитками горчичного цвета 83 петли (38 см) и вязать резинкой. У верхнего края в каждом ряду прибавлять по 1 петле. На левой планке после 1,5 см (в 3-м ряду) сделать 5 прорезов для пуговиц. Расстояние между пуговицами 8,5 см. После 3 см (7 рядов) петли снять на нить.

К жакету пришить планку и воротник кеттельным швом. Воротник отогнуть наполовину на изнаночную сторону и подшить. Прорезы для пуговиц пришить вплотную друг к другу.

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

1. ПОЛОЧКА. Набрать на спицы нитками горчичного цвета 34 петли (19 см) — вплоть до планки. Вязать резинкой 4 см (10 рядов). Затем продолжать работать узором полос. С бокового края 3 раза в каждом 20-м ряду прибавлять по 1 петле. После 37 см (92 ряда от резинки) для выреза горловины 11 раз в каждом втором ряду убавлять по 1 петле, затем еще 8 рядов вязать без убавления.

2. СПИНКА. Набрать на спицы нитками горчичного цвета 67 петель (38 см). Вязать резинкой 4 см (10 рядов). Затем работать узором полос. С двух сторон 3 раза в каждом 20-м ряду прибавлять по 1 петле. Для выемки горловины после 46 см (116 рядов от резинки) работу разделить.

3. РУКАВ. Набрать на спицы нитками горчичного цвета 42 петли (23 см) и вязать резинкой манжету





Жода и обнов

Трудно живем, сложно, но искусством костюма продолжают интересоваться все, особенно женщины.

Наша отечественная и западная мода развиваются в основном по одним эстетическим законам. И модели, представленные в журналах мод, настолько убедительны, что вызывают невольное желание в точности повторить модель для себя. Однако не всегда стоит копировать изделие, не задумываясь. Каждый из нас должен быть все же чуть-чуть художником, творцом своего собственного образа, ведь мы все такие разные, со своими достоинствами и недостатками, но безусловно неповторимые. А подчеркнуть нашу индивидуальность во многом призван костюм, который мы носим.

Молодежь, как правило, находясь в постоянном поиске своего стиля, предпочитает необычную, яркую одежду с фантазийными формами и новыми пропорциями. Костюм для тех, кто уже открыл серьезный мир взрослой моды, более сдержан и приближен к классике. Но безусловно и в молодежной и во взрослой моде каждого сезона, кроме различий, существуют и объединяющие черты. Доминирующий акцент, отражающий современную моду (как молодежную, так и взрослую), заключается сегодня,

пожалуй, в цветовой гамме. Популярна теплая гамма красок, напоминающая пестроту осеннего леса, где цвета земли соединяются с нейтральными тонами (молочный, беж и т. д.), цветом старого золота и бронзы, оттенки граната, аметиста, малахита. Цвет чайной розы соседствует с зеленым, мягким фиолетовым, насыщенным синим. Новое колористическое решение, тяготеющее к природной палитре, проникает и в молодежную моду, однако в костюме юных в качестве цветовых акцентов присутствуют и яркие краски, позволяющие проявить смелость, оригинальный вкус в подборе ансамбля. Среди разнообразия цветов остаются актуальными и классические тона: черный, белый, серый. Тот, кто использует их в своем

пользованием набивки металлическим порошком. В моде разнообразные полоски и клетки, особенно популярны твидовые ткани, призванные отражать образ деловой одежды.

Ассортимент деловой одежды остается в наше стремительное и непростое время доминирующим в гардеробе каждой женщины. Однако после периода, когда деловой стиль находился под явным влиянием мужской одежды, настало время, когда эта ассортиментная группа стала невероятно женственной. Чему во многом способствуют дополнения, которые можно изготовить своими руками и тем самым изменить костюм, внести в него нотку женственности и романтики.

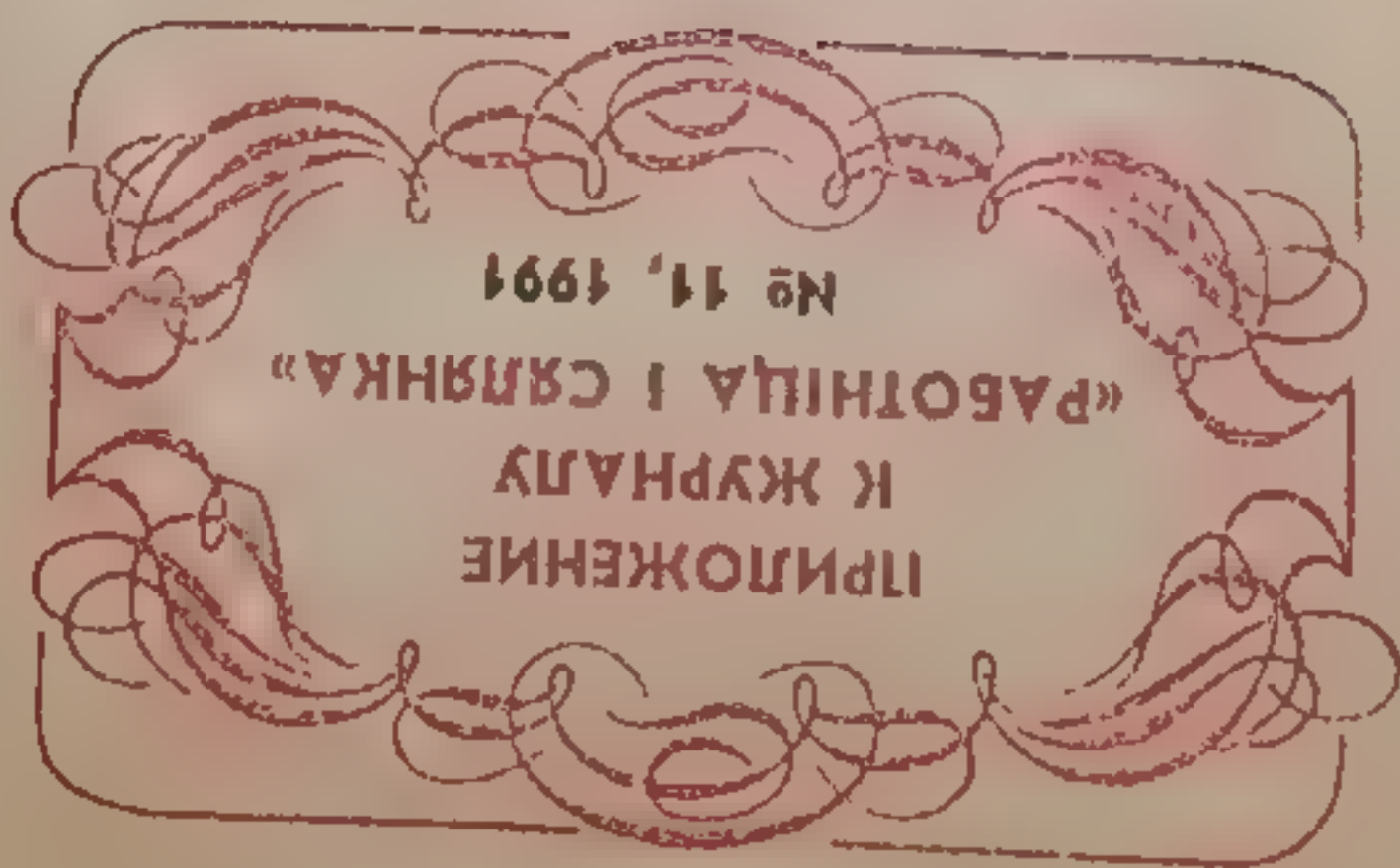
Среди дополнений большую роль иг-



гардеробе, всегда шагает в ногу со временем.

Кроме однотонных полотен, на горизонте моды вновь «возникают» набивные шерстяные ткани, где рисунок выполнен по кашмирским мотивам с ис-

рают искусственные цветы, пояса, шарфы, бижутерия, платки. Платки и шарфы могут превратить платье, костюм, блузку в нарядный ансамбль. Здесь должны проявиться ваш вкус и чувство красоты. Пересмотрите свой гардероб и



62

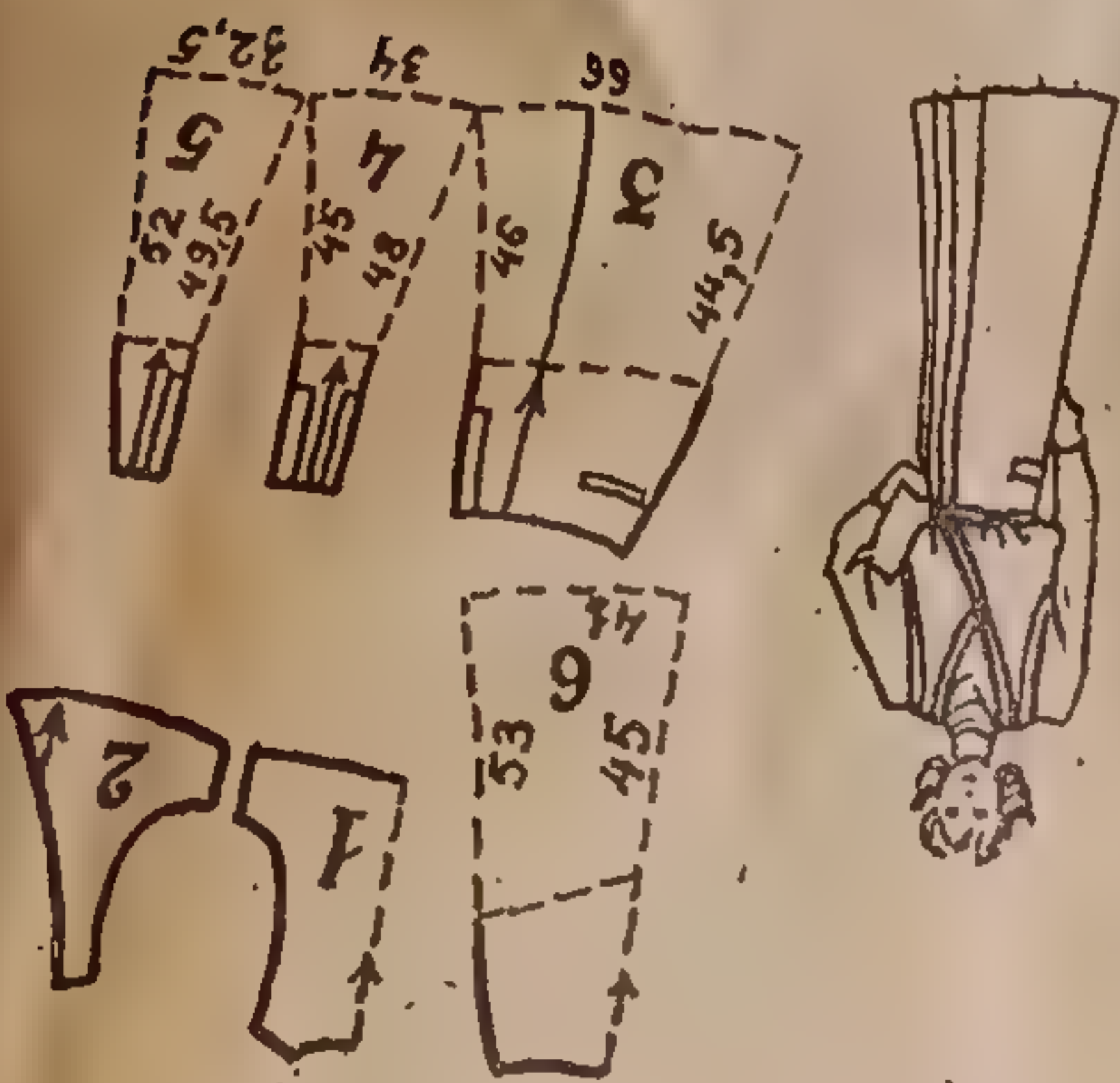
450

47



САРАФАН

55.0



(170—96—104)

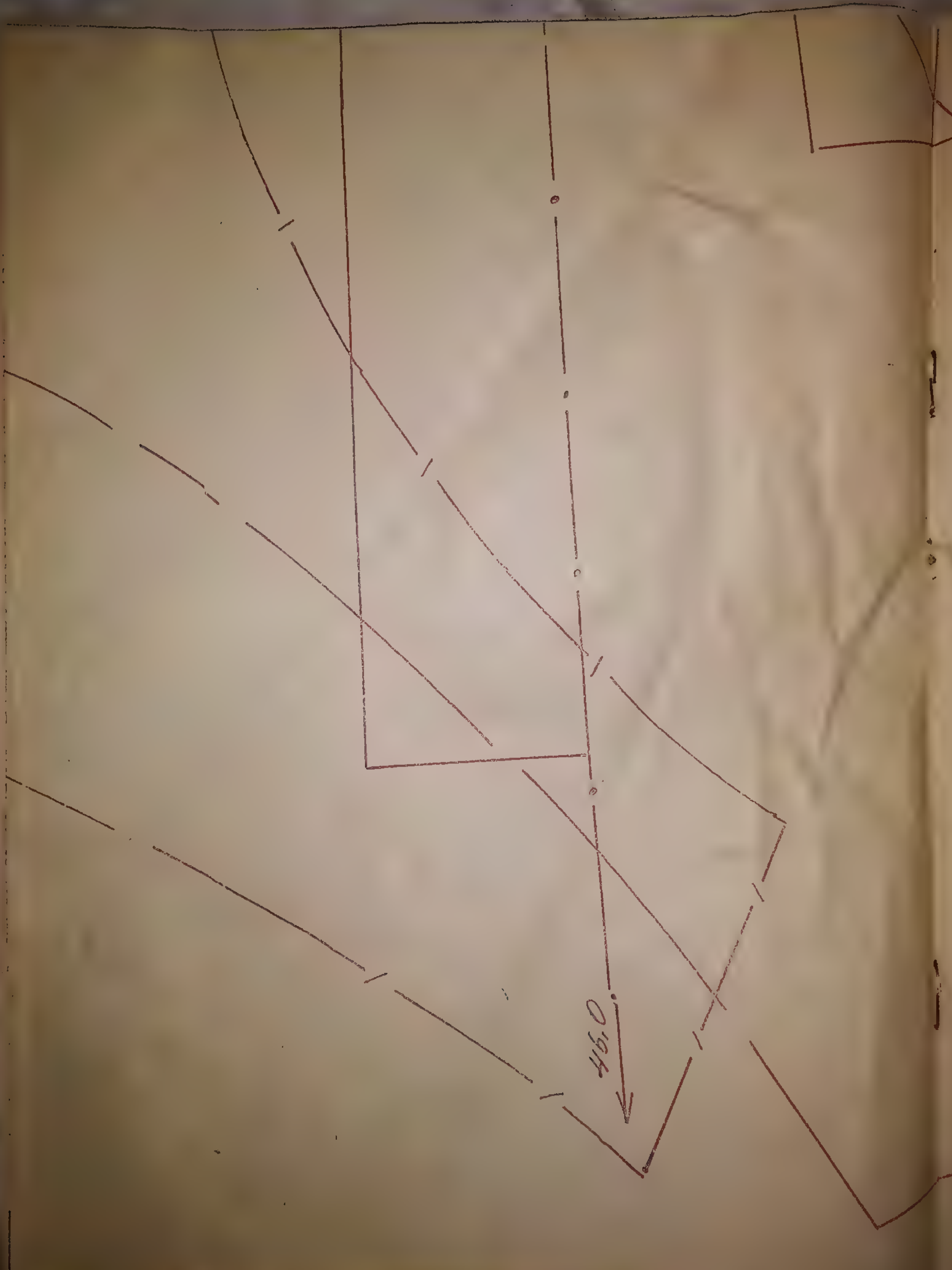
Сарафан отрезной ниже линии талии, с напуском, гну-
боками проймами и вырезом, переходящим в запах.
Асимметричная композиция модели завершается тремя
складками на юбке.

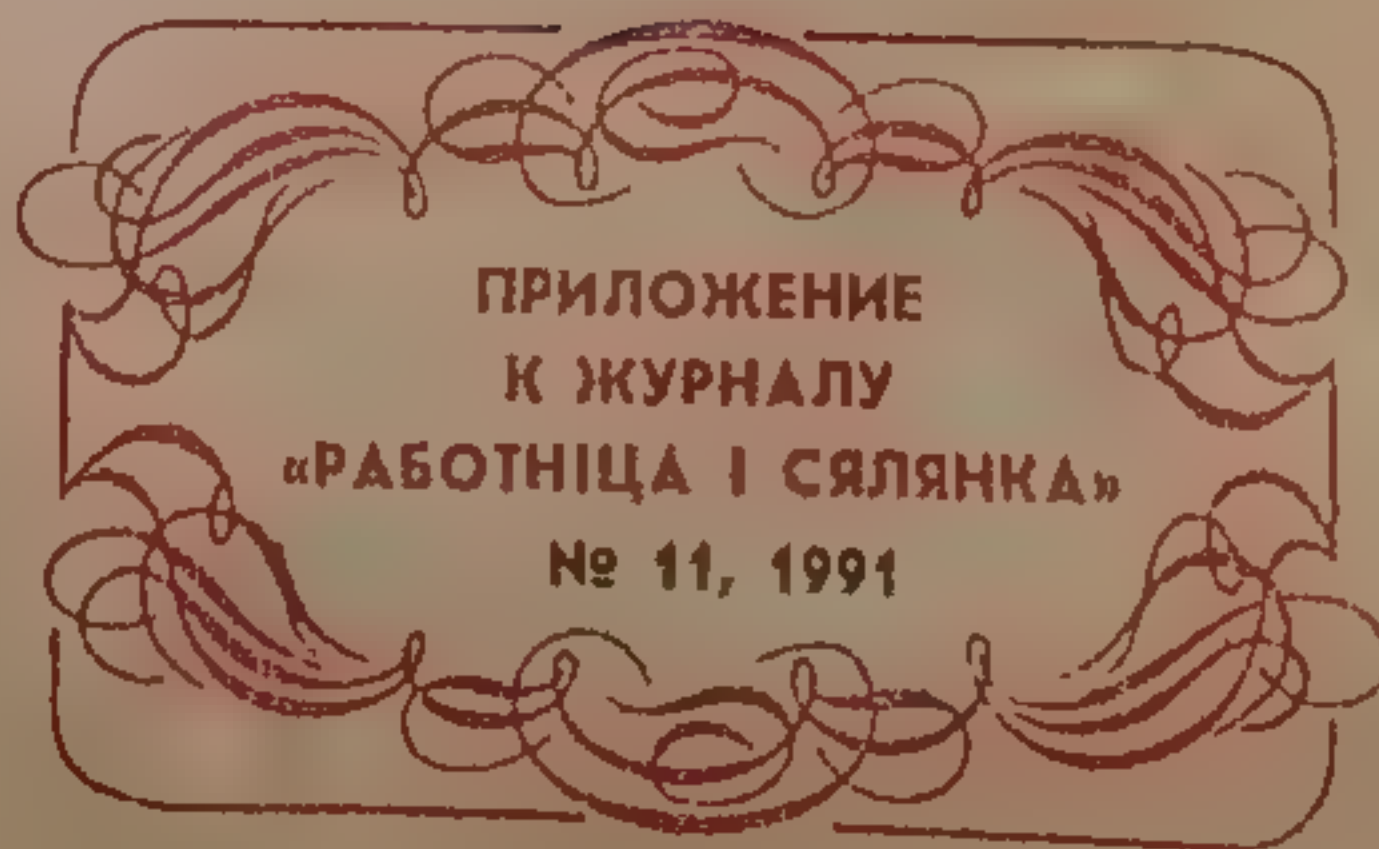
Расход ткани при ширине 150 см — 2 м.
Пояс 154×5 см. Ширина беек 2,5 см.

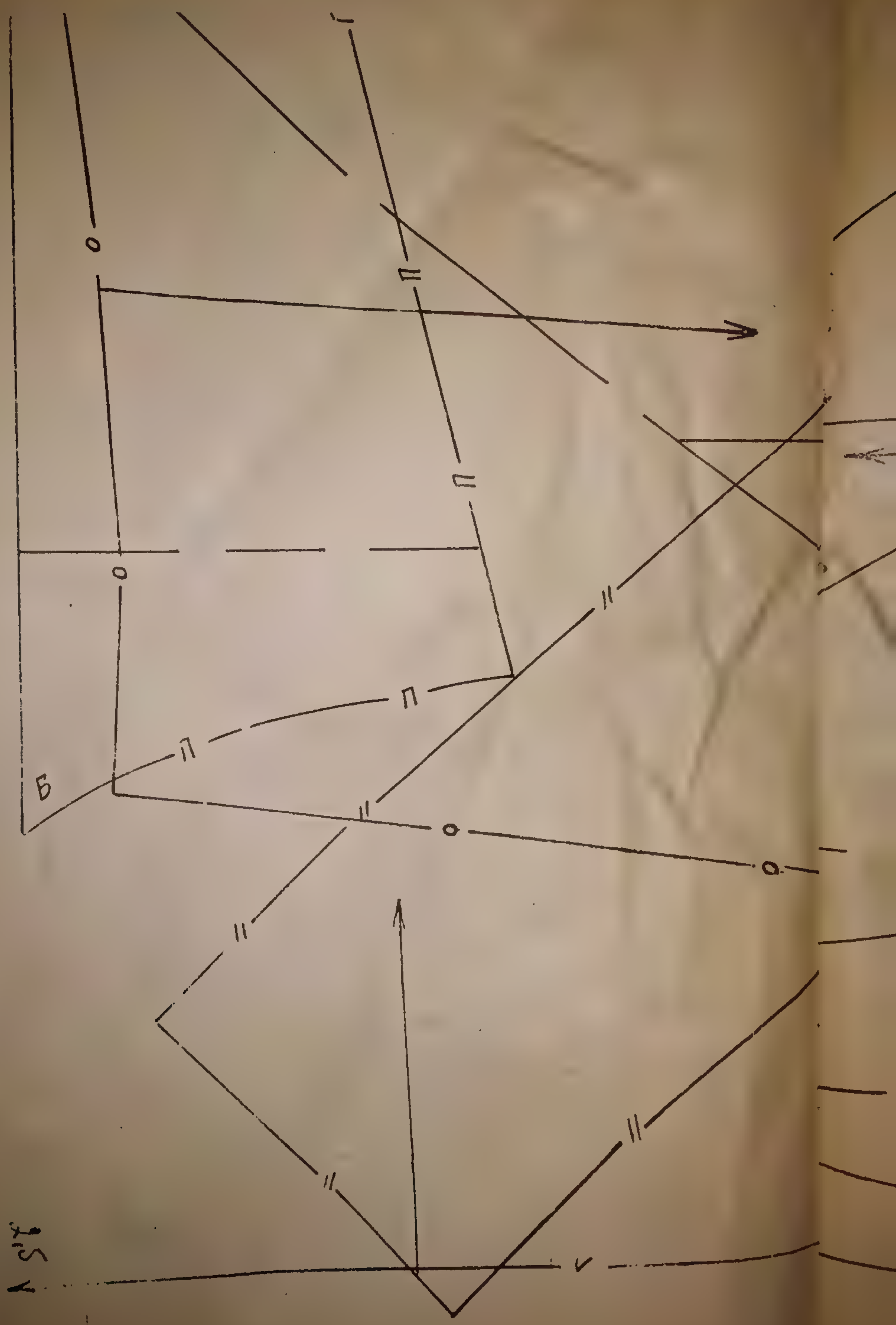
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — 1 деталь.
2. Перед — 2 детали.
3. Правая часть переднего полотнища юбки — 1 деталь.
4. Средняя часть переднего полотнища юбки — 1 де-
тадь.
5. Боковая часть переднего полотнища юбки — 0—
тадь.
6. Заднее полотнище — хх—
тадь.

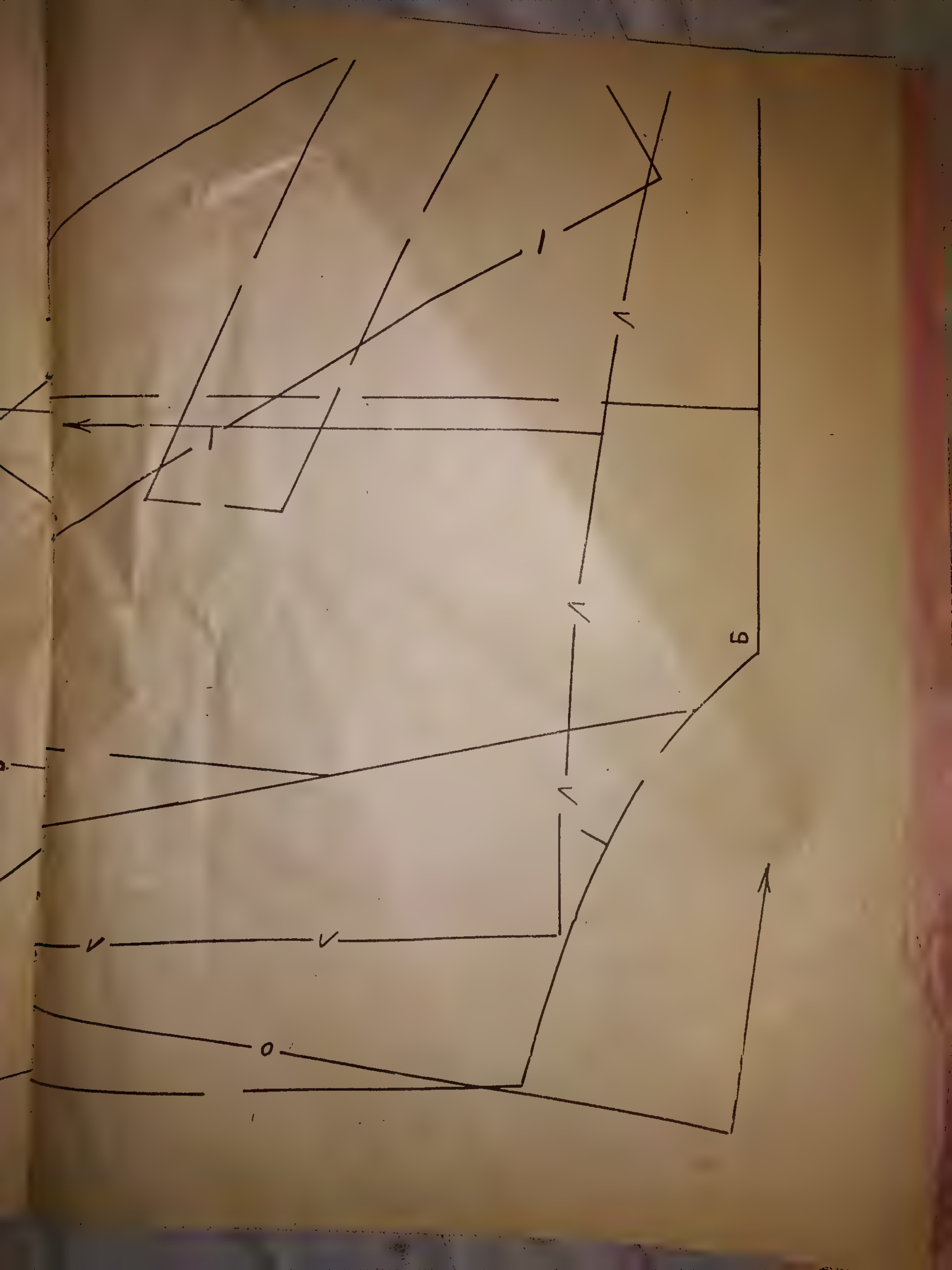


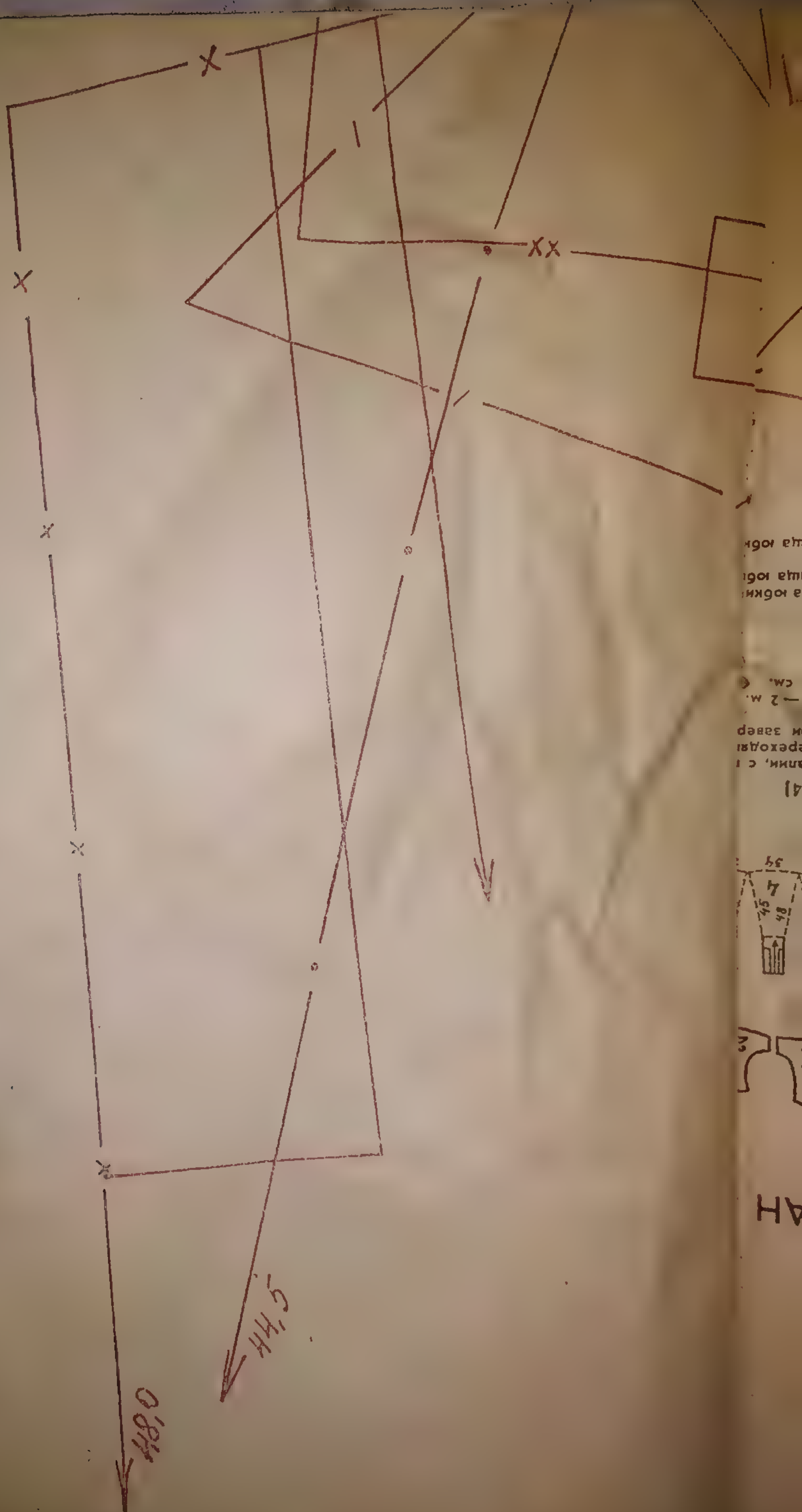




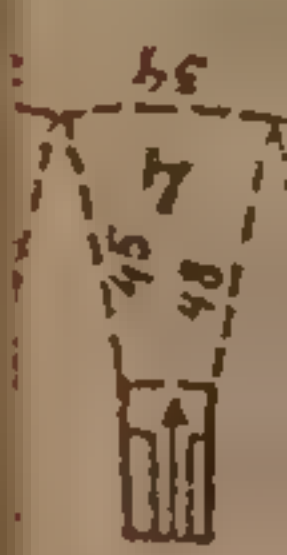


15
1





41
 аним, с
 переход
 и заер
 — 2 м.
 см.



AH



(170—96—104)

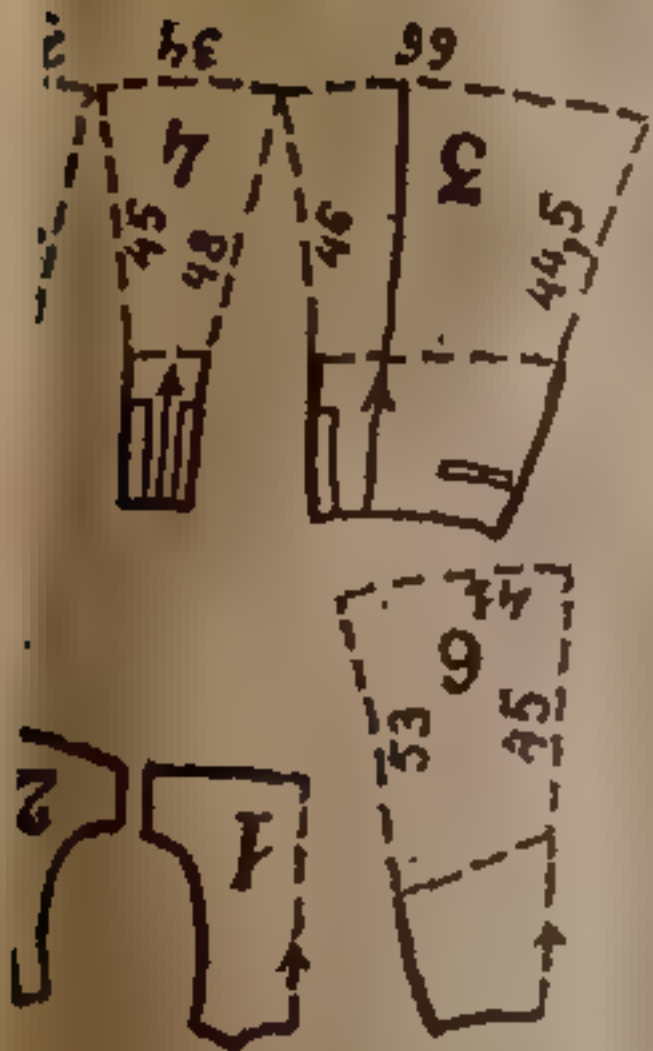
Сарафан отрезан ниже линии талии, с боками проймами и вырезом, переходящим в асимметричную композицию модели завер

сложен на юбке. Расход ткани при ширине 150 см — 2 м.

Пояс 154x5 см. Ширина бокс 2,5 см.

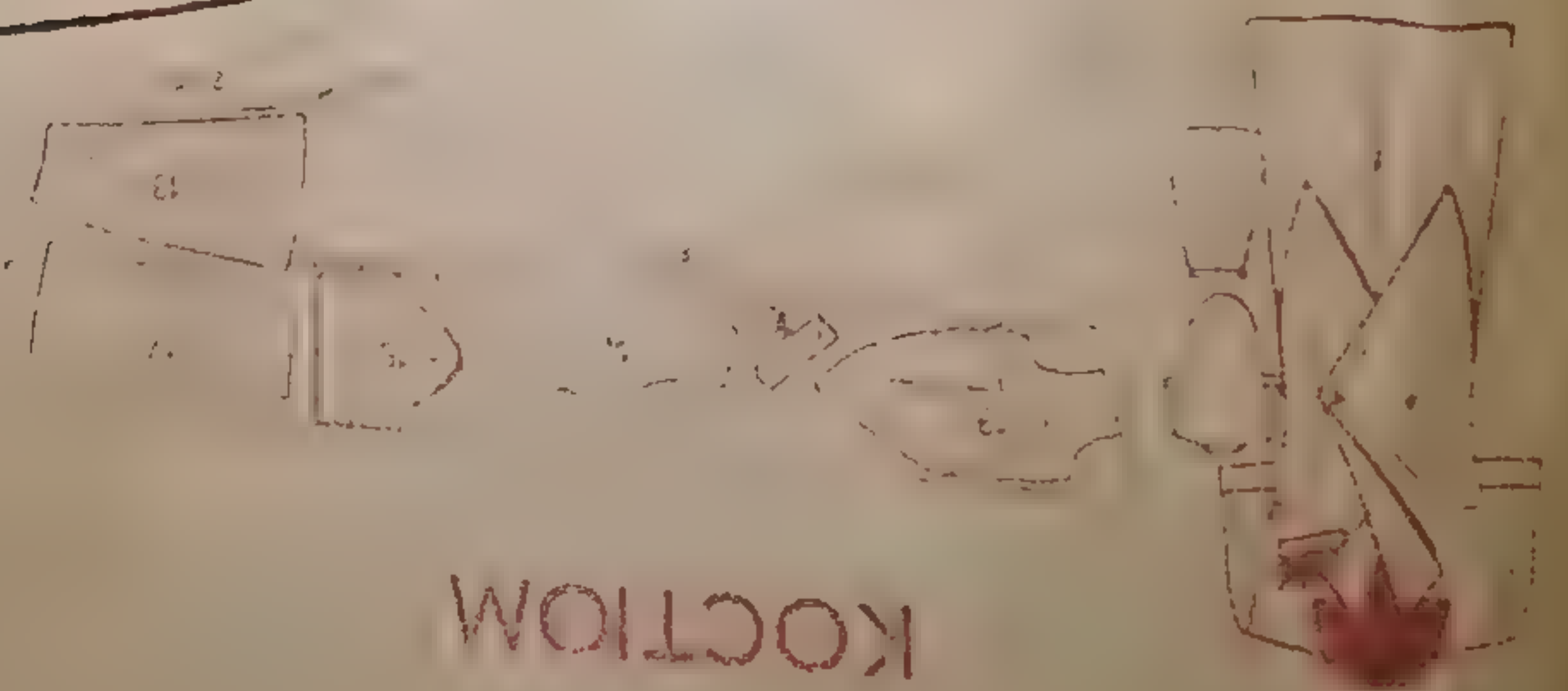
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — 1 деталь.
2. Перед — 2 детали.
3. Правая часть переднего полотнища юбки
4. Средняя часть переднего полотнища юбки
5. Боковая часть переднего полотнища юбки
6. Заднее полотнище — 2х — 2 детали.



САРАФАН

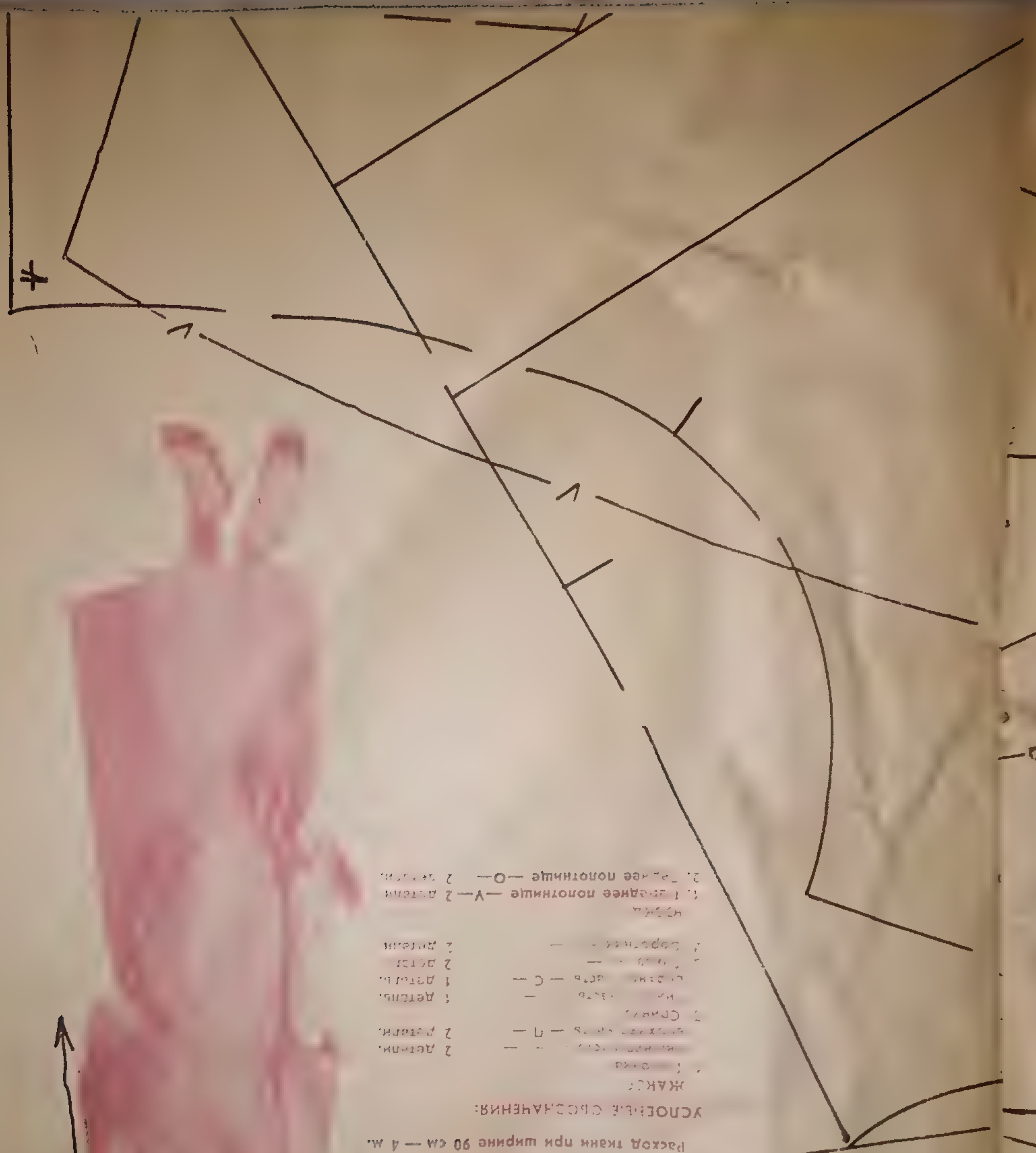
КОСТЮМ

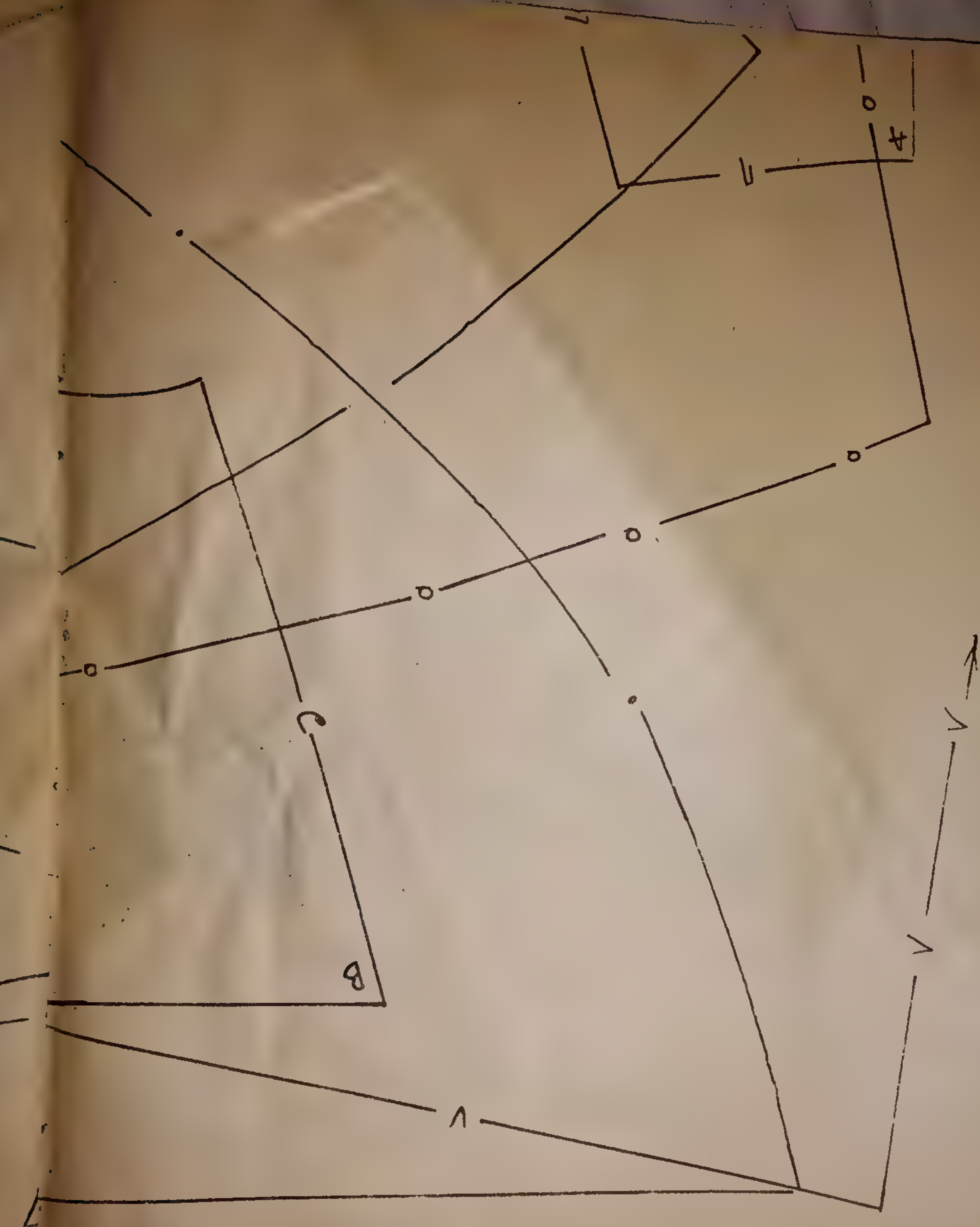


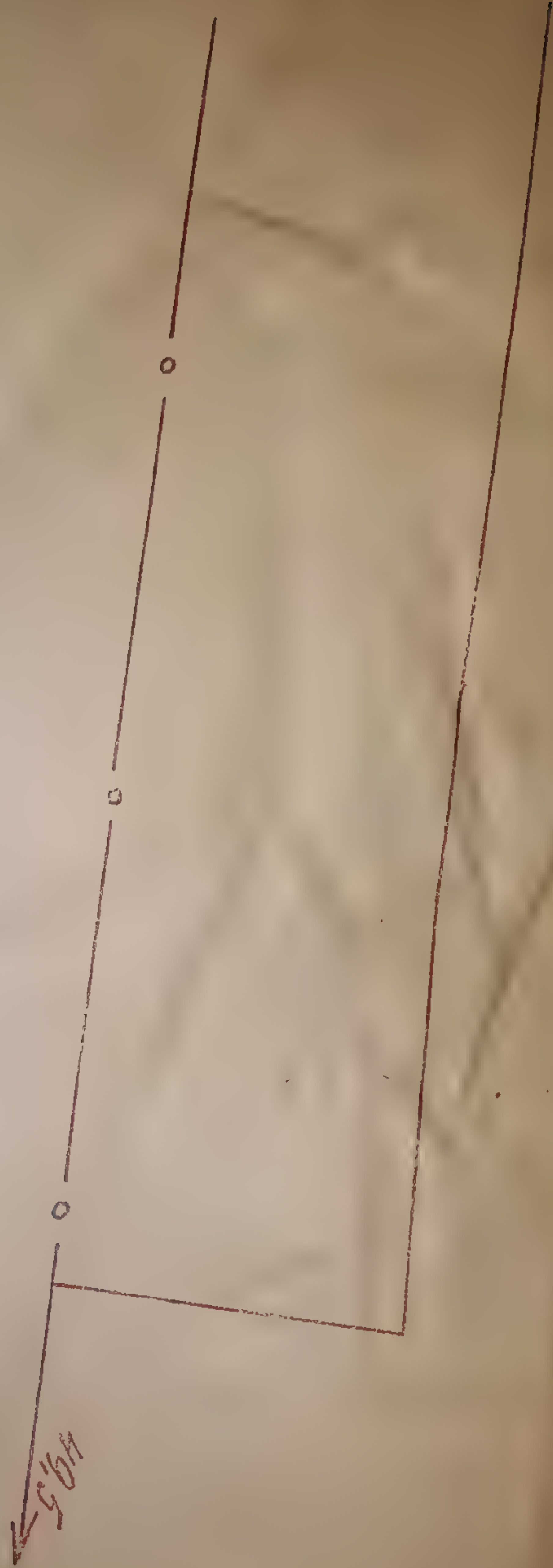
Расход ткани при ширине 90 см — 4 м.
(112—116—120)

УСЛОВИЯ СБОРАЧЕНИЯ:

- ЖАКЕТ:
- 1. Рукава — 2 детали.
 - 2. Плечевые вставки — 2 детали.
 - 3. Спинка — 1 деталь.
 - 4. Передняя часть — 1 деталь.
 - 5. Карманы — 2 детали.
 - 6. Воротник — 2 детали.
 - 7. Подкладка — 2 детали.
- ТРОУЗЕРЫ:
- 1. Переднее полотнище — 2 детали.
 - 2. Заднее полотнище — 2 детали.







Л



вы
д
ш
в
к
н
к
л
м
н
т
б
о
т
л
с
н
м
г
с
к
н
п
м
/

переберите всевозможные варианты вашей одежды с дополнениями. Вы обязательно найдете нужную гармонию. Платье вдруг заиграет от удачно подобранного легкого шарфа, забытая брошь, оказывается, очень современна с жабо к блузе. Повертитесь, не стесняясь, перед зеркалом, посмотрите как бы со стороны на себя и выберите из множества примеренных вами вариантов одежды те, в которых чувствуете себя уверенно, современно и красиво.

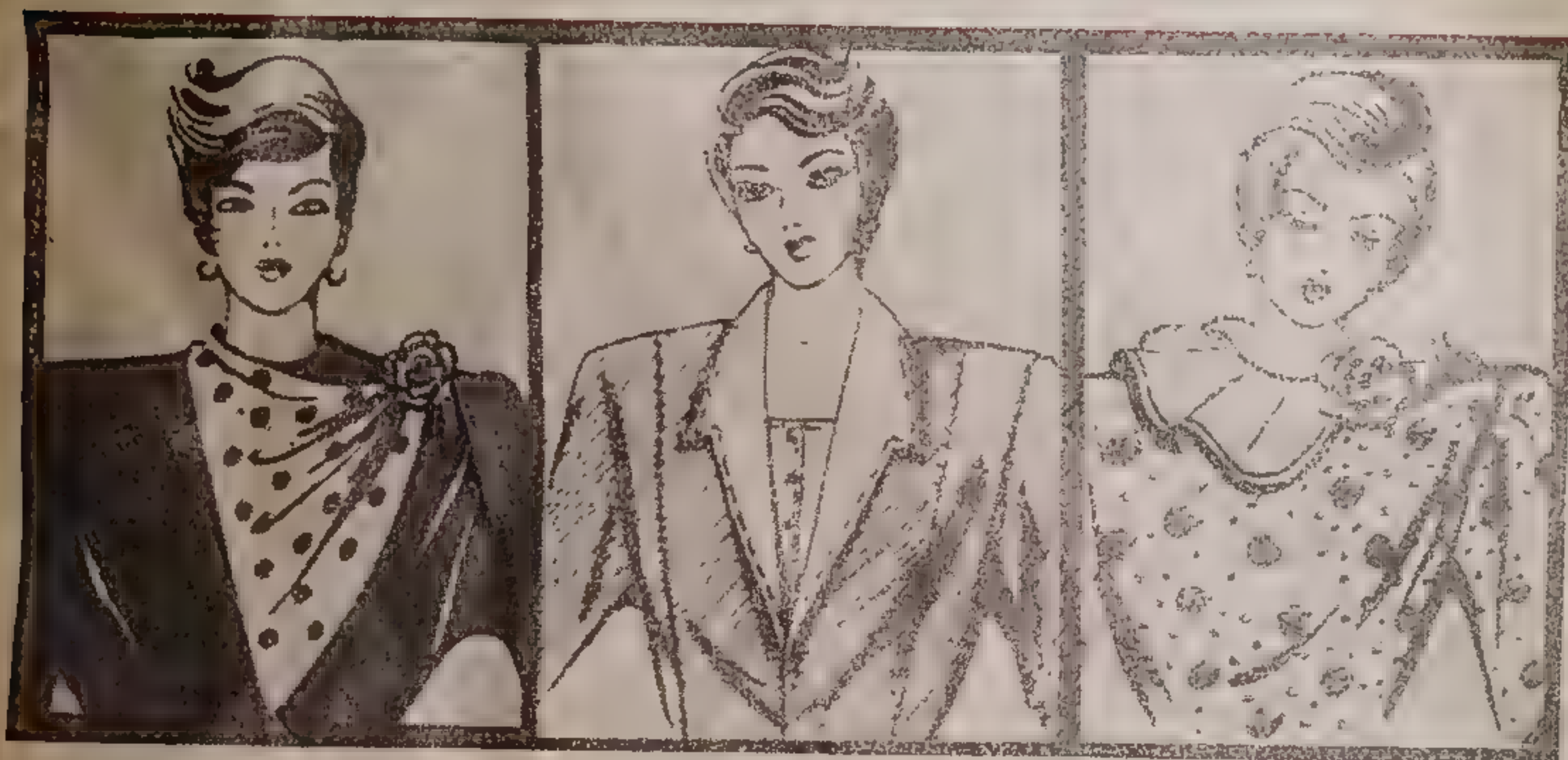
Огромную роль также играют декоративные кружевные платки, вложенные в нагрудный карман таким образом, чтобы кружева, украшающие стороны платка,

ких, облегающих. Очень современны брюки-блужеры длиной до колена.

Говоря о новинках моды, следует сказать и о таком важном сегодня предмете женской одежды, как жилет. Его носят во всех возможных случаях: это подходящее дополнение к костюму, блузе, платью. Жилеты исполняются из мягких и формоустойчивых тканей с необычными набивными рисунками, выполненными по кашмирским мотивам, в восточно-азиатском стиле индийских сари и китайского шелка. Используются и декоративные жаккардовые полотна, вносящие разнообразие в цветовую гамму ансамбля. Жилеты этого сезона как

руками, например, аппликации из парчи, кусочков натурального меха; с введением бисера, бусин, металлических цепочек, стекляруса, блесток). Самим можно обновить и сделать современной одежду, скомбинировав удачно и со вкусом то, что уже не носится. Здесь возможны разные варианты. И именно в обновлении можно проявить свой вкус и умение соединять разные ткани и рисунки. Общие советы давать трудно, но посмотрите на предлагаемые рисунки и, возможно, они пробудят в вас желание и талант фантазировать и получать удовольствие от удачно созданного ансамбля. Теперь немного о нарядной одежде.

ление одежды



выглядывали наружу.

Незаменимым в вашем гардеробе будет жакет без воротника, позволяющий проявить неограниченную фантазию в подборе аксессуаров. Популярны жакеты-спенсеры (укороченный жакет, длиной до талии), в том числе распашные; кардиганы (удлиненный жакет полуприлегающего силуэта) в сочетании с прямыми юбками длиной до середины колена или на 8—10 см ниже колена (для тех, кто предпочитает элегантный стиль). Большую роль в оформлении деловой одежды играет металлическая фурнитура, отражающая стиль униформы.

Для юных и стройных предлагаются более смелые сочетания, контрасты длин и объемов. Юбки, длиной до колена или, напротив, до щиколотки; длинные прямые юбки со множеством складок и пуговиц, с загофрированными и заплиссированными деталями, либо короткие расклешенные в сочетании с удлиненными жакетами-кардиганами. Предлагаются разнообразные по форме брюки: от широких по всей длине (в стиле М. Дитрих) и силуэта «сигарета», до уз-

правило полуприлегающего и прилегающего силуэтов с у-образным либо овальным вырезом (возможно оформление горловины воротником). Популярны также конструкции, имитирующие жилет.

В качестве образных групп одежды первой категории предлагается деловая одежда с элементами ретро, спортивный стиль, инспирированный модой 40-х — 50-х гг., стиль униформы, напоминающей военную форму начала века; рабочая одежда с элементами китайского костюма и одежды военных лет.

Вторая категория — влияние исторических стилей — барокко, рококо, классицизма, модерна, что позволяет разрабатывать модели с женственно-романтическим настроением. В конструкциях много огромных воротников, драпировок. Присутствует разнообразная вышивка, отделка золотым шитьем, кружевом, аппликацией, декоративным кантом. Дорогие ткани, необычные цвета, длина от колена до щиколотки. Силуэты: прямой, приталенный, трапецевидный. Много трикотажной одежды (в том числе ручная вязка). Много можно сделать своими

Основой к нарядному туалету, отражающему женственно-романтическое направление в моде, например, может вполне служить маленькое черное платье — незаменимый предмет женского гардероба, которое несложно видоизменить с помощью съемных распашных юбок, выполненных из воздушных просвечивающих тканей и оформленных отделками плиссе либо гофре, часто с асимметрично решенной, как бы «неровной» длиной. Украсить платье можно искусственными цветами и отлетной аппликацией, эффектной бижутерией.

В моду возвращаются сложные вечерние ансамбли, облегающие маленькие платья с открытыми лифами или фантазийными декольте. Популярны юбки-брюки, широкие брюки из легких струящихся тканей и трикотажных полотен. Царит глубокий черный цвет, оттеня сияние парчи, очарование кружев, неповторимость структуры бархата. Силуэт, форма, линии помогают звучать богатой поверхности ткани, вызывая то неожиданные всплески, то глубокие тени. Вечерние платья сегодня далеки от повседневной деловитости. Но как очаровательна присутствующая в них женственность, это часто едва уловимое, но безусловно существующее явление, безраздельно царствующее в последнем десятилетии XX века!

Н. ФЕДОСЕЕНКО,
искусствовед.



КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В наше трудное время не так-то просто решиться на ремонт квартиры. Но откладывать дальше нет смысла и вы решили наконец взяться за это дело и справиться с некоторыми из ремонтных работ собственными силами. С чего начать?

Прежде всего надо подумать о цветовой гамме. Беспорядочное смешение тонов вызывает ощущение хаоса, так как каждый цвет имеет свое психологическое воздействие.

Красный действует возбуждающе, оказывает кратковременный стимулирующий эффект, после чего приходит чувство утомления и подавленности. Он доминирует рядом с любым другим цветом, однако его умеренное присутствие придает интерьеру уют и интимность.

Оранжевый — «теплый» цвет, но порождает напряженность. Его можно использовать для ограниченных поверхностей и создания контрастных эффектов.

Желтый особенно подходящ для небольших помещений, обращенных на север. Слишком светлые его оттенки на полу вызывают ощущение ненадежности и неестественной легкости.

Коричневый отличается благоприятным психологическим воздействием. В сочетании с другими красками придает им пастельный нюанс. Подходит для полов, а также для окраски отдельных стен или какой-то их части в солнечных, хорошо освещенных помещениях.

Синий придает интерьеру «серьезность», а темно-синий — строгость и даже торжественность, особенно в комбинации с белым. Рекомендуется использовать его для небольших поверхностей или покрытий полов, лучше всего в сочетании с мебелью светлого дерева.

Голубой цвет пола производит ощущение холода.

Зеленый имеет оптимальную психологическую характеристику — повышает работоспособность. Его можно использовать в отделке любого помещения.

Фиолетовый навеивает грусть, но в качестве акцента или в обивке мебели вносит нюанс торжественности, парадности.

Серый, если он присутствует самостоятельно, действует нейтрально, а в комбинации с насыщенными тонами смягчает их контрастность. Под-

ходит для окраски стен и потолков там, где остальные элементы интерьера — обивка мебели, декоративные ткани разной цветовой гаммы. Он как бы объединяет их.

Черный выгодно оттеняет все остальные цвета, но, занимая обширные поверхности, производит угнетающее впечатление. Допустим в отдельных деталях интерьера или как их цветовой штрих.

Белый подчеркивает контрасты и придает обстановке воздушность. Рекомендуется для стен и потолка слабоосвещенных комнат, обращенных на север. Пол в таком случае следует сделать потемнее.

С помощью цвета можно оптически скорректировать пространство. Узкая длинная комната кажется шире и просторнее, если ее торцовые стенки более темного тона, чем продольные. Фризы в верхней части стены визуально уменьшают высоту помещений и не рекомендуются в современных квартирах массовой застройки.

При оформлении прихожих, коридоров, ванных, туалетных, чуланов, кладовок следует учитывать воздействие электрического освещения: под его влиянием красный цвет тускнеет, оранжевый кажется рыжим, голубой приобретает зеленовато-серый оттенок, коричневый розовеет, синий и фиолетовый сгущаются и принимают красноватый оттенок.

Ниши, выступы в местах прохождения печных труб, несущих колонн желательно окрасить так, чтобы они воспринимались как естественные элементы интерьера. Так, ниши можно подчеркнуть цветом, контрастирующим со стенами. Для современной кухни, которая обычно весьма миниатюрна по размеру, подходят светлые, свежие тона — желтый, желто-зеленый, белый. Оранжевый и красный не рекомендуются, разве что для совсем небольших плоскостей.

ОКЛЕИВАНИЕ ОБОЯМИ

Рисунок и цвет обоев могут изменять впечатление о высоте и объеме комнаты. От цвета обоев зависит также и освещенность помещения. Поэтому их выбирать нужно, соотносясь с назначением помещения и цветом обстановки. Жилую комнату

не следует оклеивать очень яркими обоями. Они утомляют зрение, быстро надоедают. Непригодны также слишком темные обои. Отражение света обоями светлых тонов способствует увеличению освещенности комнаты и создает впечатление простора. Обои темного цвета, поглощая свет, затемняют и зрительно уменьшают размеры комнаты. Плохо освещенные помещения, с окнами, выходящими на север, лучше оклеивать кремовыми, желтоватыми, золотистыми или розоватыми обоями. Светло-зеленые, голубоватые и зелено-коричневые цвета подходят для комнат с хорошей освещенностью, где окна обращены на южную сторону.

При вертикальных полосах комната кажется выше, горизонтальное расположение рисунка зрительно снижает высоту. Ромбовидный рисунок создает ощущение большого объема. Оклеивая квартиру из нескольких комнат, следует подбирать обои по цвету так, чтобы избежать и однообразия, и резких контрастов.

Если в комнате много мебели, а на стенах картины, фотографии, фарфоровые тарелки и т. п., то лучше выбрать обои гладкие или с легкой сеткой. Пестрые, с крупным рисунком обои для такой комнаты будут «спорить» с картинами на стенах, забывая всю остальную обстановку комнаты своей яркостью. Если в комнате есть ковры, не следует оклеивать стены ковровыми обоями. В этом случае хороший обои с легким рисунком или с сеткой с фризом или багетом. Такие обои будут дополнять ковры, являясь для них спокойным фоном.

Обыкновенные и среднего качества обои клеят внахлест, поэтому у них обрезается только одна кромка. Обои высшего качества из плотной бумаги клеят впритык, обрезав обе кромки.

Наклейку обоев начинают, как правило, от угла наружной стены. При наклейке внахлест край обоев с обрезанной кромкой должен быть обращен к свету, в сторону окон, чтобы избежать темных полос на стыках. Намазанное клеем полотно прикладывают к стене и проглаживают чистой тряпкой или щеткой сначала вдоль середины полотна, затем короткими мягкими ударами прижимают края. Следующее полотно приклеивают, тщательно подгоняя рисунок обоев к предыдущему. После окончания оклейки стен наклеивается бордюр или фриз.

Чтобы не появилось морщин, пузырей и темных пятен, обои следует наклеивать при закрытых окнах.

Если наши советы укрепили желание взяться за работу, то успехов вам!

Однажды мой знакомый сказал: «Настоящий садовод никогда не станет сажать на участке такую дрянь, как георгины». А у меня эта «дрянь» как раз расцвела многокрасочным осенним цветом... Думаю, он неправ. Ведь георгины — самые распространенные, самые «древние» цветы в белорусских деревнях. Правда, не все умеют хранить клубни этих растений, и много посадочного материала зимой гибнет.

Итак, георгины. Немного из своего опыта. В сентябре георгины надо окучить на высоту 10—15 см, чтобы защитить клубни от осенних заморозков. Повесить этикетки с названием сорта или хотя бы окраски цветков. Когда листья начнут чернеть от холодов, надо немедленно выкопать георгины. Нельзя выдергивать их за стебли, лучше осторожно подкопать со всех сторон, а стебли срезать на высоте 15—20 см от уровня почвы. Эту работу лучше сделать в сухой солнечный день. Для предохранения от заболеваний клубни рекомендуется опустить в известковый раствор (200 г извести на литр воды). Но не всегда есть известь под рукой, и я беру раствор марганцовокислого калия (марганцовки), погружаю клубни на полчаса, а затем просушиваю на солнце.

А как сохранить? В деревнях это проще — есть сени, чуланы, где георгины сохраняются при температуре 8—12 °С. Некоторые хранят их под печкой. А в городе? В квартире нельзя — сухо.

У всех на дачах есть подвалы, погреба или гаражи. Пробовала разные способы: сложить в ведро и засыпать сухим торфом, песком, укрыть тряпками. Все не то. И вот самый лучший способ: клубни, каждый кустик отдельно, завернуть в плотную (серую, рыжую) бумагу, а если ее нет, то хотя бы в несколько слоев газеты и завязать у стеблей. Странно, но георгины мои в этом году в подвале сохранились все полностью. Может, таким образом поддерживается необходимая влажность — относительная влажность воздуха для георгин 65—75 %. Попробуйте так сделать, а зимой проверьте, и если где подгнило, удалите этот клубень, рану замажьте углем.

Весной сажайте после 5 июня,

когда минет угроза заморозков: при 0 °С георгины погибают.

Гладиолусы. Есть у меня сосед, который увлекается гладиолусами. Сажает их много и разных. Но вот странно: соцветия отцвели, уже семена в них созре-

вают, а он не срезает. Вы что, говорю, семенами гладиолусы собираетесь разводить, ведь луковица будет слабая. Оказывается, этого он не знал.

Обязательно после отцветания верхушки стеблей до первых листьев надо срезать. Выкапывают клубнелуковицы 5—10 октября, в солнечный день, через 2—3 недели после окончания цветения. Стебли срезают на высоте 3—5 см от клубнелуковиц, последние подсушивают и складывают в коробки или ящик в два-три ряда. Сушат при температуре 20—25 °С. Конечно, приходится забирать их домой и сушить при комнатной температуре. Через 4—5 недель сухая старая луковица легко отделяется от новой.

Дальше специальная литература рекомендует хранить их при температуре воздуха 4—6 градусов. Кто в холодильнике, кто подвешивает между балконными дверями... Я же везу их обратно на дачу, пересыпаю золой, складываю в картонные коробочки и храню в подвале в сухом погребе, где температура не бывает ниже нуля. Зимой 2—3 раза просматриваю. Хранятся хорошо.

Монтбреция. Она напоминает миниатюрные гладиолусы. Некоторые ее так и называют: маленькие гладиолусы. Иногда оставляют их зимовать в земле. Это неправильно. Зимой монтбреция вымерзает. Поэтому с наступлением заморозков клубнелуковицы выкапывают, обрезают, просушивают, отделяют детки. Хранить рекомендуется при температуре 5—7 °С. Желательно засыпать сухим песком или торфом и хранить в ведре в сухом погребе.

Гербера и канны. Теперь, когда мы научились выращивать и хранить георгины и гладиолусы, можно «усложнить» свою жизнь: я имею в виду герберу и канны. Выращивают их на теплых, защищенных от ветра местах, на зиму тоже убирают. При уборке герберы корневище не очищают от земли. И герберу и канны зимой хранят при пониженной температуре. Может, попробуем вырастить и эти прекрасные цветы? И поделимся личным опытом.

З. ГАРУСОВИЧ,
садовод-любитель.



КАК ЗИМУЮТ ГЕОРГИНЫ

ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА

Слова А. КОЛЧАКА

Обработка В. САБИНИНА

Гори, гори, моя звезда,
Звезда любви приветная!
Ты у меня одна заветная,
Другой не будет никогда,
Ты у меня одна заветная,
Другой не будет никогда!

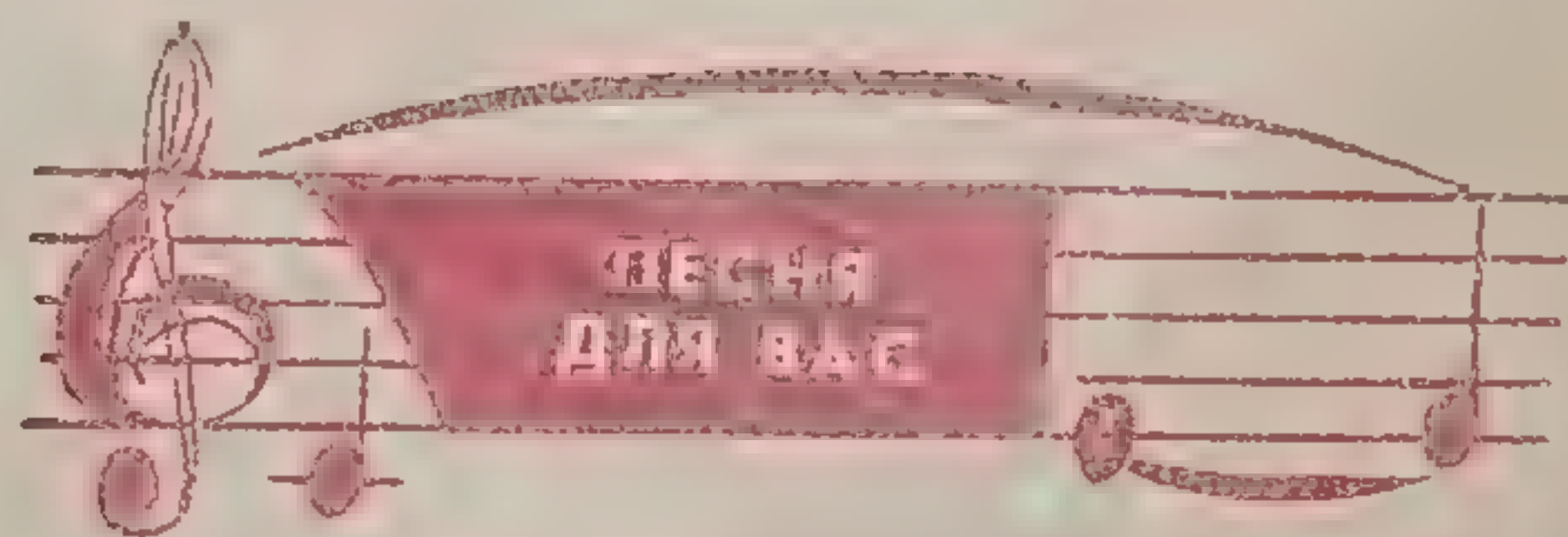
Звезда любви волшебная,
Звезда прошедших лучших дней!
Ты будешь вечно незабвенная
В душе измученной моей,
Ты будешь вечно незабвенная
В душе измученной моей!

Твоих лучей небесной силою
Вся жизнь моя озарена;
Умру ли я, ты над могилою
Гори, сияй, моя звезда!
Умру ли я, ты над могилою
Гори, сияй, моя звезда!

Andante *mf*

1. Гори, го_ри, мо_я зве_зда, звезда люб_ви
2. Звезда люб_ви волшебна_я, звезда про_шед_ших лучших дней! Ты будешь веч_но не_заб_вет_ная, другой не бу_дет никог_да, ты у ме_ня одна за_вет_ная, в ду_ше из_муч_енной мо_ей. ты будешь веч_но не_заб_вен_ная, другой не бу_дет никог_да! воч_но не_заб_вен_ная в ду_ше из_муч_енной мо_ей!

3. Твоих луч_ей небесной силою вся жизнь мо_я обо_о_з_ре_на; умру ли я, ты над мо_ги_ло_ю го_ри, си_яй, мо_я зве_зда! Ум_ру ли я, ты над моги_лою гори, си_яй, моя зве_зда!



ТОЛЬКО РАЗ...

Слова П. ГЕРМАНА

Музыка Б. ФОМИНА

Andantino *mf*

День и ночь ро_ня_ет сердце лас_ку, день и
Та_ет луч за_бы_то_го за_ка_та, си_не
ночь кружится го_ло_ва, день и ночь взволнованною
вой о_ку_та_ны цве_ты. Где же ты, желанна я ког_да-то, где во мне будив_ша_я меч_ты?

ПРИПЕВ. *con espresso*
ска_кой мне зву_чат твои сло_ва, Только
да-то, где во мне будив_ша_я меч_ты?

раз бы_ва_ют в жизни встречи, только раз судьбою рвется
нить, только раз в холодный серый ве_чер мне так
Для повторения Для окончания
хо_чет_ся лю_бить! Лю_бить!

День и ночь роняет сердце ласку,
День и ночь кружится голова,
День и ночь взволнованною сказкой
Мне звучат твои слова.

Таает луч забытого заката,
Синевой окутаны цветы.
Где же ты, желанная когда-то,
Где, во мне будившая мечты?

Только раз бывает в жизни встреча,
Только раз судьбою рвется нить,
Только раз в холодный серый вечер
Мне так хочется любить!

Медя



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»

8



МЁД НА СТОЛЕ

Хочу напомнить вам, дорогие хозяйки, о питательных и целебных свойствах мёда. Но сначала поделюсь рецептом торта, который всегда пеку к домашним торжествам. Итак —

ТОРТ «РЫЖИК»

2 яйца, 100 граммов маргарина, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки мёда размешиваю в миске. Миску ставлю на кипящую водяную баню. Когда получится однородная масса, всыпаю в нее 1—1,5 чайной ложки соды. Масса удвоится. Продолжаю держать ее на водяной бане, помешиваю, пока не появятся единичные лопающиеся пузыри.

Затем массу вливаю в другую миску, куда предварительно положила два с половиной стакана муки. Замешиваю тесто — не упругое. Руки и рабочую поверхность стола обсыпаю мукой, чтобы тесто не клеилось к ним.

Тесто делю на 5 равных частей. Каждую часть раскатываю, с помощью большой тарелки или какой-либо другой круглой формы вырезаю круг. Осторожно укладываю его на посыпанный мукой противень и ставлю в горячую духовку (плюс 150°). Как только корж станет рыженьким — вынимаю и ставлю следующий. Коржи сначала мягкие, как блин, но постепенно затвердевают. Оставшиеся обрезки теста тоже выпекаю и затем использую для обсыпки торта.

На поднос укладываю корж — крем, корж — крем. Сверху и по бокам торт обсыпаю крошкой, полученной из обрезков. При желании можно его украсить ягодами, конфетами-горошком.

Крем готовлю так: полкилограмма сливочного масла размягчаю, вливаю одну банку сгущенного молока, всё взбиваю.

А теперь о мёде. Это чудесный дар природы — нектар растений, собираемый пчелами. Он обладает высокими пищевыми качествами и лечебными свойствами, так как содержит большое количество углеводов. Один из них — сахара, которая под влиянием фермента инвертазы, находящегося в желудочке пчел, превращается в смесь фруктозы и глюкозы, легко усваивается организмом. Кроме углеводов, в пчелином мёде содержатся различные ферменты, органические кислоты, витамины, минеральные и другие вещества.

Аромат этому продукту дают эфирные масла, а активные вещества-ферменты (инвертаза, диастаза, каталаза) обладают способностью вызывать положительные изменения в организме человека, особо целебна диастаза. Но надо помнить, что при нагревании мёда выше 60°C диастаза разрушается и мёд теряет целебные свойства.

Лечебные свойства мёда известны давно. Мёд с отваром шалфея хорошо действует при воспалении горла. Замешанный с мукой в густое тесто, он прикладывается к нарывам и способствует быстрому их созреванию. Обмывание водой, в которую прибавлено немного мёда, делает кожу нежной и эластичной. Нет более безвредного снотворного, чем стакан медовой воды на ночь. Известно действие мёда как легкого слабительного. Употребление молока, подслащенного мёдом, благотворно влияет на ослабленный болезнями детский организм, способствует росту ребенка. Мёд применяют при лечении заболеваний желудка, он является великолепным стимулятором.

В заключение еще несколько кулинарных рецептов.

ПЕЧЕНЬЕ

Мёд, сахар и размягченное сливочное масло вскипятить и растереть. Всыпать толченую корицу, гвоздику, соду. В горячую смесь постепенно всыпать муку. Размешать, вбить яйца, снова хорошенько размешать, вылить и выложить остывшую массу на смазанный маслом противень. Поставить в горячую духовку.

Через 10—15 минут вынуть, нарезать ножом наискось прямоугольники и поставить их допекаться на несколько минут.

Надо: два стакана мёда, неполный стакан размягченного масла, полстакана сахара, чайная ложка корицы или гвоздики, чайная ложка соды, 5—6 стаканов муки, три яйца.

МУСС

Растереть желтки, постепенно прибавляя к ним мёд. Помешивая, проварить на слабом огне до загустения. Белки взбить в пену и соединить с желтками. Переложить мусс в бокалы и охладить.

На один стакан мёда надо четыре яйца.

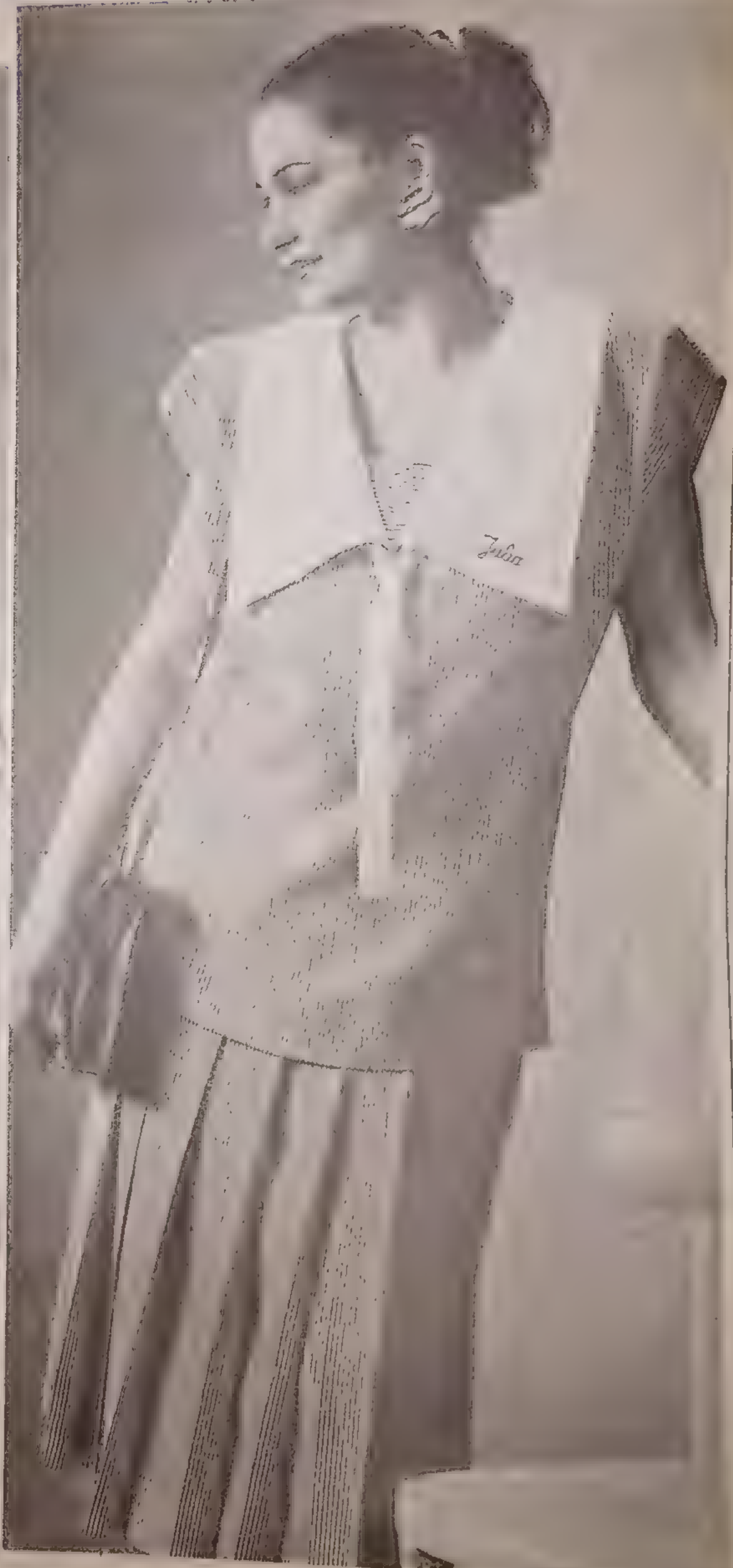
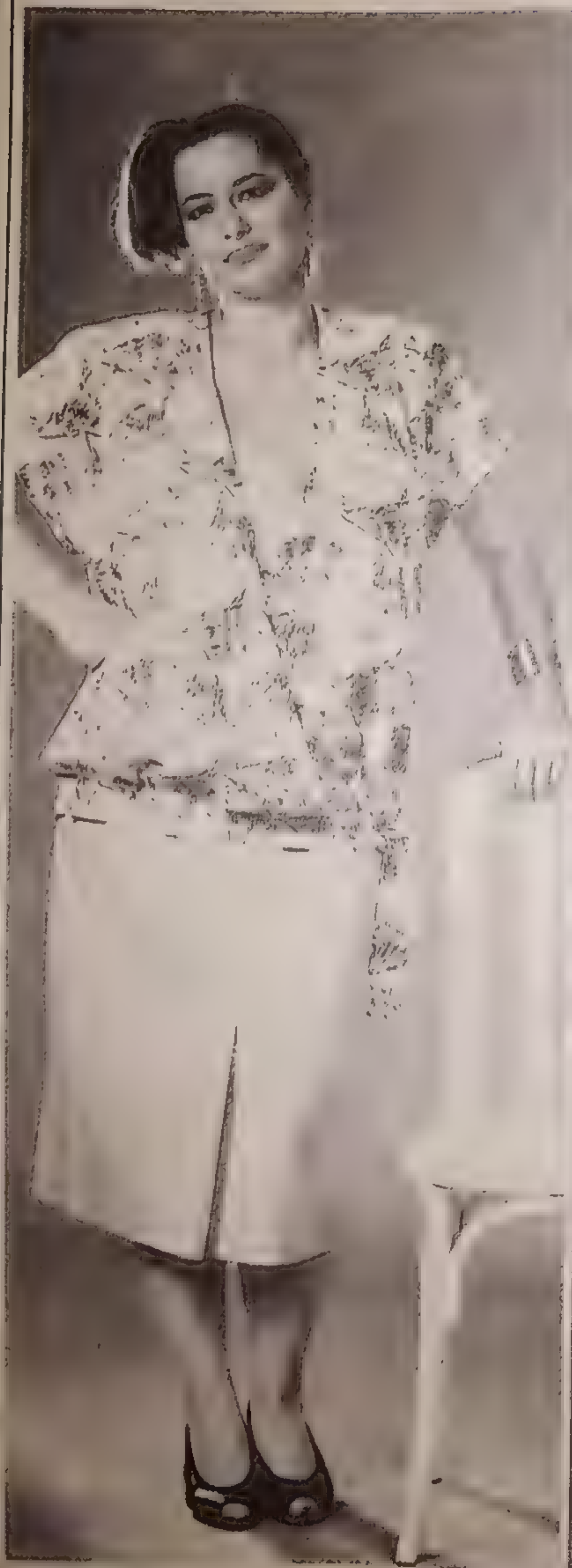
МОРС

Промытую клюкву размять деревянной ложкой в глиняной или эмалированной посуде. Отжать сок и поставить на холод. Отжимки залить водой, прокипятить 5—10 минут, процедить. В этот отвар влить сок, положить мёд, размешать и охладить.

На 800 г воды надо 125 г клюквы, 75 г мёда.
Приятного аппетита!

И. КАРАНЧУК,
врач Минской городской
санэпидстанции.

АКЦЕНТЫ
МОДЫ



Свойства нашей кожи таковы, что усталость прежде всего отражается на ней. Особенно к сорока годам. Именно в этот период клетки, сосуды, нервы, железы кожи в зависимости от нашего поведения меняют образ жизни. Либо интенсивно стареют, либо сохраняют молодость.

Первый враг красоты — усталость. Научитесь с нею бороться! Помните не только о теле, но и о духе. Ведь стрессы, нервные срывы, отражающиеся на красоте и здоровье, чаще всего — результат неумения регулировать своё нервно-напряжённое состояние.

Прекрасное средство избавиться от усталости, снять нервное напряжение, стимулировать капилляры и обмен веществ, поднять тонус кожи — водные процедуры. Вода является тем самым эликсиром жизни, на поиски которого так много времени потратили средневековые алхимики.

Почувствовать свежесть и обновление после тяжелого трудового дня помогут контрастный душ, тонизирующая ванна, ванна для ног, компресс переменной температуры для лица.

Прежде чем встать под душ, необходимо очистить кожу лица и шеи и смазать её питательным кремом, соответствующим типу кожи. Под душем, как и принимая любую другую водную процедуру, будьте предельно раскованны. Двигайтесь, пойте, отдавайтесь чувству расторможенности и наслаждения. Чем больше разница между температурой тела и воды, тем активнее действие процедуры. Начинать следует с тёплой воды (если нет привычки к холодной, лучше проявить умеренность). Постепенно можно перейти к прохладной, а затем и холодной воде. Продолжительность такой процедуры можно варьировать в зависимости от самочувствия от 10—15 секунд до минуты. Причём соотношение тепла к холоду по времени примерно 2:1. Таких переходов за процедуру может быть несколько. Заканчивать её лучше полуминутным пребыванием под умеренно прохладной струей.

Для принятия тонизирующей ванны проще всего воспользоваться современными пеномоющими средствами. Они, как утверждают создатели парфюмерии, не только очищают кожу, но и снимают усталость, поднимают тонус, возвращают хорошее настроение. В их состав входят лекарственные растения, обладающие выраженным тонизирующим действием. В составе препарата «Бодрость» — хлорофилл, каротин; препарата «Аура» — масло котовника, чистотел, череда, крапива. Настой биомассы женьшеня входит в средства для ванн «Тонарон» и «Диона», а ближайшие родственники корня жизни — элеутерококк и аралия — в составе средств «Веста» и «Аралия».

Для приготовления тонизирующей ванны можно взять лекарственные растения. Крапива, ромашка, аир, полевой хвощ содержат эфирные масла, которые издают приятный свежий аромат и тонизируют кожу. Прекрасно снимает усталость, освежает ванна с настоем из листьев перечной мяты, Melissa, розмарина, тимьяна, можжевельника. Для приготовления ванны с травами нужно поместить размолотое сырьё (3—5 столовых ложек) в мешочек из марли и повесить под краном так, чтобы через него протекала вода, которой заполняется ванна. Если располагаете временем, лучше приготовить для ванны настой из трав (5 столовых ложек сырья заваривают в литре кипятка и настаивают в термосе 30 минут).

Бодрят, придают ощущение свежести хвойные ванны. Для их приготовления используют хвойный экстракт для ванны в

таблетках или в виде густой жидкости. Стимулируют кровообращение, улучшают тонус кожи ванны с морской или поваренной солью. Берут 250—500 г соли на одну ванну.

Оптимальная температура для тонизирующей ванны 20—30 °С. Она взбодрит в жаркий летний день. Десять-пятнадцать минут в такой ванне достаточно, чтобы в течение пяти-шести часов чувствовать себя бодрой и свежей.

Пока в ванну набирается горячая вода, причешите волосы, уберите их под шапочку. Очистите лицо и нанесите маску или питательный крем. Сначала откройте кран с горячей водой. После того, как ванная комната наполнится паром, разденьтесь и сделайте несколько гимнастических упражнений. Затем откройте кран с холодной водой и доведите воду в ванне до нужной температуры.

Лежа в ванне, даже в состоянии расслабления, слегка пошевеливайтесь, меняйте положение, массируйте себя. После ванны оботрите грудь и шею пищевым льдом. Затем нанесите на кожу жидкий эмульсионный крем. Применение дезодорантов позволит усилить эффект свежести и бодрости.

Ещё одно средство поможет быстро снять усталость — ванна из лекарственных трав для ног. Особенно её рекомендуем тем, кому по роду работы приходится много стоять или ходить. Для ножной ванны советуем приготовить настой из сбора трав. Столовую ложку листьев рябины, календулы, полыни, взятых в равных соотношениях, заваривают в стакане кипятка

и настаивают 30 минут. На литр воды для ванны добавляют столовую ложку настоя. Такая ванна через десять-пятнадцать минут снимет усталость, боль, отечность. Тем, кто страдает от чрезмерной потливости, рекомендуем в ножную ванну добавить настой ромашки, коры дуба или коры ивы. А если на подошве возникли трещинки, помогут ванны из кожуры картофеля и льняного семени. Половину стакана их смеси заливают половиной литра воды и варят до образования густой кашицы. В эту кашу опускают ноги и держат 15—20 минут. Затем ноги ополаскивают тёплой водой, вытирают, а трещины, царапины, ссадины смазывают 2% йодной настойкой.

После ванны для ног по всей стопе втирают крем. Кремы смягчают и питают кожу ступней, способствуют устранению запаха, размягчению мозолей. Но не только в этом польза кремов. Так, крем для ног «Эффект» называют ещё и кремом, снимающим усталость. Этот крем взбодрит туриста и спортсмена, поможет преодолеть усталость пожилому человеку. Аналогичными свойствами обладают высокоэффективные кремы для ухода за ногами «Балет», «Мир». Если под рукой не оказалось препарата, предназначенного специально для ухода за ногами, воспользуйтесь любым жирным питательным кремом, добавив к нему несколько капель камфорного и камфорного масла. Втирая крем, одновременно сделайте массаж. Он усилит кровообращение, улучшит питание мышц, предотвратит деформацию ног. Массируют ноги круговыми движениями от пальцев, вдоль ступни по направлению вверх.

После ванны и массажа полежите 15—20 минут с поднятыми выше туловища ногами. Такой отдых полезно совместить с тонизирующими компрессами для лица. Это может быть холодный компресс (15—18 °С). Он улучшает цвет лица, сужает кровеносные сосуды, сокращает поры, уменьшает сало- и потоотделение. Накладывают его обычно на 5—10 минут. Хорошо тонизируют, снимают следы усталости переменные теплые и холодные компрессы. Кроме того, они укрепляют мышцы и кровеносные сосуды. Особенно эффективны при вялой коже лица и шеи. Замечательные результаты дают компрессы из настоев трав. Травы необходимо выбирать с учётом индивидуальных особенностей кожи. Для жирной кожи рекомендуются настои из зверобоя, тысячелистника, полевого хвоща, белокопытника, подорожника, календулы, аира, васильков; для сухой и нормальной кожи — из боярышника, ромашки, шалфея, мяты.

Увядающей бледной коже полезны переменные компрессы из настоя ромашки, липового цвета, берёзовых листьев, мяты. Чтобы сделать компресс, берут салфетку, а ещё лучше махровое полотенце, складывают его в 2—3 слоя в виде длинной полоски и смачивают в воде нужной температуры или в соответствующем отваре трав. Затем слегка отжимают и быстро кладут на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щеки.

Компрессы меняют четыре раза, начинают с горячего и заканчивают холодным. Каждая женщина должна сама решить, какой из тонизирующих процедур отдать предпочтение, выполнить её утром или после работы, ежедневно или перед торжественным выходом. Эти процедуры нельзя принимать перед сном. Во всех остальных случаях они несомненно принесут пользу и доставят удовольствие.

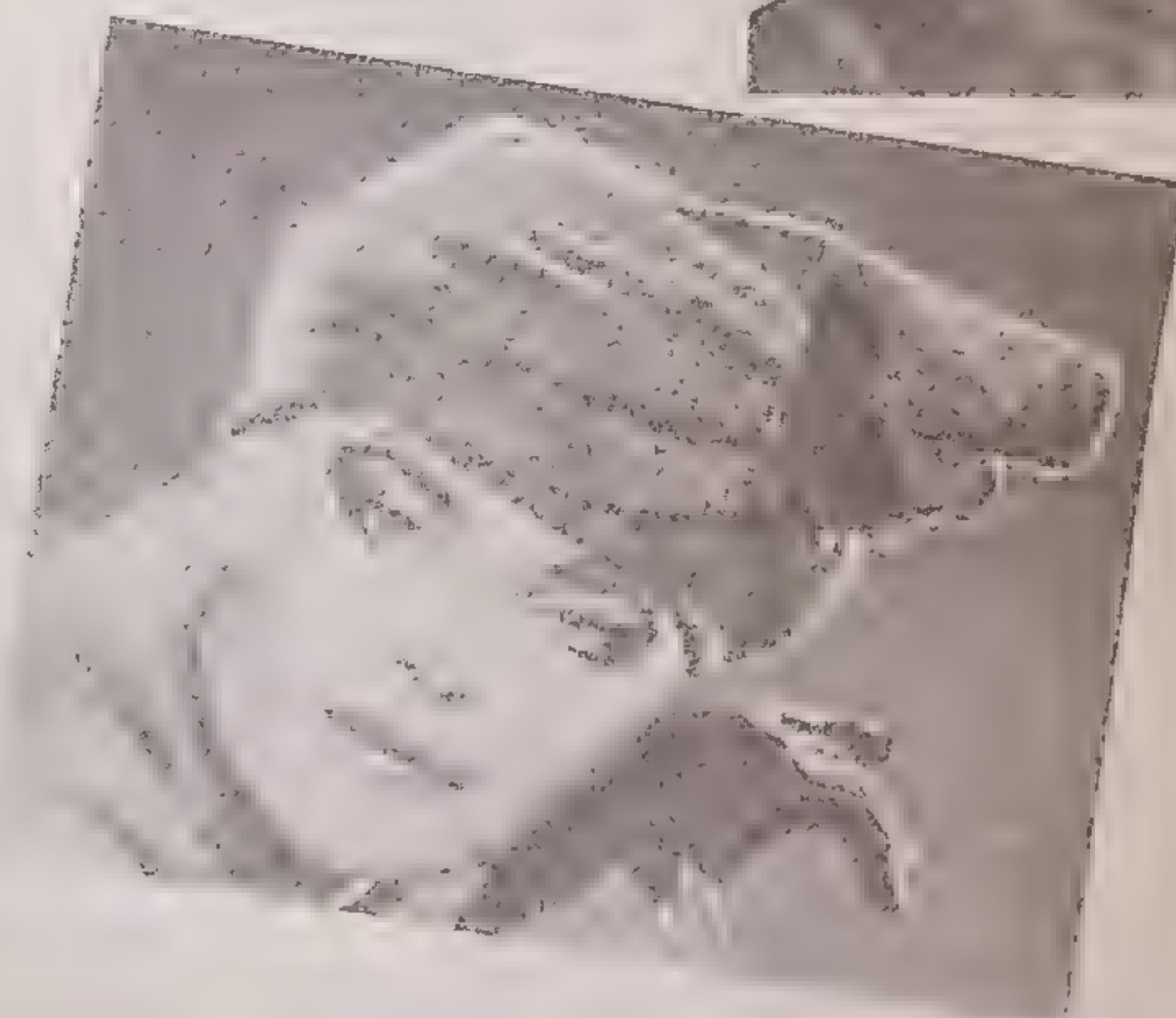
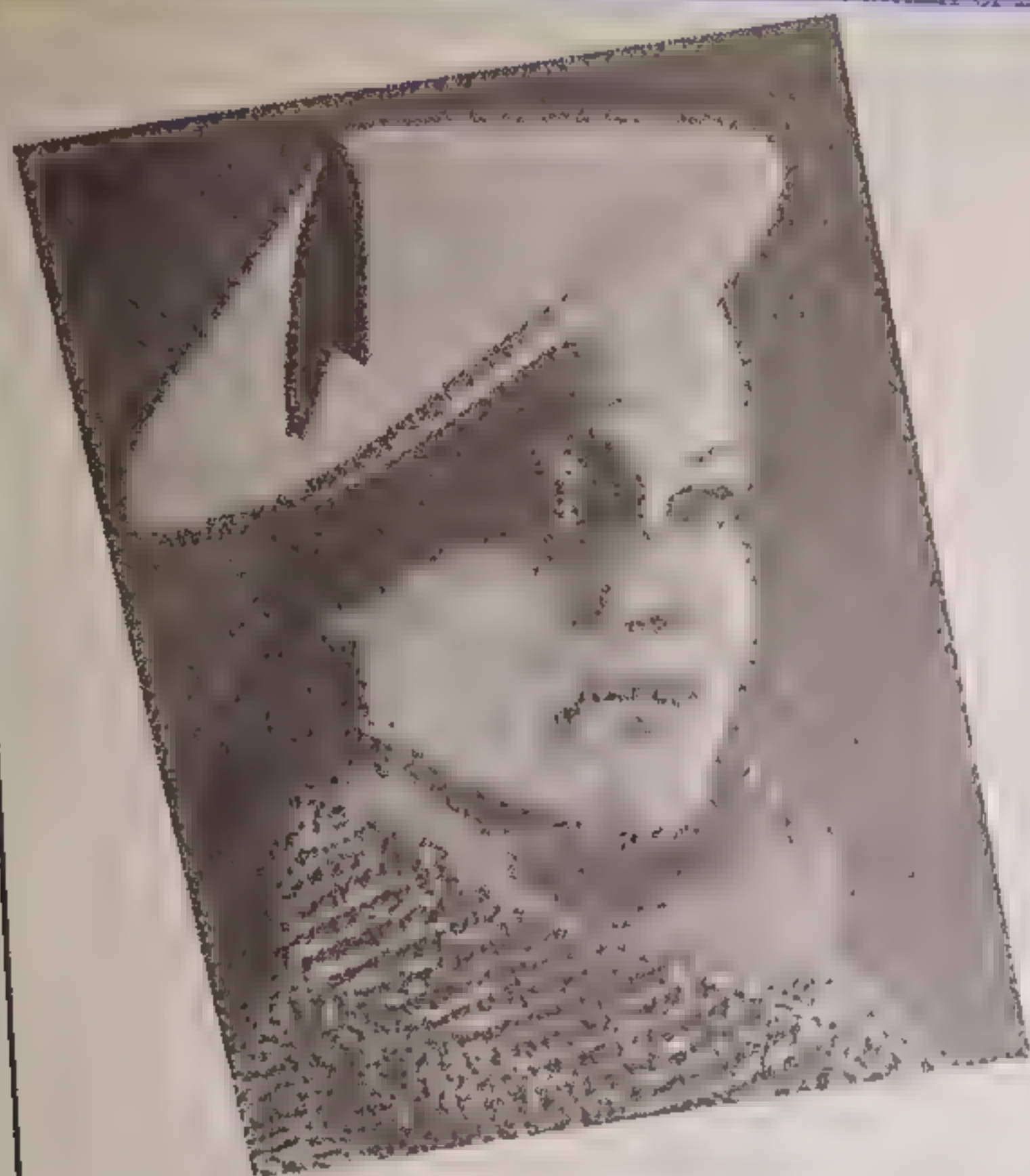
С. СИКОРСКАЯ,
кандидат химических наук.



ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ

СШИЙТЕ САМИ

Б Е Р Е М Е



Урок четвертый

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

ВЯЗАНИЕ КРУГА. Начало вязания — цепочка из 4 воздушных петель. Замкните ее в круг полустолбиком — получилось колечко.

1-й ряд — 8 столбиков без накида из центра колечка.

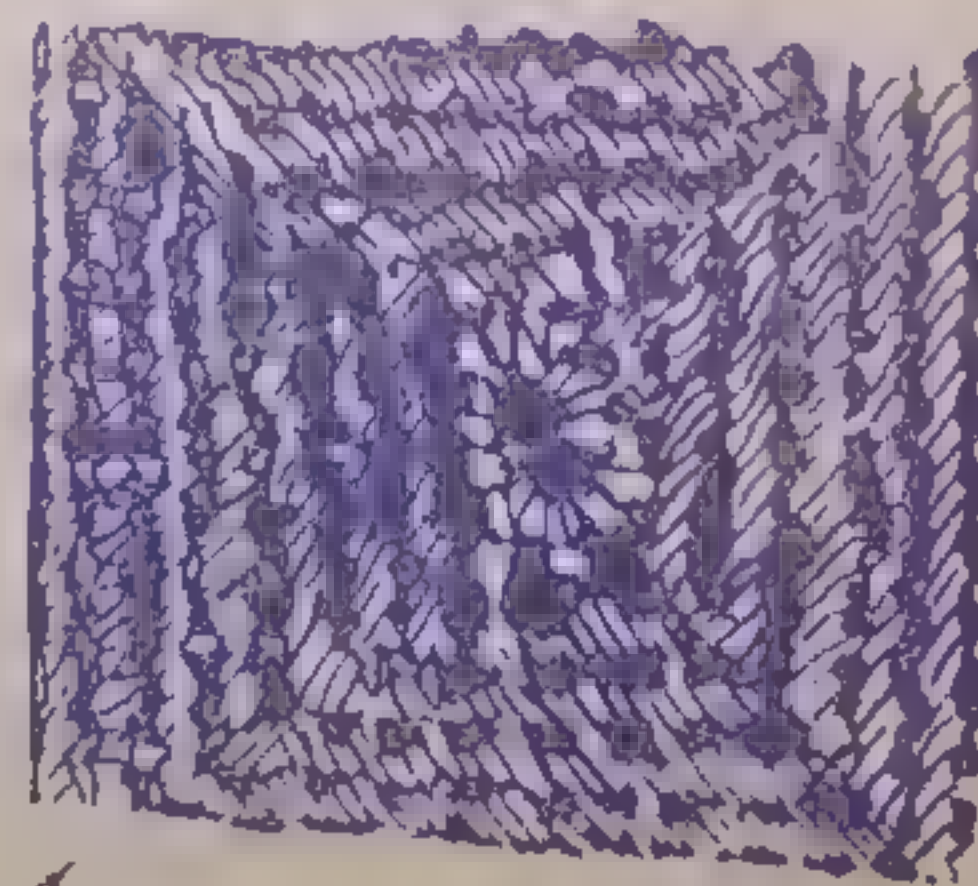
2-й ряд — на каждой петле основания вывязывайте по 2 столбика без накида.

3-й ряд — на 1-й петле вяжите 1 столбик без накида, на следующей — 2 столбика без накида и т. д.

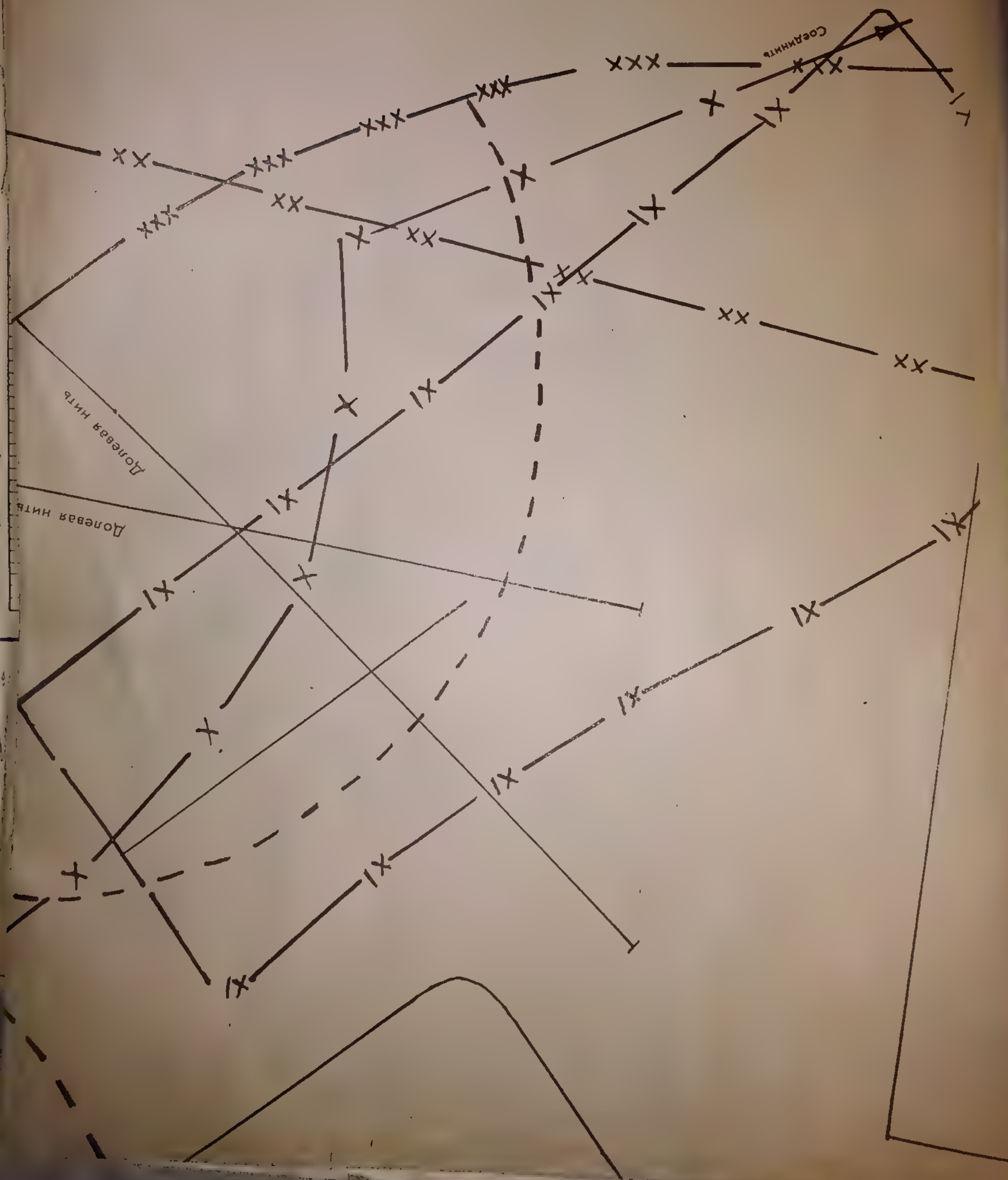
4-й ряд — на 1-й и 2-й петлях — по 1 столбику без накида, на следую-

щей — 2 столбика без накида и т. д., т. е. расстояние между прибавлениями — 2 столбика без накида. В следующих рядах промежуток постепенно увеличивается до 3, 4 и т. д. столбиков. Время от времени вязанье кладите на стол и проверяйте правильность расчета: если полотно лежит ровно, не топорщится или, наоборот, не стянуто, то работа выполнена правильно.

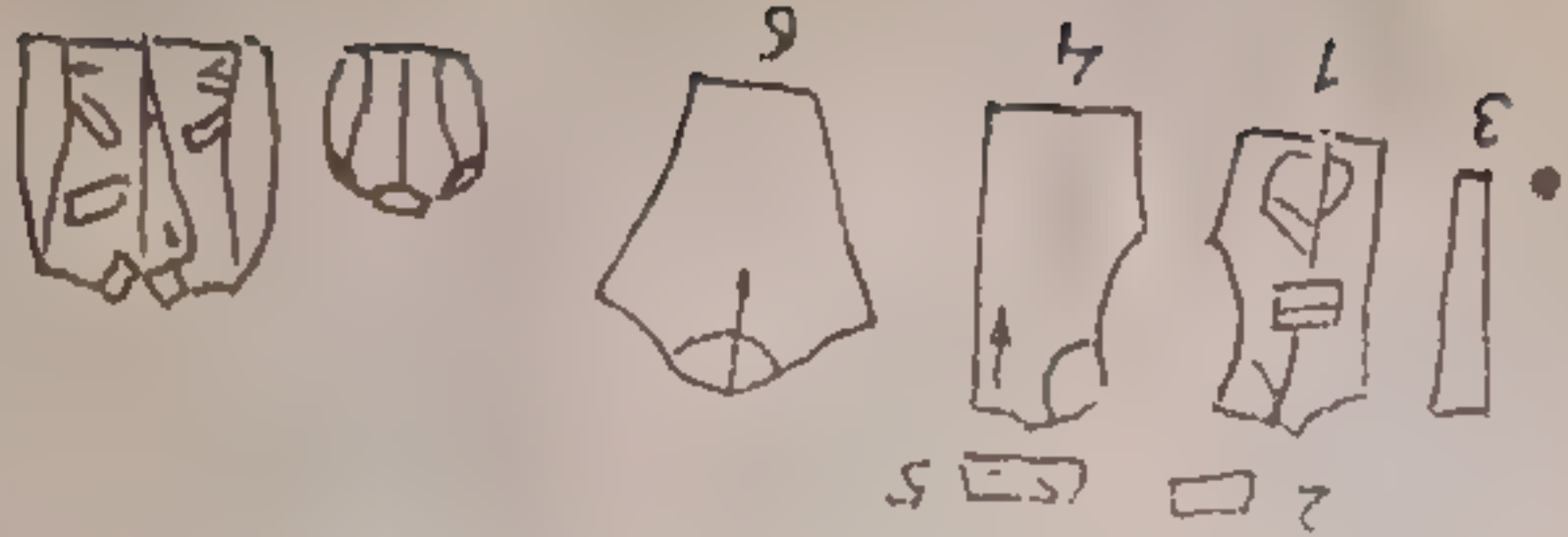
ВЯЗАНИЕ КВАДРАТНОГО ПОЛОТНА (рис. 1). Свяжите цепочку из 4 воздушных петель. Замкните ее в круг полустолбиком.



1-й ряд (из центра круга) — 1 столбик без накида, 1 воздушная петля, так чередуйте, пока не свяжете 4 столбика без накида и 4 воздушные петли.

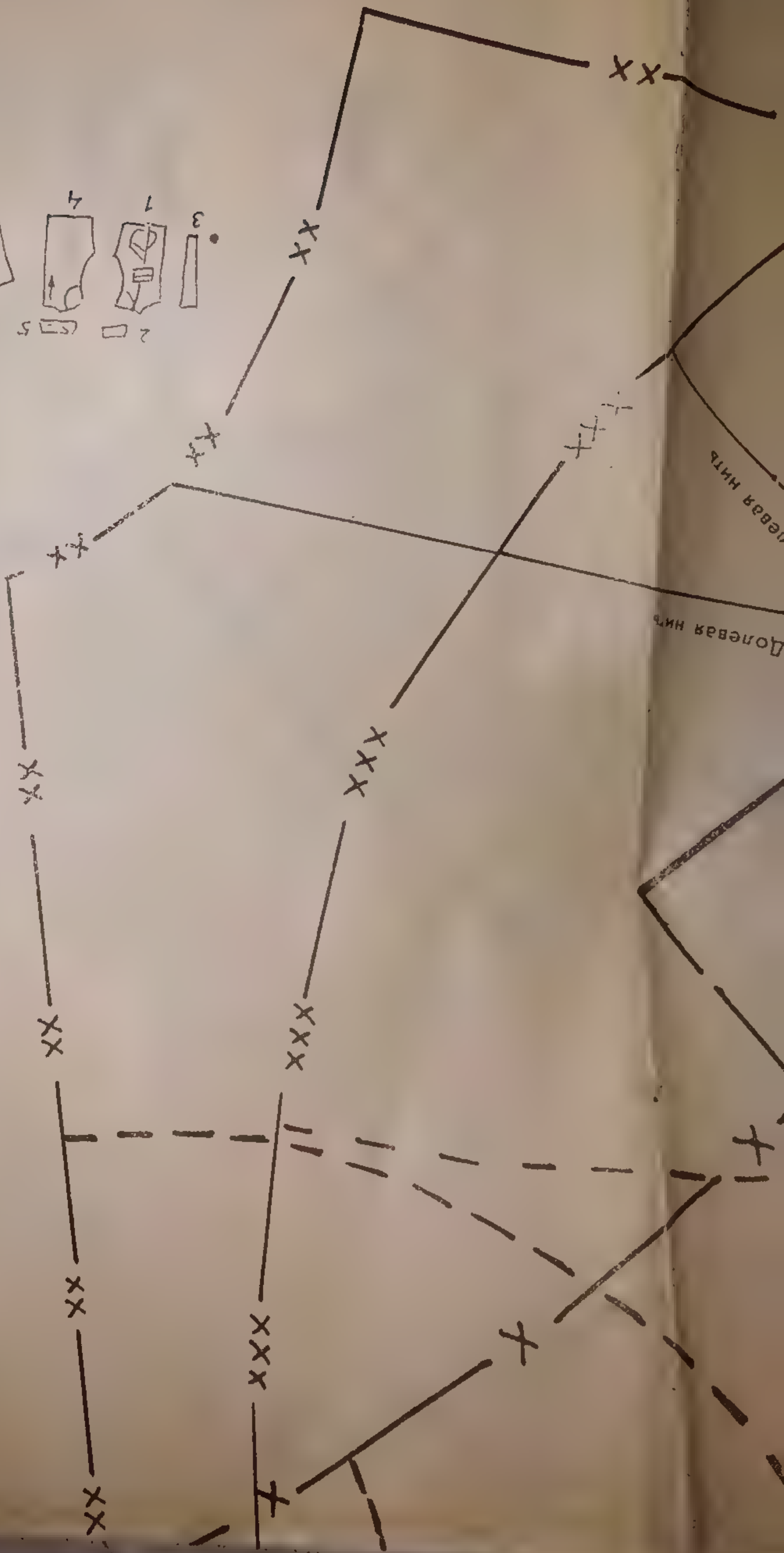
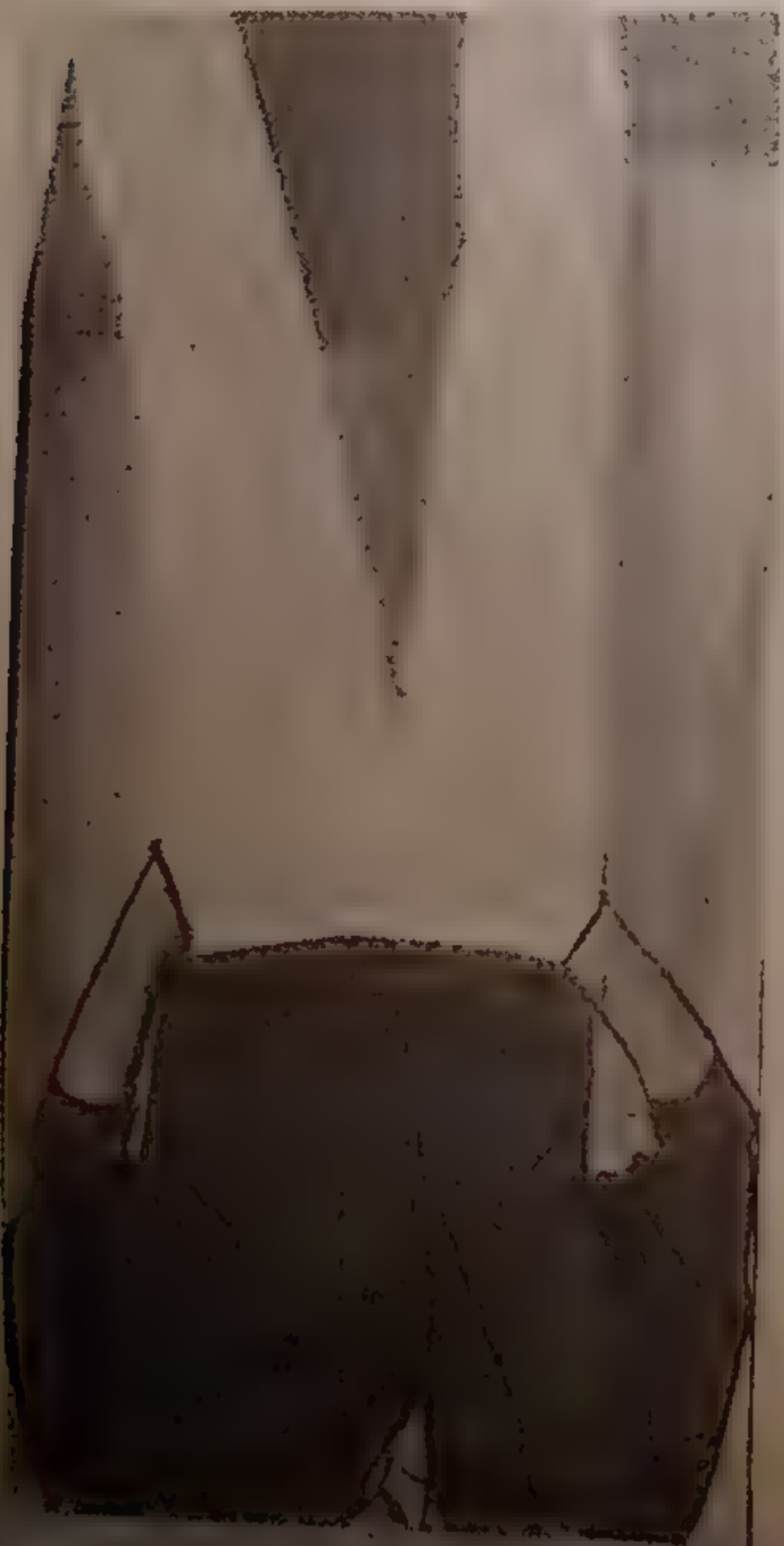


ВЫКРОЙКА I

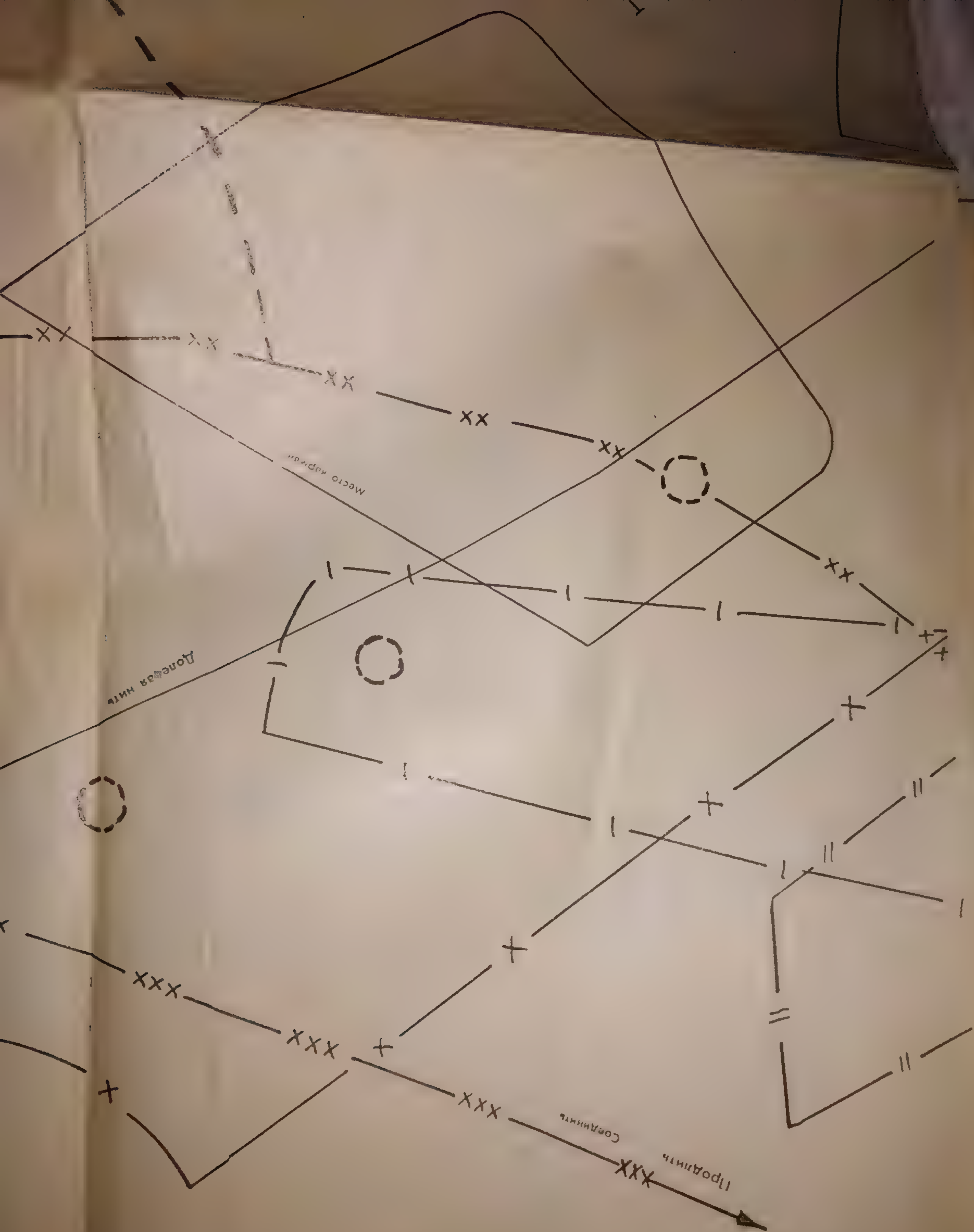


- УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
- 1. Полочка—х—х—2 дет.
 - 2. Задняя часть—х—х—2 дет.
 - 3. Рукав—х—х—2 дет.
 - 4. Передняя часть—х—х—2 дет.
 - 5. Задняя часть—х—х—2 дет.
 - 6. Рукав—х—х—2 дет.

МУЖСКАЯ КУРТКА. В выкройке полочки помечены планки, мешковина верхнего и нижнего карманов, а также странительные линии строчек на плечах. Край отсрочить дважды — края и отступ на 0,75 см. Расход ткани 2 м при ширине 140 см. Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы.

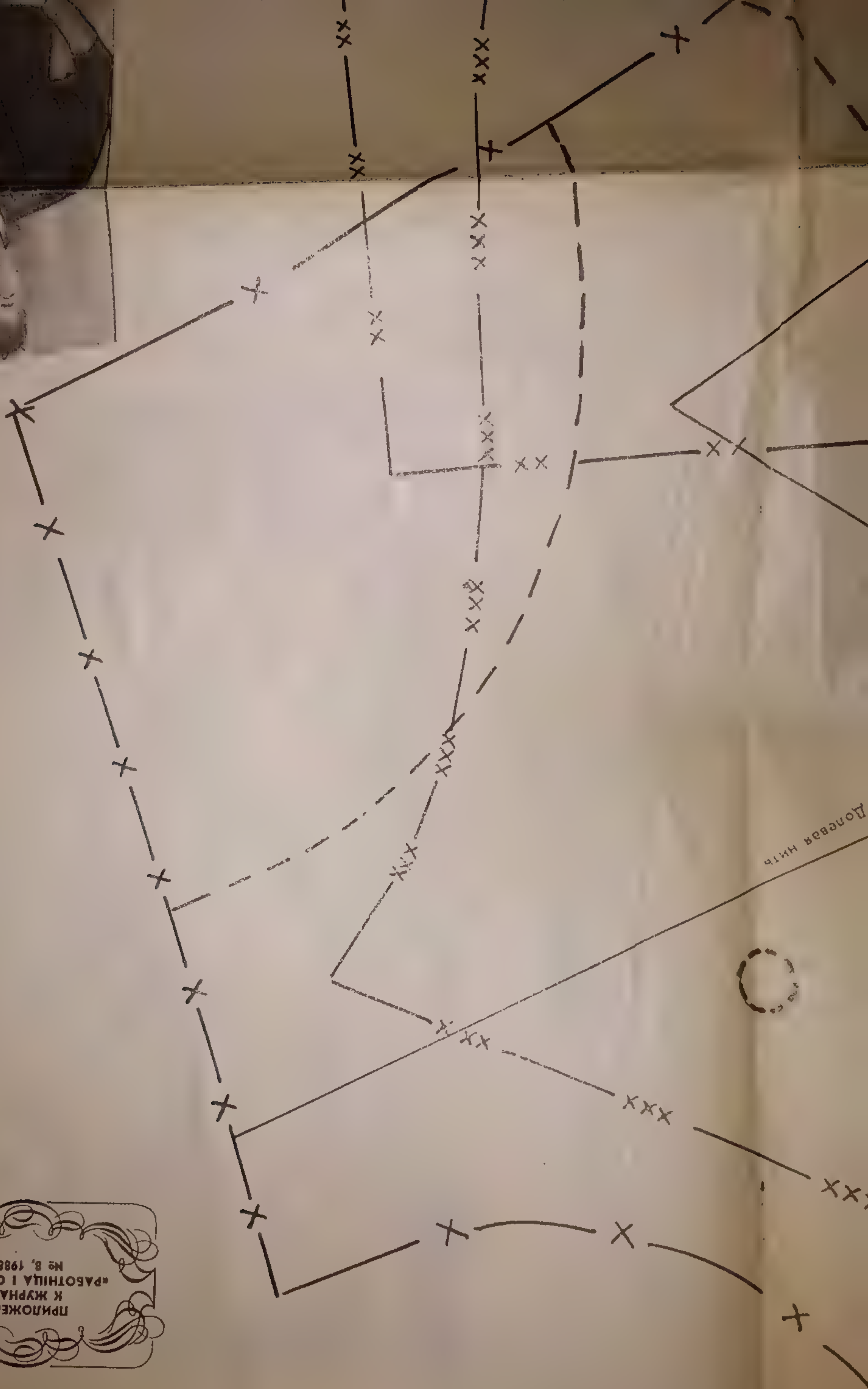
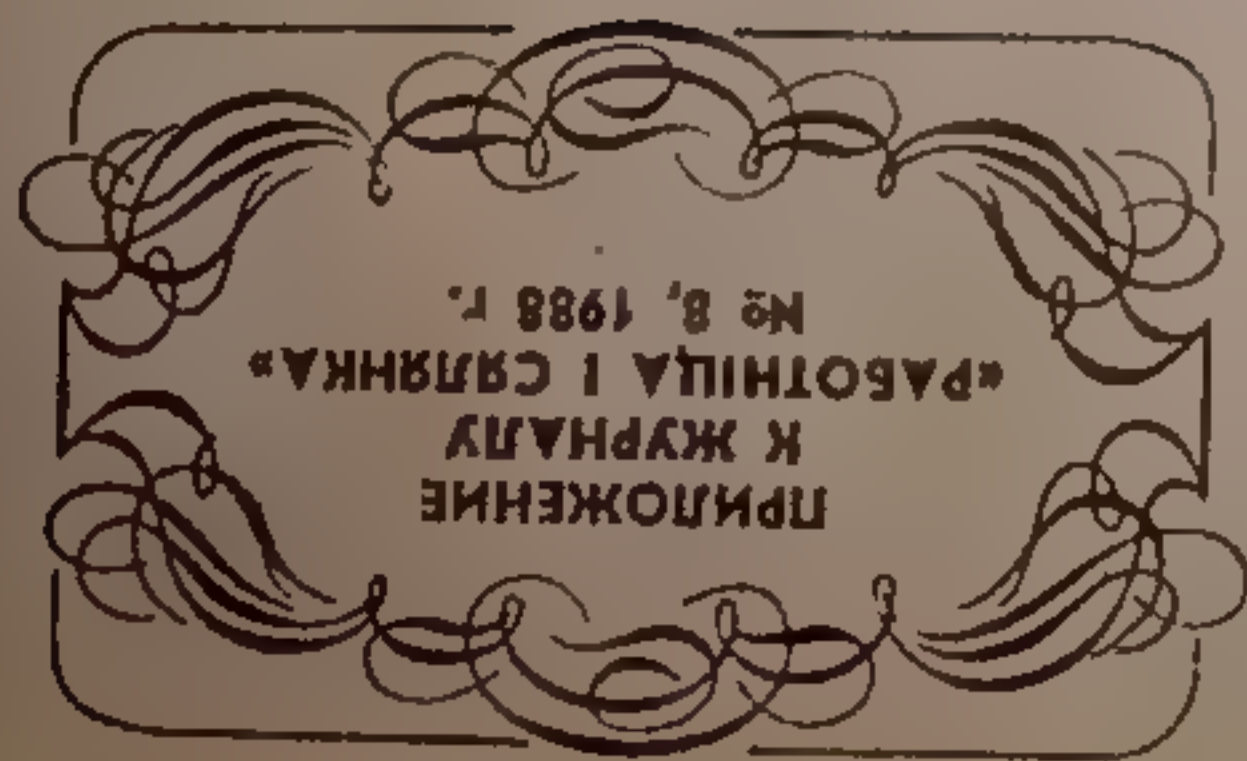


Дополнительная выкройка

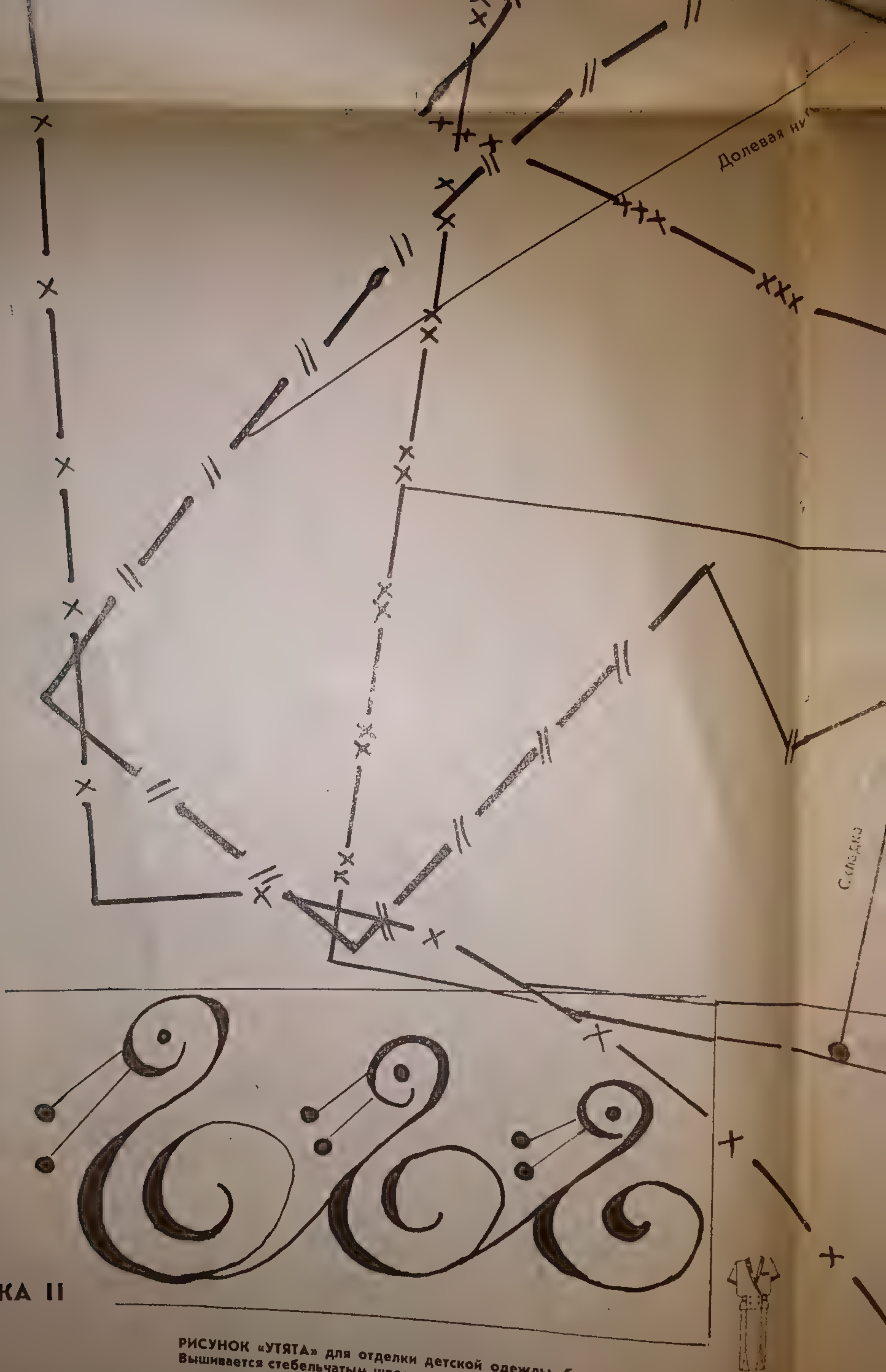


ЗАНЕ
ОЧКОМ

щей —
т. е. 1
ми —
щих —
увелич
ков. Вр
те на с
расчета
топорщ
то рабо
ВЯЗА
(рис. 1)
душиных
лустолб

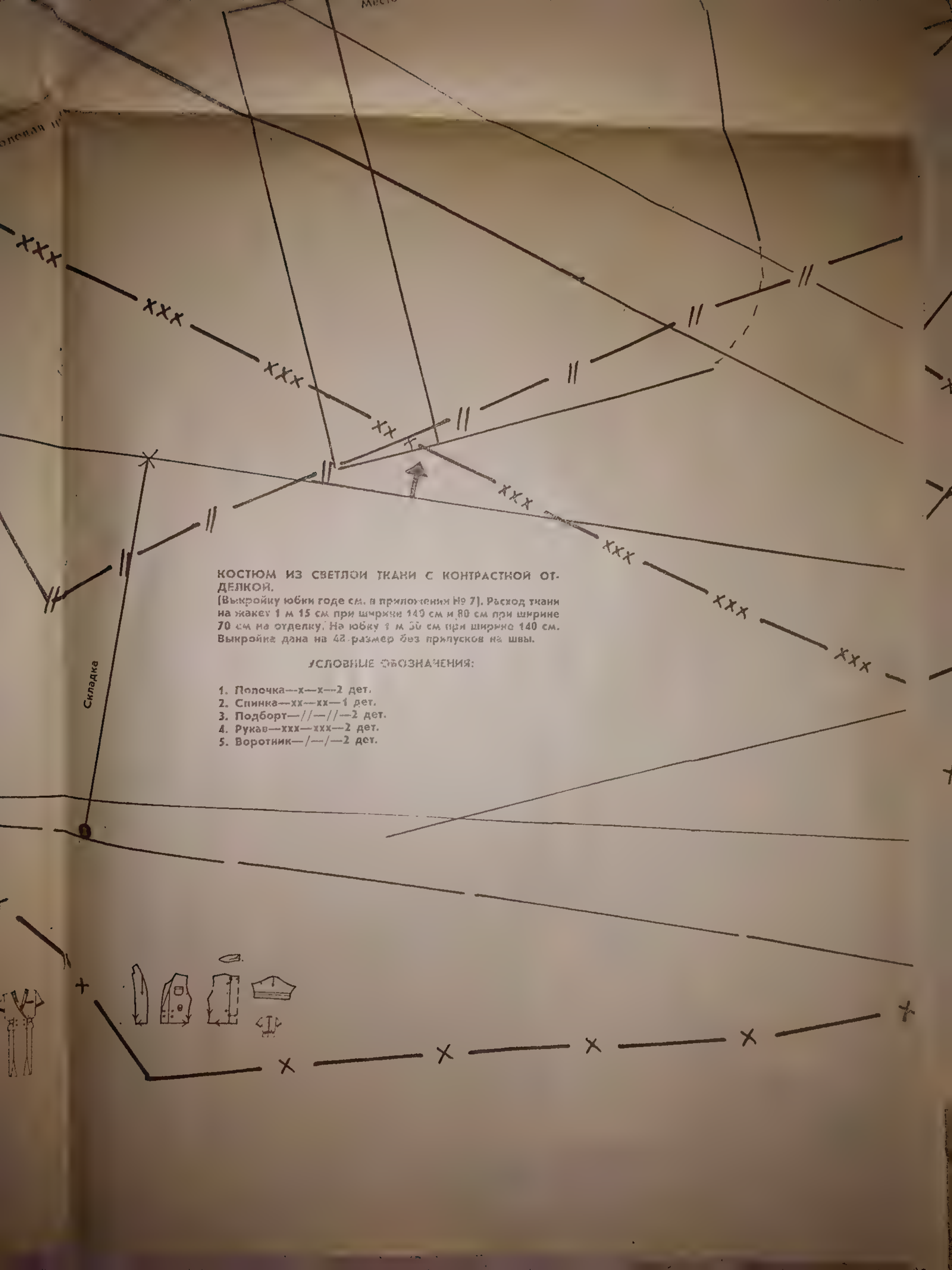


Донецкая нит



ВЫКРОЙКА II

РИСУНОК «УТЯТА» для отделки детской одежды, белья.
Вышивается стебельчатым швом и скорой гладью.

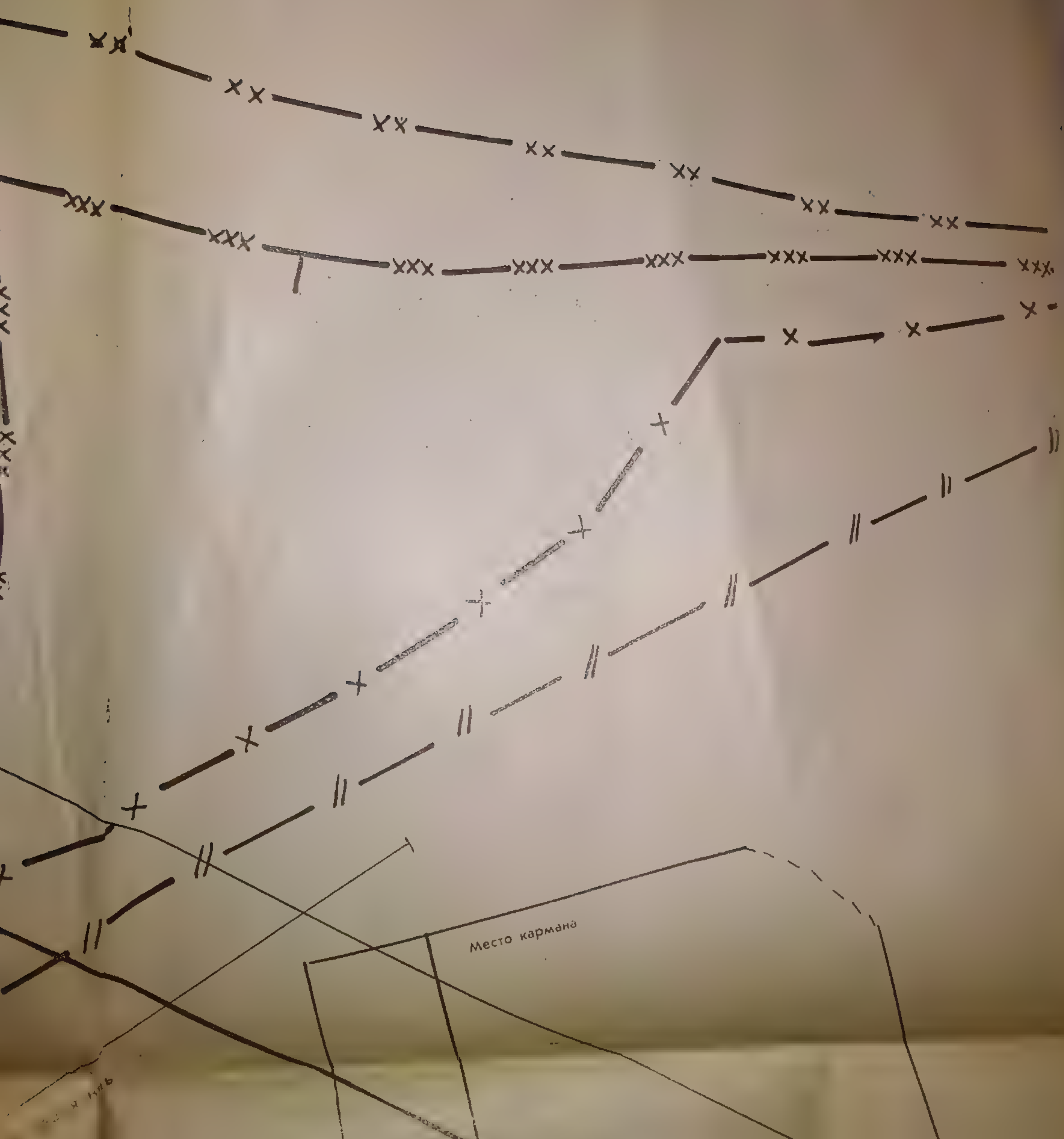


КОСТЮМ ИЗ СВЕТЛОЙ ТКАНИ С КОНТРАСТНОЙ ОТДЕЛКОЙ.

[Выкройку юбки годе см. в приложении № 7]. Расход ткани на жакет 1 м 15 см при ширине 140 см и 80 см при ширине 70 см на отделку. На юбку 1 м 30 см при ширине 140 см. Выкройка дана на 42 размер без припусков на швы.

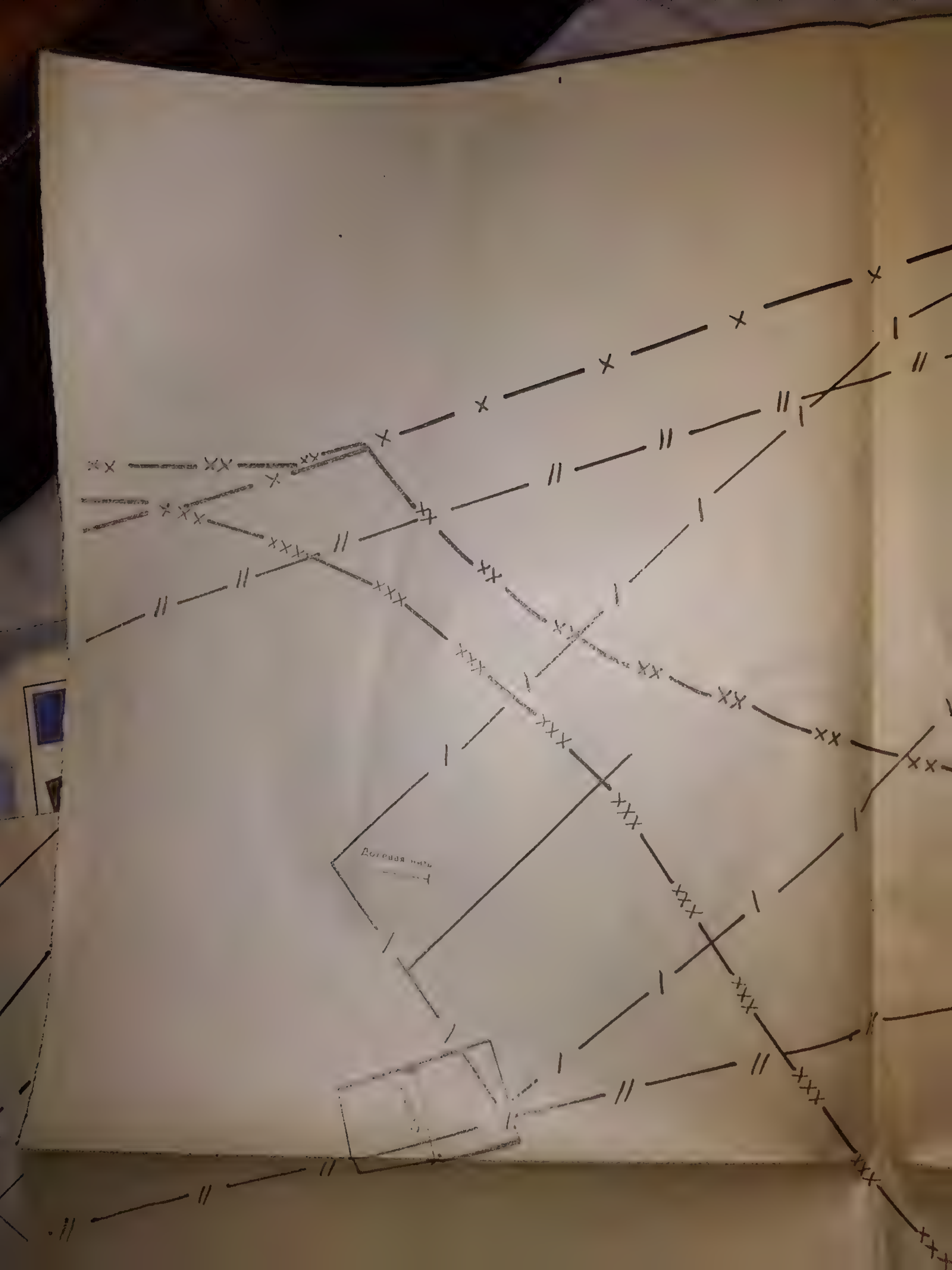
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

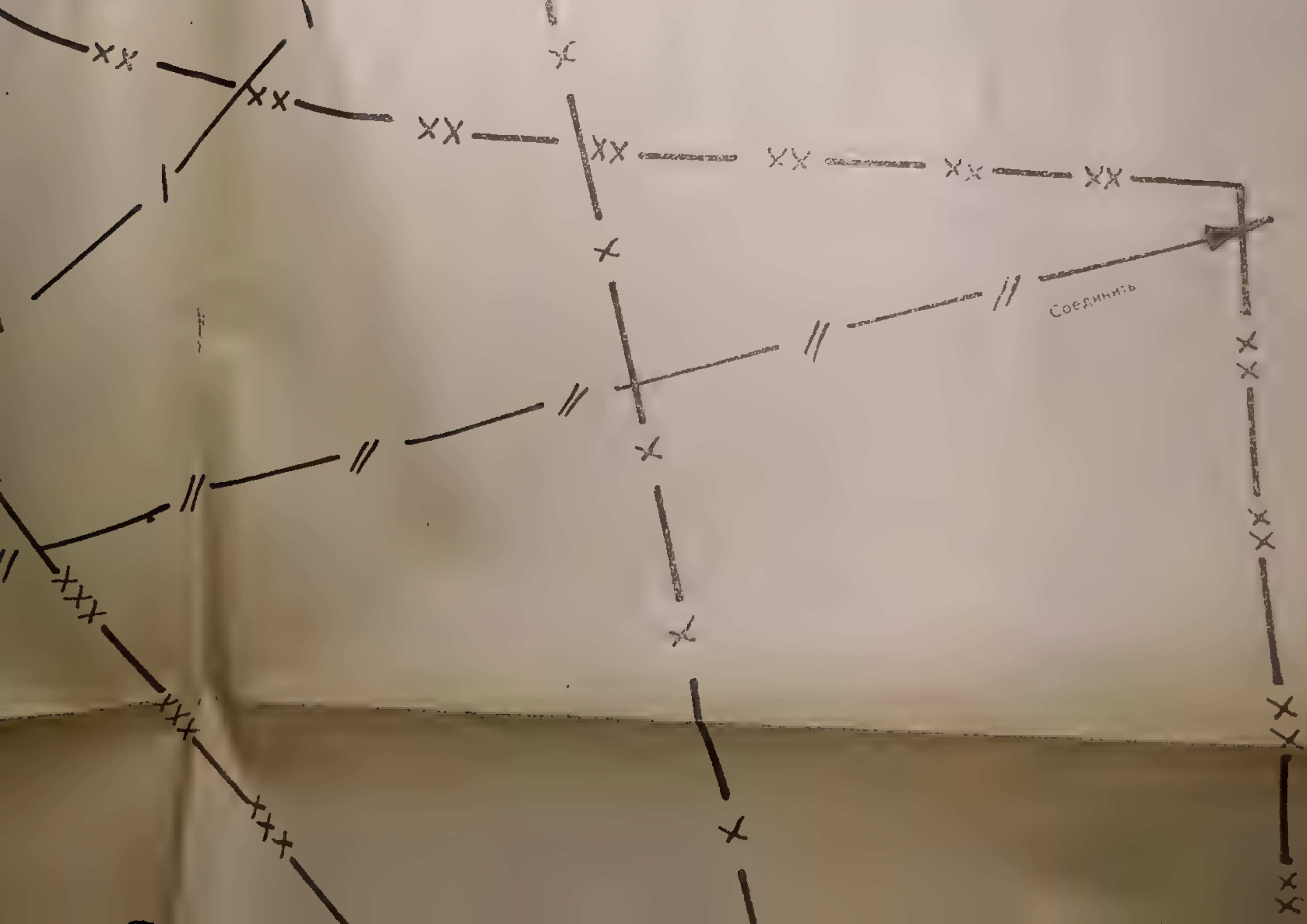
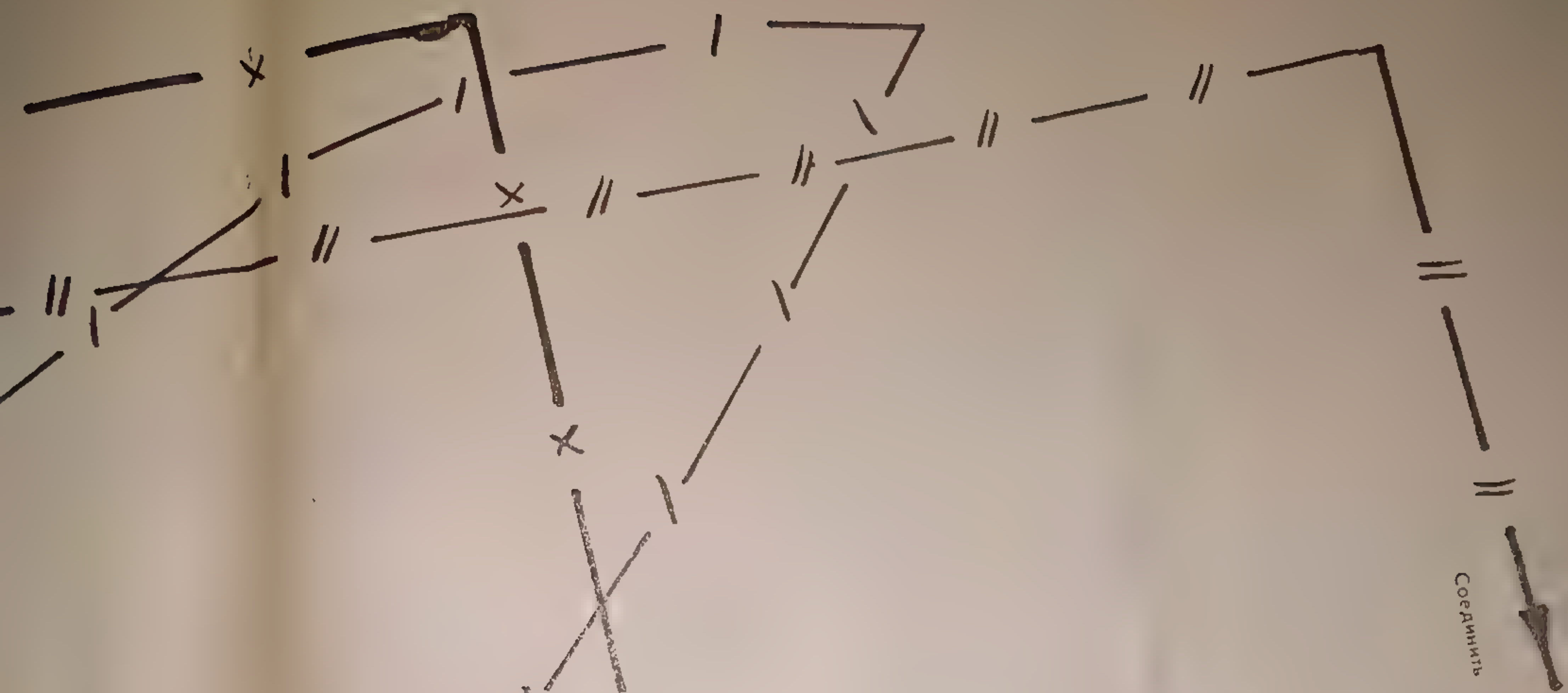
1. Полочка—х—х—2 дет.
2. Спинка—хх—хх—1 дет.
3. Подборт—//—//—2 дет.
4. Рукав—xxx—xxx—2 дет.
5. Воротник—/—/—2 дет.



не нельзя к
окрывать де
используетс
ЧЕРНОГО
Такой бе
й, хороше
а. Бамт —
лю функц
е всего р
ПОСЛЕДП.







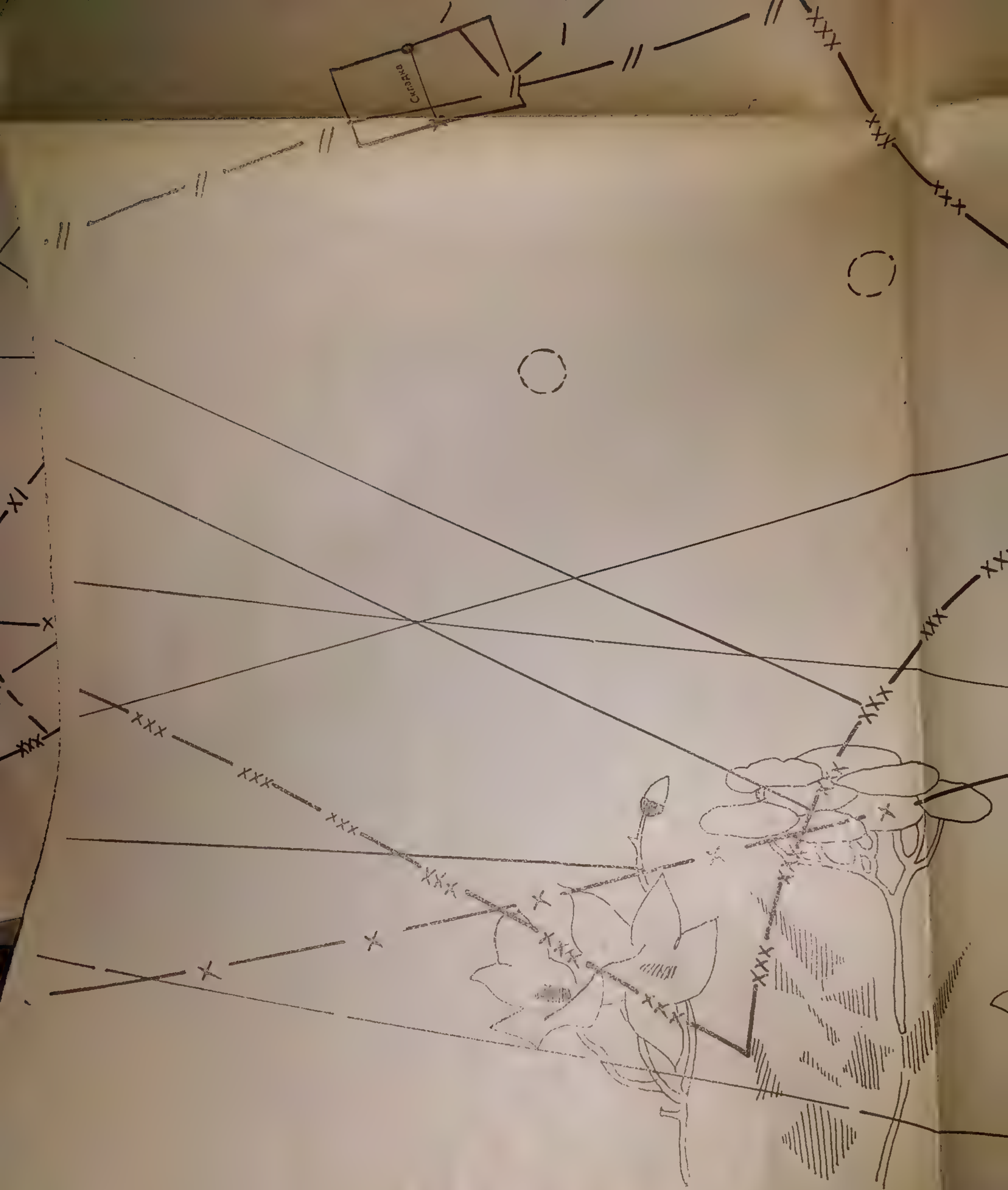
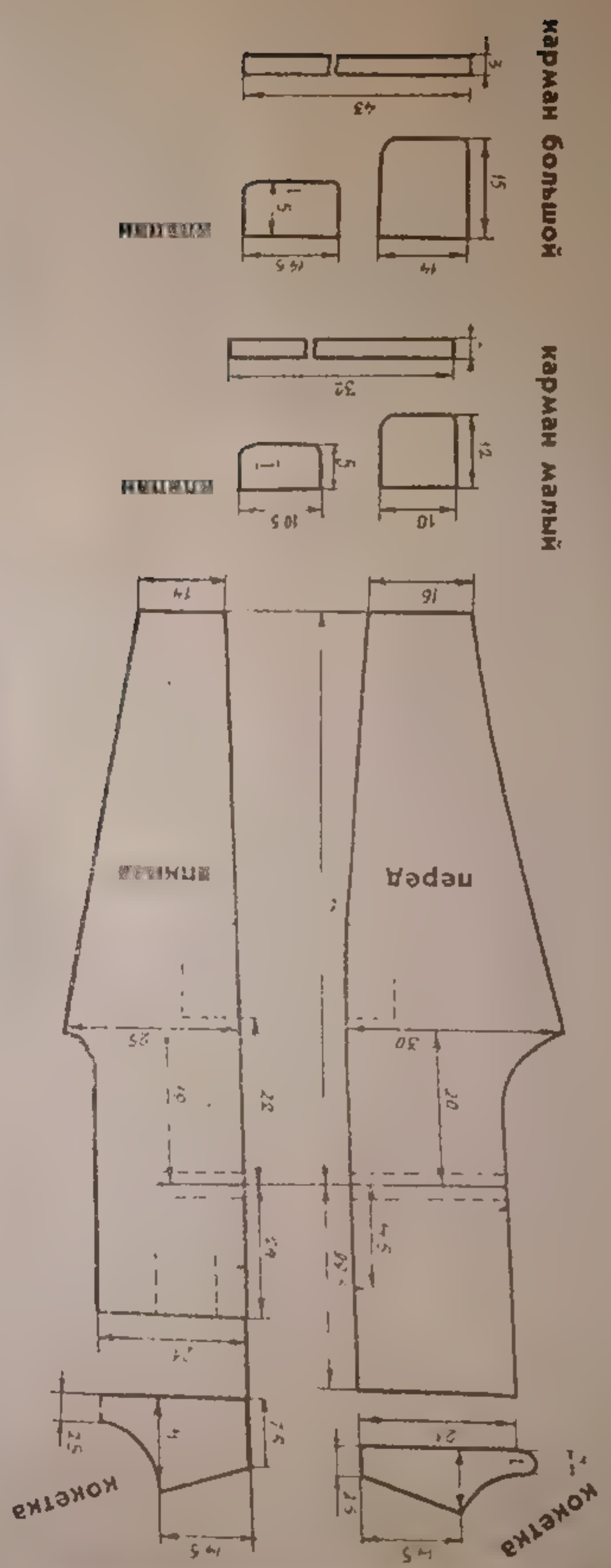


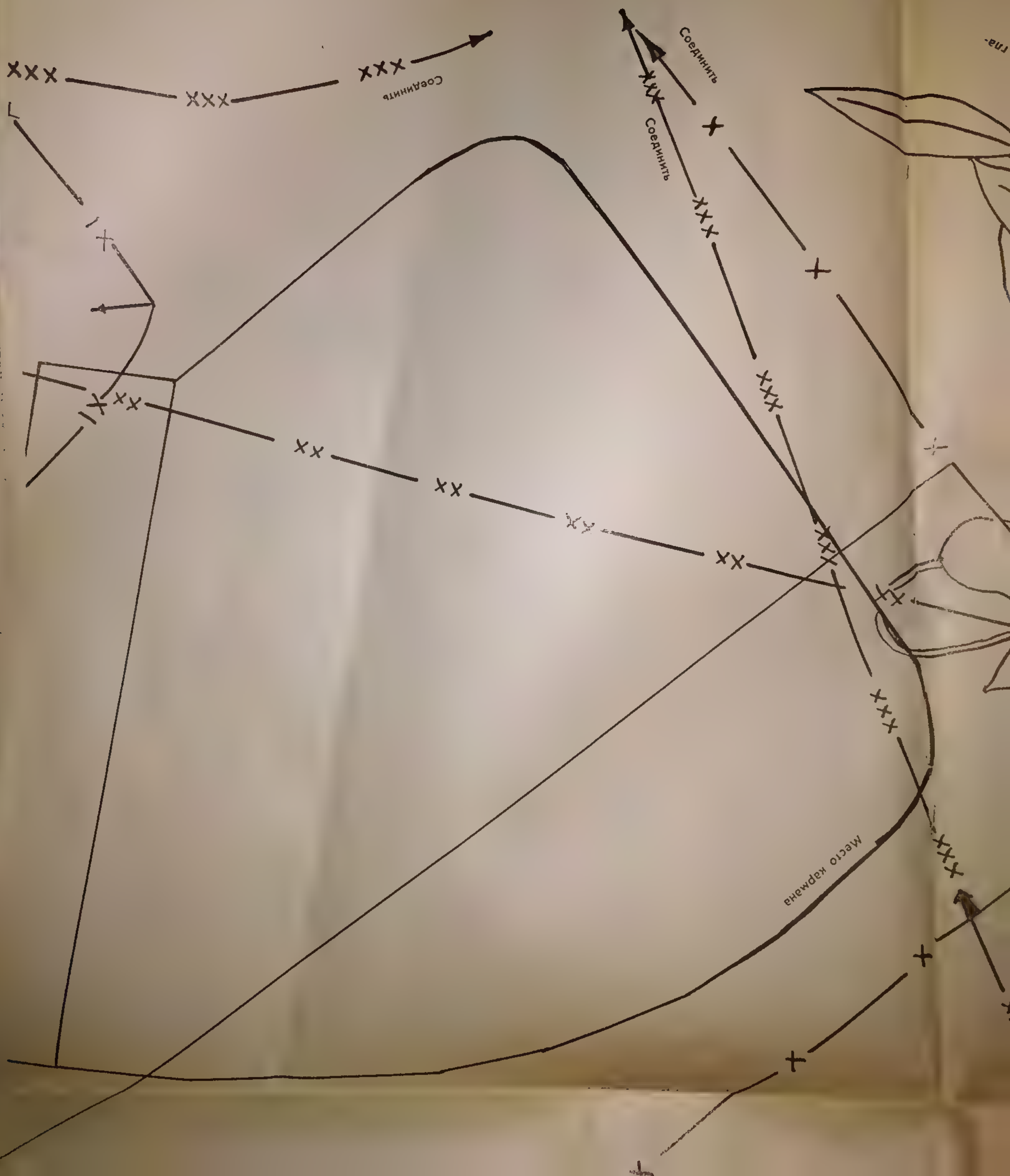
РИСУНОК
взят с сте...



РИСУНОК ДЛЯ ВЫШИВКИ КУХОННОЙ ШТОРКИ. Вышивается стебельчатым швом и гладью.

Рисунок для салфетки. Вышивается поперечной нитью.







ВЫКРОЙКА I

КОМБИНЕЗОН ДЛЯ ДЕВОЧКИ (рост 134 см)

Расход ткани в полосу 2 м при ширине 90 см, белого материала для карманов-книжек 30 см при ширине 90 см, 3 кнопки или пуговицы.

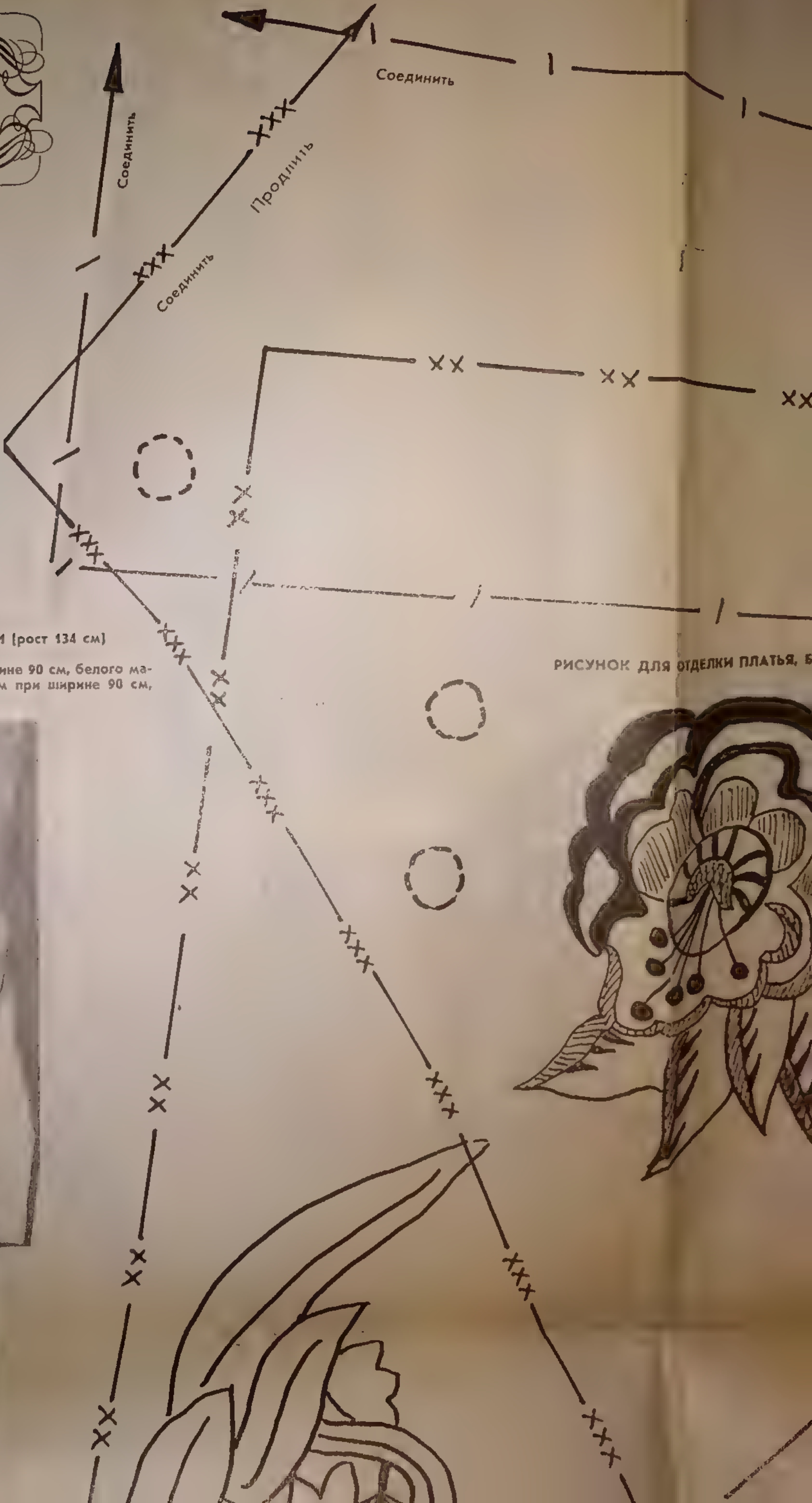
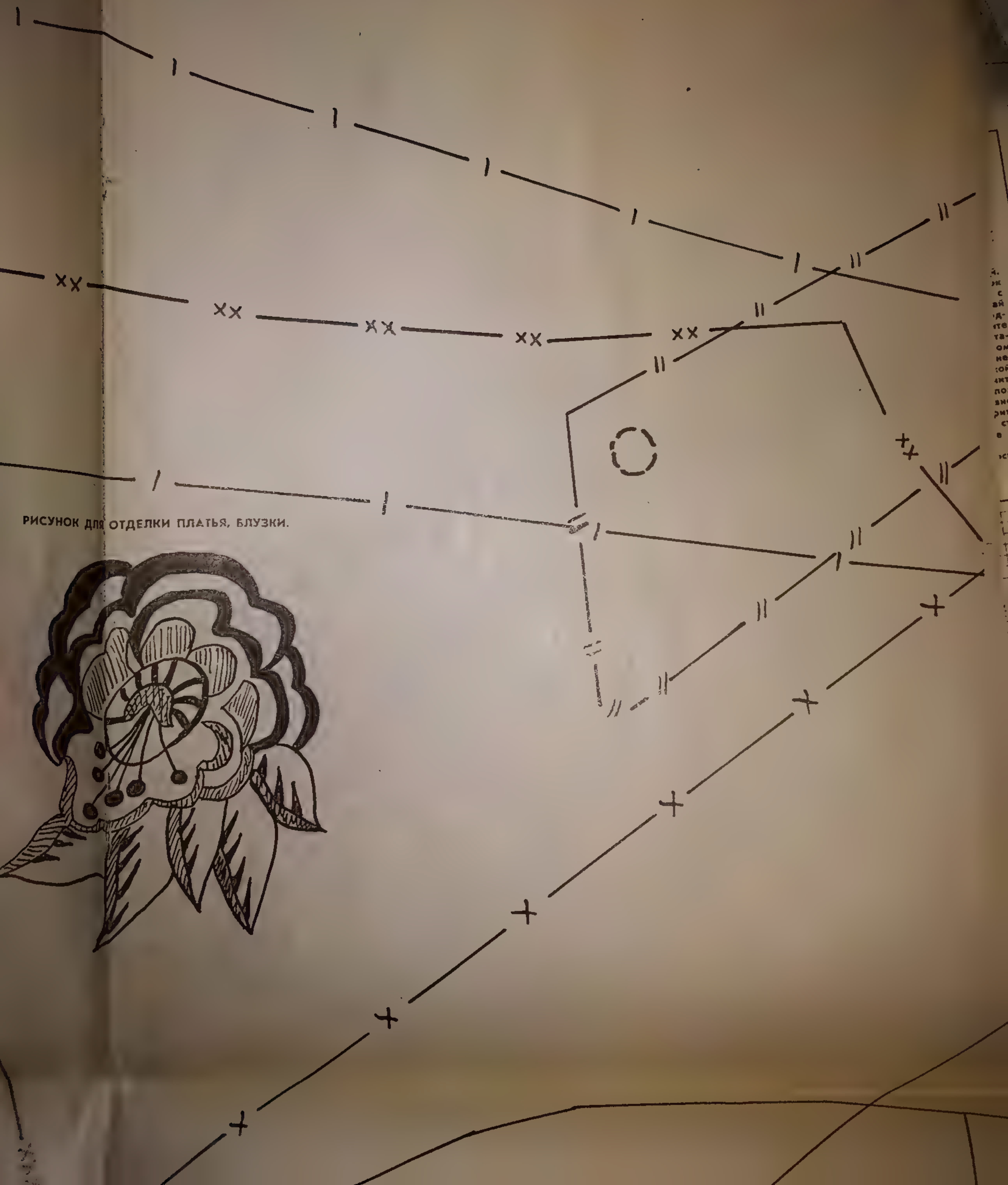


РИСУНОК ДЛЯ ОТДЕЛКИ ПЛАТЬЯ, БЛУЗКИ.



Достаточно приобрести модный головной убор, и ваш внешний вид самым радикальным образом изменится. Кроме того, в этом году именно шляпа, шарф и перчатки «принимают» на себя цветовой акцент. Они могут быть очень яркими — синими, красными, зелеными, в то время как все остальные компоненты костюма — темные. Мы предлагаем вам самые модные в этом году шляпы — в стиле «ретро», разные по форме береты, украшенные бантами, брошами, и чалму, которая легко и просто превращается в шарф.

Береты просты по форме и несложны в исполнении. Их можно сшить самим, воспользовавшись предлагаемыми выкройками.

БЕРЕТ КЛАССИЧЕСКОЙ ФОРМЫ из тонкого сукна. Необычным украшением является большой декоративный бант, который можно сделать из яркого драпа или велюра, используя для этой цели старую велюровую шляпу. По линии середины, намеченной на выкройке, деталь банта стяните ниткой или заложите несколькими мягкими складочками и прикрепите к берету брошью. Поскольку бант рекомендуется делать из неосыпающихся тканей, края его обрабатывать не нужно. Берет на подкладке из тонкой подкладочной ткани. Околыш — из искусственной кожи.

БЕРЕТ ЖЕСТКОЙ ФОРМЫ выполнен из сукна, продублированного двумя слоями клеевой прокладки. Прокладка необходима для того, чтобы четко зафиксировать конусообразную форму берета. Клеевую прокладку можно заменить обычной льняной бортовкой, но в этом случае детали из ткани нужно аккуратно простегать с бортовкой косыми стежками по кругу так, чтобы не видно было стежков с лицевой стороны. Нитку

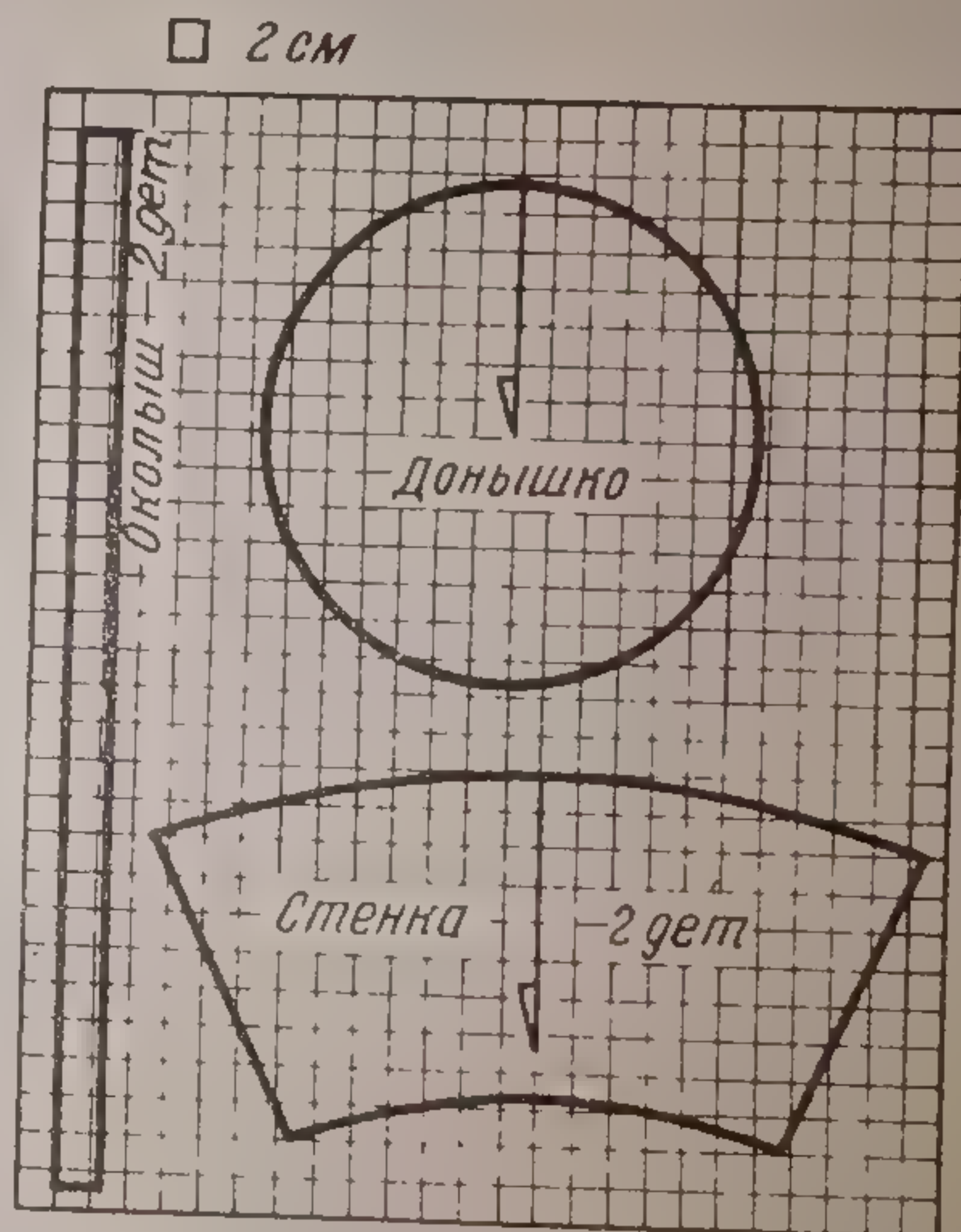
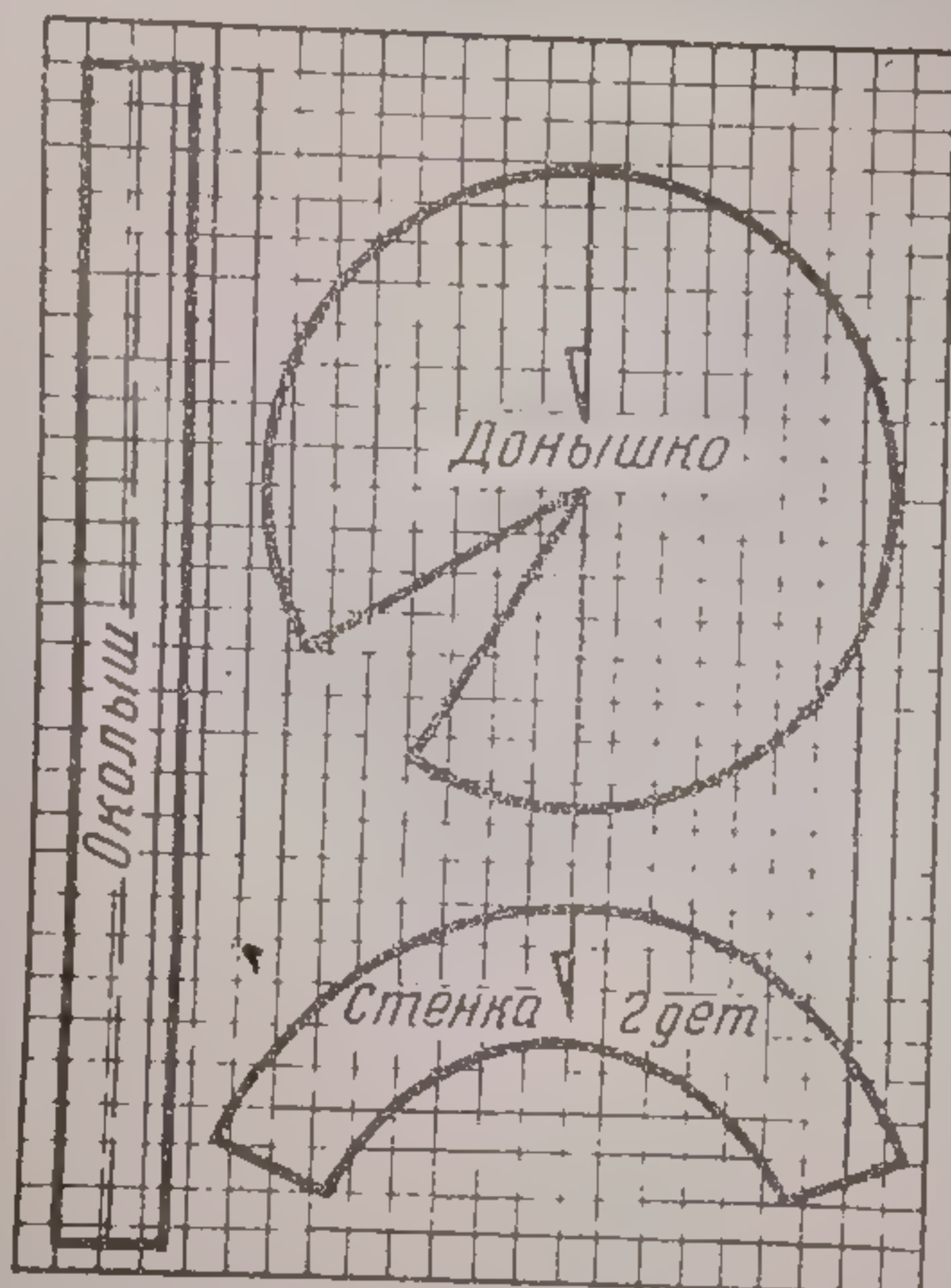
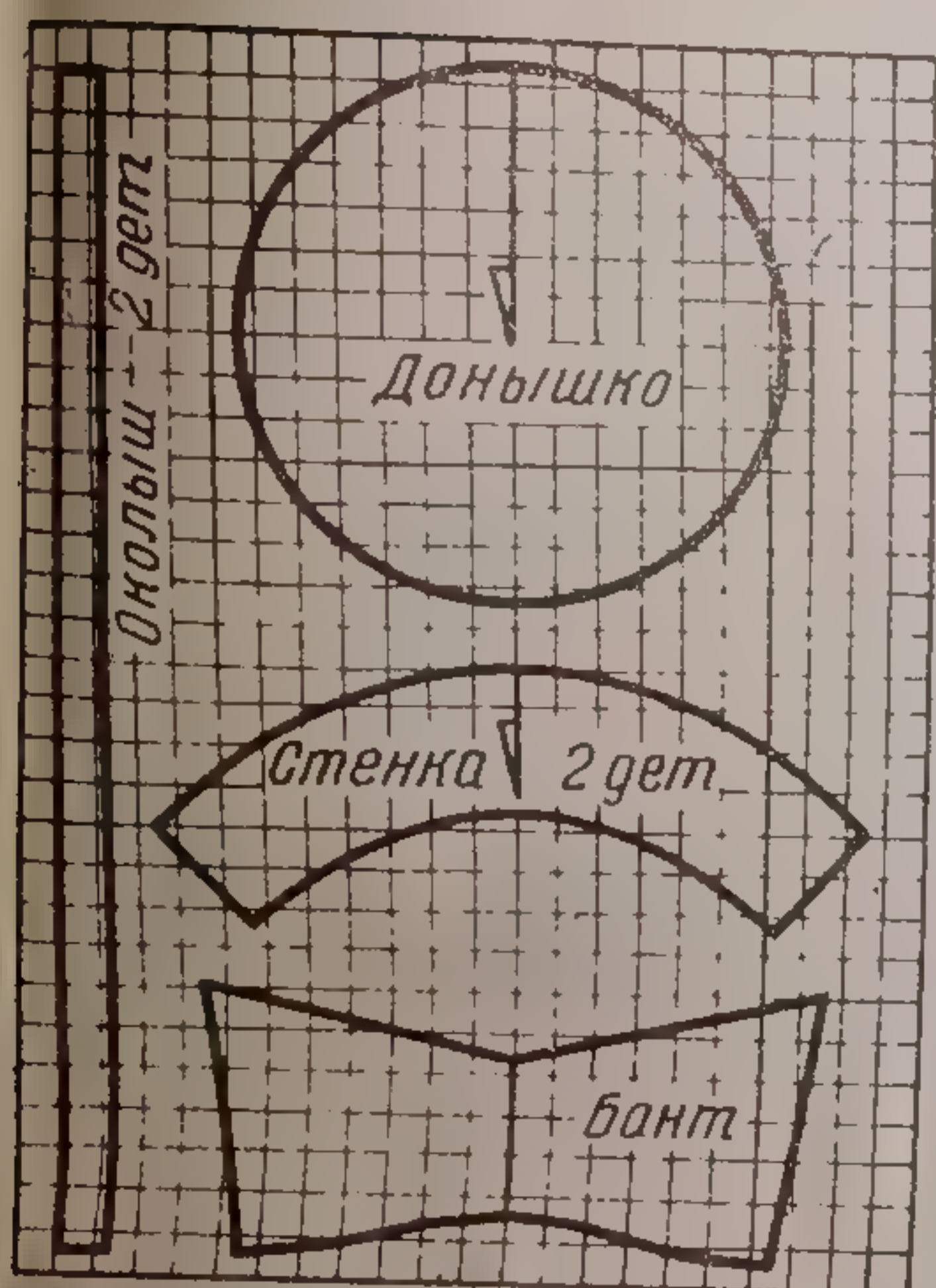
при стежке нельзя сильно затягивать. Шов на доньшке берета следует закрыть декоративной деталью из драпа или кожи. Околыш выполняется из основной ткани. Подкладка — обычная.

БЕРЕТ ИЗ ЧЕРНОГО БАРХАТА С БАНТОМ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ БРОШКОЙ. Такой берет рекомендуется шить из мягких ворсовых тканей, хорошо драпирующихся — бархата, рыхлого драпа или сукна. Бант — из репсовой ленты контрастного цвета. Декоративную функцию выполняет и околыш из кожи. Подкладку лучше всего делать из тонкой подкладочной ткани.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Продублируйте при необходимости детали прокладкой. Сначала стачайте между собой боковые стороны деталей стенок швом 0,7 см. Швы разутюжьте. После этого стачайте стенки с доньшком. Шов заутюжьте в сторону стенок, отстрочите край или разутюжьте. Аналогичным образом обработайте подкладку. Детали из основной и подкладочной тканей сложите изнаночными сторонами внутрь, выровняв нижние срезы. Стачайте узкие боковые стороны околыша (он примет при этом форму кольца), шов разутюжьте. Притачайте околыш к нижнему срезу берета, сложив его лицевой стороной с подкладкой. Отверните околыш на лицевую сторону берета и настрочите на стенку, закрывая шов притачивания. Если околыш выполняется из кожи, его внутреннюю сторону сделайте из основной ткани (скроите деталь по форме околыша из кожи и притачайте к нему по продольной стороне, сложив лицевыми сторонами внутрь). Отпарьте аккуратно берет и прикрепите отделочные детали.

«Журнал мод», Москва.

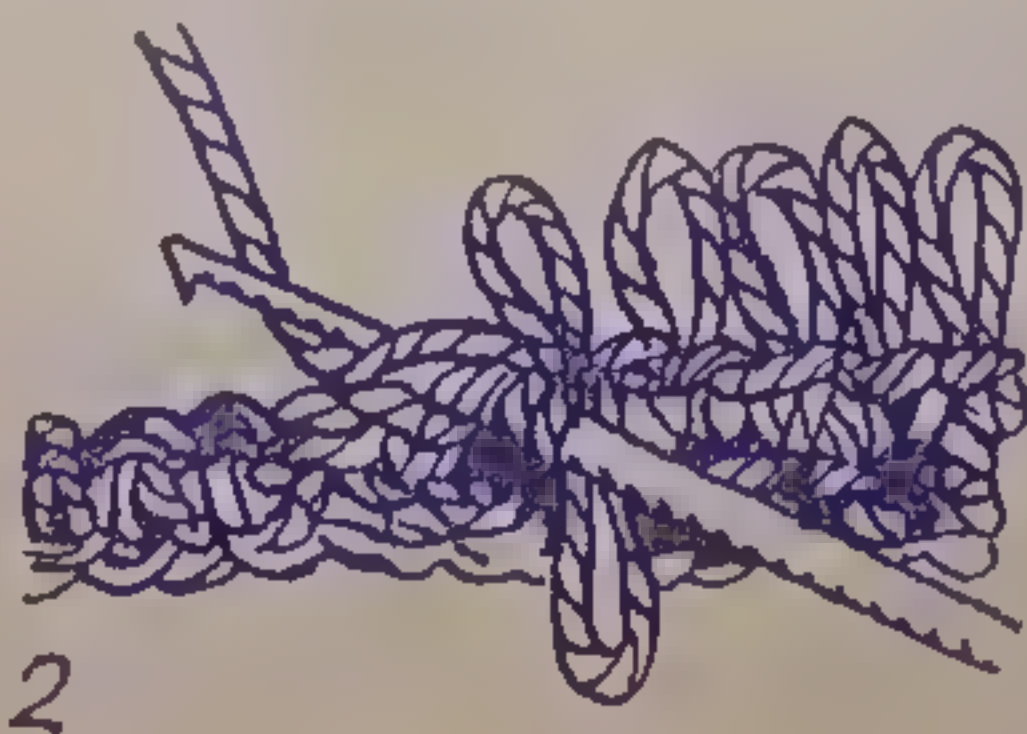


Ряд должен закончиться 1 воздушной петлей. Соедините ее с началом ряда полустолбиком. Отметьте воздушные петли цветной нитью — это начало 4 осевых линий, где будут прибавления.

2-й и все последующие ряды — на каждой воздушной петле предыдущего ряда вяжите по 2 столбика без накида и между ними 1 воздушную петлю, а на каждой петле основания выполняйте по 1 столбику без накида.

Принцип вязания треугольного, квадратного, пятиугольного полотна один и тот же: работу начинают с цепочки из воздушных петель, число которых соответствует размеру полотна, затем, провязав 1-й ряд, отмечают начало осевых линий (их столько же, сколько сторон) и вяжут, делая в каж-

дом ряду прибавления на осевых линиях.



ДЛИННЫЕ ПЕТЛИ (рис. 2). Ими можно связать воротник, манжеты, шапочку, украсить края полочек и т. д. Свяжите цепочку из 10—15 петель и один подготовительный ряд из столбиков без накида. 1 воздушная петля для подъема.

1-й ряд — 1 столбик без накида, затем вытяните вверх петлю, сидящую на крючке, на 1—2 см. Уберите крючок из петли и правой рукой опустите ее вниз на себя, зажав между большим и указательным пальцами левой руки. Теперь введите крючок под заднюю нить петли (из нее начинается длинная петля) и далее в отверстие, из которого вязали столбик. Сделав накид, протяните его в отверстие, сделайте еще накид и провяжите вместе 2 петли, сидящие на крючке. До конца ряда вывязывайте длинные петли из каждой петли основания; 1 воздушная петля для подъема.

2-й ряд — столбики без накида из каждой петли основания.

3-й ряд — повторяйте узор с 1-го ряда.

НИТРАТЫ:

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛЬНЫЕ И МНИМЫЕ

Все мы прекрасно знаем, что в последние десятилетия сельское хозяйство не только нашей страны, но и всех стран мира всё больше ориентируется на широкое применение различного рода химических веществ. В этом нет ничего удивительного. Удовлетворение растущих потребностей в высоких урожаях тесно связано с интенсификацией сельского хозяйства, т. е. целенаправленным использованием целой системы передовых агротехнических приемов, среди которых особое место занимают минеральные удобрения: азотные, фосфорные, калийные, известковые и другие. Можно смело утверждать, что сегодня и в будущем обойтись без минеральных удобрений просто невозможно.

Вместе с тем в последние годы в периодической печати все чаще раздаются тревожные голоса о проблемах загрязненности пищевых продуктов различными химическими веществами. Особую тревогу вызывает проблема нитратов, о которой сегодня говорят повсюду.

Что же такое нитраты? Как они появляются в сельскохозяйственных продуктах? Как влияют на их количество различные минеральные удобрения? Какую опасность они представляют для человека, как снизить их количество в пищевом рационе? И можно ли получить сельскохозяйственные продукты без содержания нитратов?

Отметим сразу: сельскохозяйственных продуктов без нитратов быть не может. Почему? Нитраты — соли азотной кислоты, — являются источником азота, имеющего большое значение в жизни растений. Азот входит в состав белков, нуклеиновых соединений, хлорофилла, витаминов и других биологически важных веществ. Поэтому для получения не только высоких, но и ка-

чественных урожаев в почву необходимо вносить органические или азотные удобрения.

Совершенно естественно, что потребность в азоте определяется многими факторами: видом культуры, ее сортом, погодными условиями, ранее применявшимися минеральными удобрениями, составом почвы и так далее. К сожалению, приходится констатировать, что проблемы нитратов в продуктах питания связаны с крайне низкой культурой земледелия как на колхозных полях, так и на приусадебных участках. Бездумное применение азотных удобрений ведет к тому, что избыток азота в почве накапливается в виде больших количеств нитратов в растениях.

Следует особо подчеркнуть, что различные растения, применяемые в нашем питании, по-разному накапливают нитраты, и для каждого вида растений установлены определенные гигиенические нормативы. Эти нормативы учитывают место продукта в пищевом рационе и количество его потребления. Большим накоплением отличаются черная редька, свекла, салат, щавель, редис, ревень, сельдерей, шпинат, особенно выращенные в парниках и теплицах. Основные продукты питания — злаки, картофель, фрукты, ягоды, не накапливают опасных для здоровья человека количеств нитратов.

У нас в республике, как и по всей стране, установлены такие допустимые концентрации нитратов, которые не оказывают вредного воздействия на человека. Так, например, в картофеле содержание нитратов установлено до 240 мг на 1 кг сырого продукта. А какие ПДК (предельно-допустимые количества) нитратов в картофеле в других странах? В Болгарии — 250 мг/кг, в Нидерландах — 400, в ЧССР и ГДР — до 300 мг/кг.

Суммарно безопасное потребление нитратов для человека составляет 300—350 мг в сутки. А это значит, что мы можем смело потреблять все продукты, входящие в наш рацион. При этом необходимо помнить, что кулинарная обработка снижает количество нитратов в продуктах. Так, очистка, мытье, вымачивание уменьшают на 5—15 процентов содержание нитратов в продукте, а при варке картофеля 80 процентов нитратов переходит в отвар. Даже бланширование овощей горячей водой уменьшает содержание нитратов на 10—50 процентов. Другими словами, в приготовленных овощных блюдах реальное содержание нитратов значительно ниже, чем в сырых исходных продуктах.

Я уже отмечала, что накопление нитратов зависит не только от вида культуры, сорта, но также от применяемых азотных удобрений. Следует помнить, что при выращивании картофеля не рекомендуется использовать аммиачную воду, безводный аммиак, резко повышающие содержание нитратов в клубнях. С этой точки зрения наиболее предпочтительным является, например, сульфат аммония, содержащий серу, способствующую превращению нитратов в белковые соединения. Этот препарат хорошо дозируется, снижает пораженность картофеля паршой.

Ну и совсем недопустимо искусственное введение нитратов в продукты питания. Многие хозяйки для придания мясным продуктам домашнего приготовления красивого, аппетитного вида используют селитру (нитрат натрия или калия). Это опасно для здоровья, так как трудно, а чаще и невозможно точно дозировать количество примененной селитры.

Не упрощая проблемы нитратов в пищевых продуктах, не следует их и слишком драматизировать. Разнообразное рациональное питание, достаточное количество витаминов, правильная кулинарная обработка, обоснованное применение азотных и других удобрений предохраняют нас от вредных последствий избыточных количеств нитратов.

А. ЕНШИНА,
кандидат медицинских наук.

ВРУЧАЕМ БУКЕТ

Существуют определенные правила, которые следовало бы знать — кому когда какие вручать цветы.

● На официальных церемониях принято подносить розы, гладиолусы, гвоздики, пионы, тюльпаны, нарциссы, каллы, гиацинты, ландыши и ни в коем случае нельзя вручать георгины, ирисы, полевые цветы.

● Принято дарить нечетное число цветов. Большие букеты дарятся в исключительных случаях, на особых торже-

ствах. Не следует дарить одинаковые букеты мужчине и женщине, молодому и пожилому человеку.

● Составляя букет для невесты, надо учитывать обстановку регистрации брака, цвет платья и даже рост невесты (ведь большой букет не подойдет девушке маленького роста). В таком случае дарят каллы, белые или розовые розы, гладиолусы, гвоздики, тюльпаны, герберы и другие цветы белой или розовой окраски.

● Для женщины постарше, вступающей в брак в платье пастельных тонов, подбирается букет из цветов соответствующего цвета.

● К юбилейным датам принято вручать букеты из хризантем, сирени, гладиолусов, роз, гвоздик.

● Траурные букеты делают из четного числа цветов, темных строгих тонов — темно-красные розы, гладиолусы, георгины.

● Мужчинам ко дню рождения, юбилею дарят цветы более крупные, с длинным стеблем — розы, гвоздики, гладиолусы, хризантемы, тюльпаны.

● Молодым женщинам и девушкам можно дарить самые разнообразные цветы.

● Вручают цветы левой рукой, освободив их от упаковки.



Эта культура отличается скороплодностью (первый урожай можно получить на второй год после посадки), быстрым освоением отведенной ей площади, ежегодным плодоношением, поздним сроком цветения, вследствие чего растения не страдают от весенних заморозков, раннезрелостью (вслед за клубникой). Ягоды малины вкусны и питательны. В них содержится значительное количество сахаров, органических кислот, минеральных солей, ароматических веществ и витаминов. Плоды малины употребляются в свежем виде и в виде варенья, пастилы, соков, компота и т. д. Сушеные ягоды являются хорошим лечебным средством при простудных заболеваниях. Малина служит ценным растением для медосбора.

Обычно ее сажают вдоль забора, но лучше, если малинник будет сосредоточен в каком-либо углу сада. Малина предпочитает хорошо освещенные и защищенные от ветра места, где зимой накапливается много снега. Почва должна быть рыхлой, хорошо заправлена органическими удобрениями, умеренно увлажненной. Кислотность почвы малина переносит сравнительно хорошо, но тем не менее сильно кислые почвы надо известковать — вносить известь в невысоких дозах. На почвах же слабо кислых известь вносить не нужно.

Известковать почву необходимо за год до посадки. В этот же период необходимо уничтожить сорняки. Осенью на участок вносят органические и минеральные удобрения, почву перекапывают. В бедную и тяжелую (глинистую) почву органических удобрений приходится вносить больше, чем в почву суглинистую.

Перед самой посадкой, после перекопки участка, вдоль будущих рядов полосой (шириной 50—60 см) надо внести рыхлый компост по 5—8 кг на погонный метр и заделать его неглубоко в почву. Хорошим для малины будет компост, в состав которого входит 40—50 процентов опилок, 30—40 процентов навоза и 20—25 процентов торфа. К этому компосту следует добавить 2—2,5 процента суперфосфата. Если компоста мало, лучше вносить его в лунки, предназначенные для посадки кустиков малины.

Сажать малину можно осенью или рано весной. Посадочный материал (корневые черенки, отпрыски, саженцы, выращенные из зеленых черенков) должен быть чистосортным, здоровым, от высокопродуктивных маточных кустов.

Основные сорта малины самоплодны, поэтому нет необходимости подбирать специальные сорта-опылители. Корневые черенки сажают на глуби-

ЯГОДА



МАЛИНА

ну 8—10 см, отпрыски — на полную величину корневища, то есть часть стебля, которая находилась в почве, должна быть засыпана при посадке. Если лето очень сухое, то обязательно надо хорошо полить посадки, даже если моросит осенний дождь. Если почва влажная, то расход воды можно сократить, но поливать надо все равно.

При посадке надо обязательно срезать стебель на высоте 30—40 см. Укорачивание необходимо, чтобы вызвать отрастание новых отпрысков. Если после посадки не удалить верхнюю часть стебля, куст даст небольшой урожай, но новых отпрысков в этом году не образуется, то есть не будет замены отплодоносившим побегам. Новые от-

прыски начнут отрастать лишь весной следующего года, поэтому в плодоношении куста будет год перерыва.

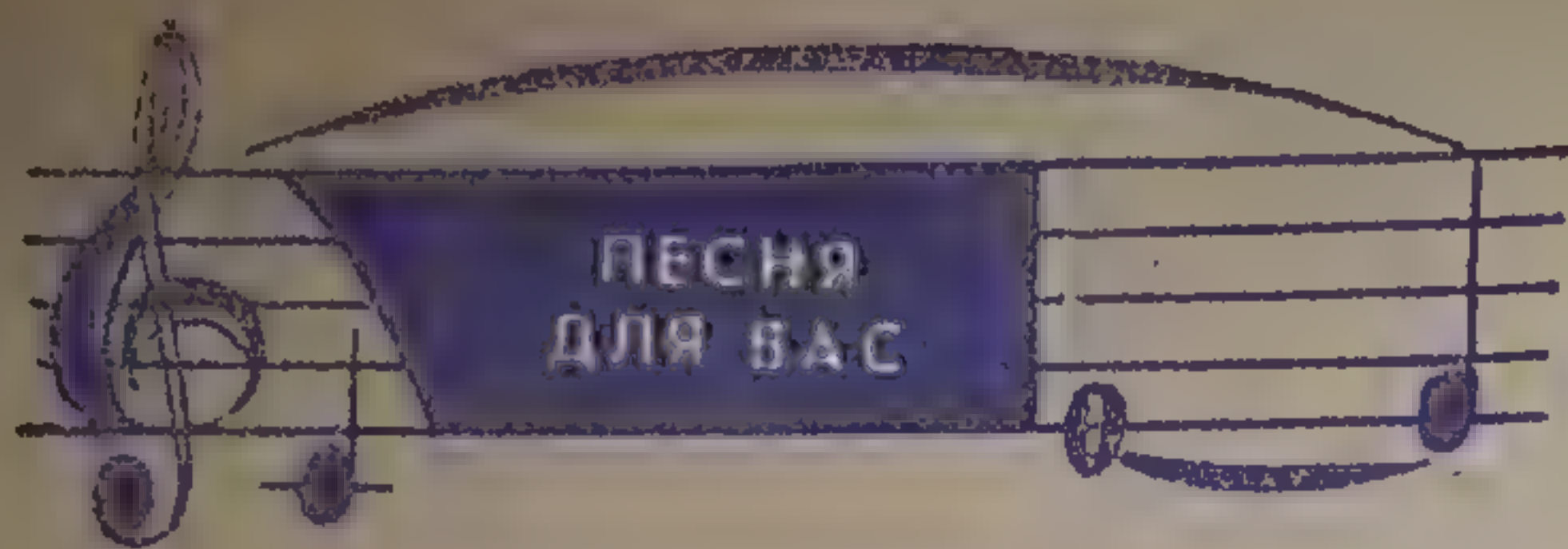
Начиная со второго года после посадки нужно ежегодно весной под перекопку вносить навоз или компост до тех пор, пока почва не станет рыхлой. В дальнейшем удобрение можно вносить в несколько меньших дозах: один раз в 2—3 и даже 4 года навоз или другое органическое удобрение в чистом виде или в смеси с минеральными. Участки малины обычно заправляют навозом в больших дозах, а в нем сравнительно много калия, поэтому минеральные калийные удобрения вносят в небольших количествах; если же хлористого калия приходится давать много, то вносят его обязательно осенью, чтобы избыток хлора вымылся весенними полыми водами. В небольших дозах калийное удобрение можно вносить и весной.

Из различных проверенных способов удержания стеблей от полегания под тяжестью урожая самым доступным по затратам материалов и труда является зажим стеблей между двух натянутых вдоль ряда на высоте 1,5—1,8 м нитей шпагата, скрепляемых через каждые 1,5—2 м скобочками из мягкой проволоки. Укорачивание стеблей чаще проводят весной над первой, хорошо развитой почкой, сохранившей свою жизнеспособность после зимовки. Не исключается обрезка всех стеблей на одной высоте в 1,6—1,8 м.

Отплодоносившие стебли к концу лета усыхают, и их нужно вырезать. Удаляют также лишние новые отпрыски, если их образовалось много, оставляя от 6 до 10 на куст. Осенью перед пригибанием или весной следующего года срезают верхушки однолетних стеблей, удаляя невызревшую часть со слабыми почками. Вырезать отплодоносившие стебли лучше вскоре после сбора плодов.

При регулярной борьбе с вредителями и болезнями и соблюдении основных агроправил малинник может оставаться на одном месте и более 12 лет.

В кусте малины одновременно растут: отпрыски (побеги из почек на корнях) и побеги замещения, развивающиеся из почек, расположенных на корневище. С возрастом куста отпрысков образуется меньше и продуктивность побегов замещения падает. Если омолодить куст — удалить старое корневище, то на оставшихся в почве корнях быстро развиваются мощные отпрыски, в результате урожай с куста увеличивается. Такое периодическое удаление 5—6-летних корневищ и замена их отпрысками позволяет выращивать малину на одном месте продолжительное время.



У ДЗЕНЬ НАРАДЖЭННЯ

Словы Р. АЎЧЫННІКАВАЙ.

Музыка Э. ЗАРЫЦКАГА.

РУХАВА

mf

1. Ні_ хто га_ ты та_ неі не

ба_чыць, не чу_ е ад_на у кватэ_ ры жанчы_

на тан_цу_ е, жанчы_ ка танцу_ е Ні_

хто не згада_ е пры_чы_ну здарэн_ ця--

тан_цу_е жанчы_ на у дзень нараджэн_ня, у дзень_

нараджэн_ ня. Дзень нараджэн_ ня кі_

хан_ня бы_ло_ га, ка_хан_ ня бы_ло_ га,

дзень на_ раджэн_ ня тан_цу_е жанчы_ ка і па_

бач ні_ко_ га... Дзень на_ рад_жэн_ ня кі_

жанчы бы_ло_ га, ка_хан_ ня бы_ло_ га, а_ні_ко_лі_

ня тан_цу_е жанчы_ ка, а по_

бач ні_ко_ га... 2 у

Ніхто гэты танец не бачыць, не чуе,
Адна у кватэры жанчына танцуе, жанчына танцуе.
Ніхто не згадае прычыну здарэння —
Танцуе жанчына у дзень нараджэння, у дзень нараджэння.

ПРЫПЕЎ:

Дзень нараджэння кахання былога, кахання былога,
Дзень нараджэння, танцуе жанчына, а побач нікога...

У вальсе жанчына і кружыць, і кружыць.
Аб першым каханні і помніць, і тужыць, і помніць,
і тужыць.

Ах, як яна вальс, гэты вальс танцавала,
Ды песня кахання сваё адыграла, сваё адыграла.

ПРЫПЕЎ.

Яна усміхнецца — усё у парадку,
А потым паставіць пласцінку спачатку, пласцінку спачатку.
Ніхто гэты танец не бачыць, не чуе...
Адна у кватэры жанчына танцуе, жанчына танцуе...

СЯДУ В СКОРЫЙ ПОЕЗД

Слова Л. ДЕРБЕНЕВА

Музыка Б. ЕМЕЛЬЯНОВА

Сяду в скорый поезд,
Сяду в длинный поезд
Ночью соловьиной.
Далеко отсюда
Убегу и скроюсь
И навеки сгину я.
И помчатся звезды,
Мне навстречу звезды
И туманы белые...
А сюда, конечно,
Я приехал поздно,
Что теперь поделаешь.

ПРИПЕВ: Уеду срочно я

Из этих мест,
Где от черемухи весь белый лес,
Где гроздья пенные и соловьи,
И откровенные глаза твои.

И покатит к югу,
Скорый поезд к югу
По пути привычному.
В нем вчера приехал
Я на свадьбу к другу,
Другу закадычному.
Но в глаза лишь глянул,
Я невесте глянул,
И среди безмолвия,
Прямо надо мною
Гром вдруг в небе грянул
И блеснула молния.

ПРИПЕВ.

Сяду в скорый поезд,
В тот же самый поезд
Ночью соловьиной —
Есть пески на свете,
И снега по пояс,
И дороги длинные.
И молчать угрюмо,
Буду я угрюмо,
И вздыхать, и мучиться —
Кто бы мог представить,
Кто бы мог подумать,
Что все так получится.

ПРИПЕВ.

СКОРО

Нм

Сяду в скорый по_езд, ся_ду в длинный поезд ночь_

Ем7

ю соловьи_ной. Да_леко отсю_да у_

бе_гу и скроюсь и на_веки сги_ну я.

Нм

И помчат_ся звез_ды, мне навстречу звез_ды и

Ем7

ту_маны бе_лые... А_сюда, конеч_но, я

Нм

при_ехал поз_дно, что те_перь по_де_ла_ешь.

Нм ПРИПЕВ: Ем7

У_е_ду сроч_но я из_э_тих

Нм

мест, где от че_ре_му_хи

Нм

весь бе_лый лес, где гроз_дья

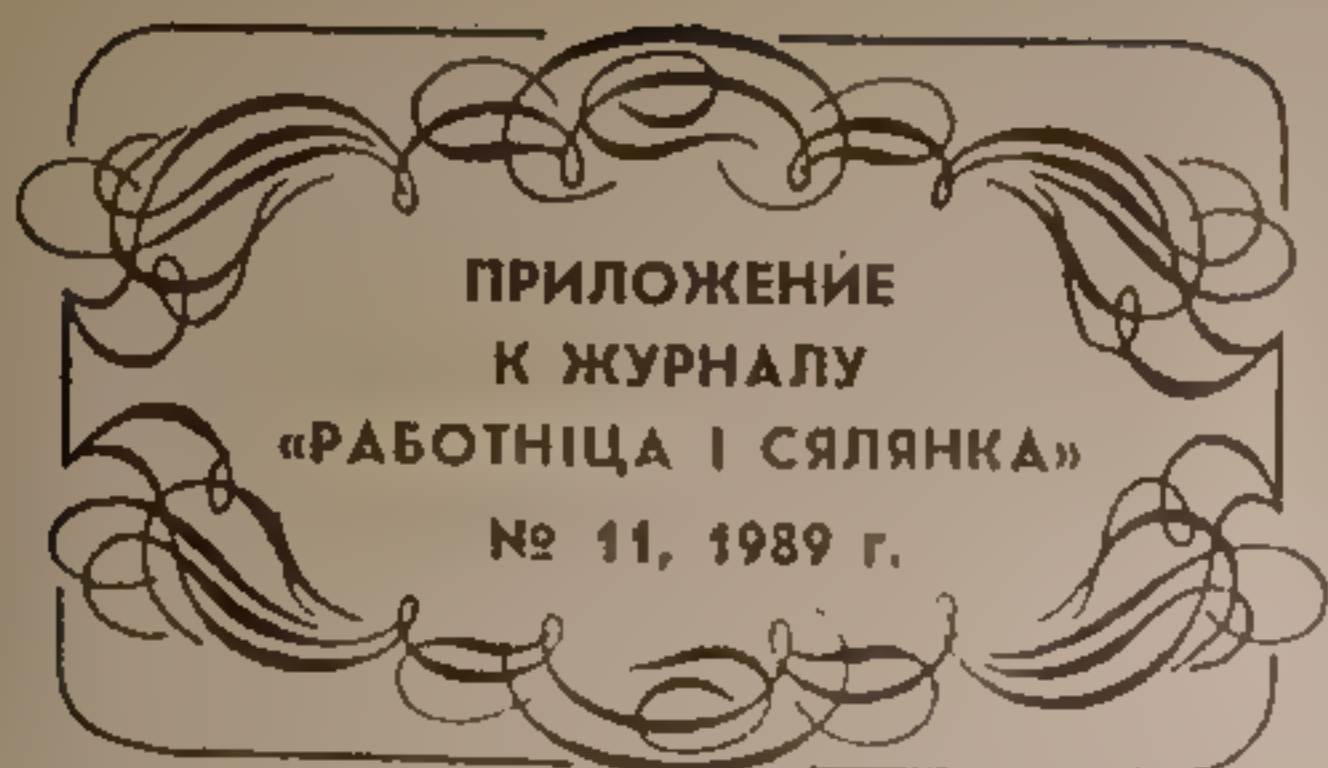
Ем7

пен_ные и со_ловьи,

Нм

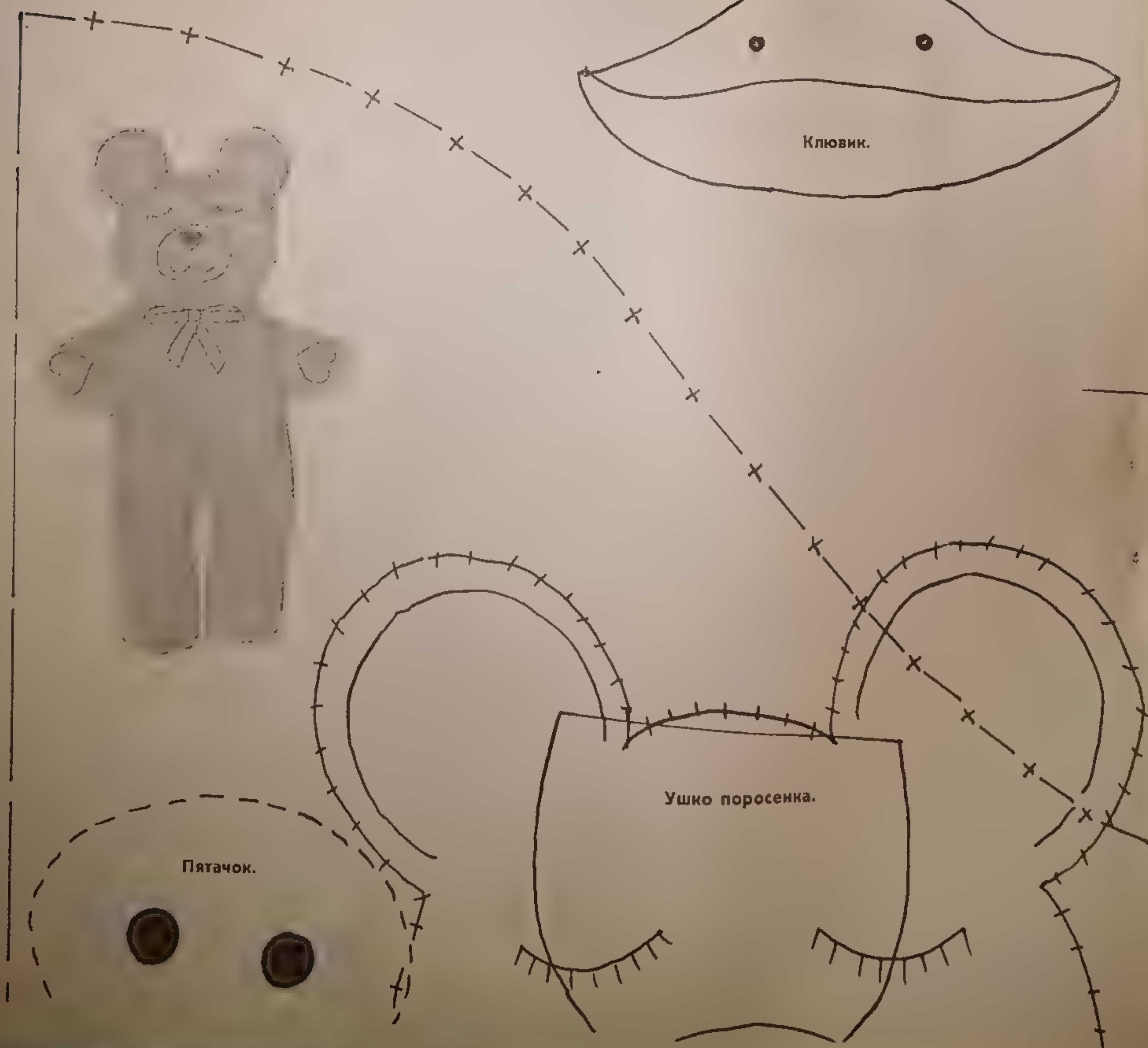
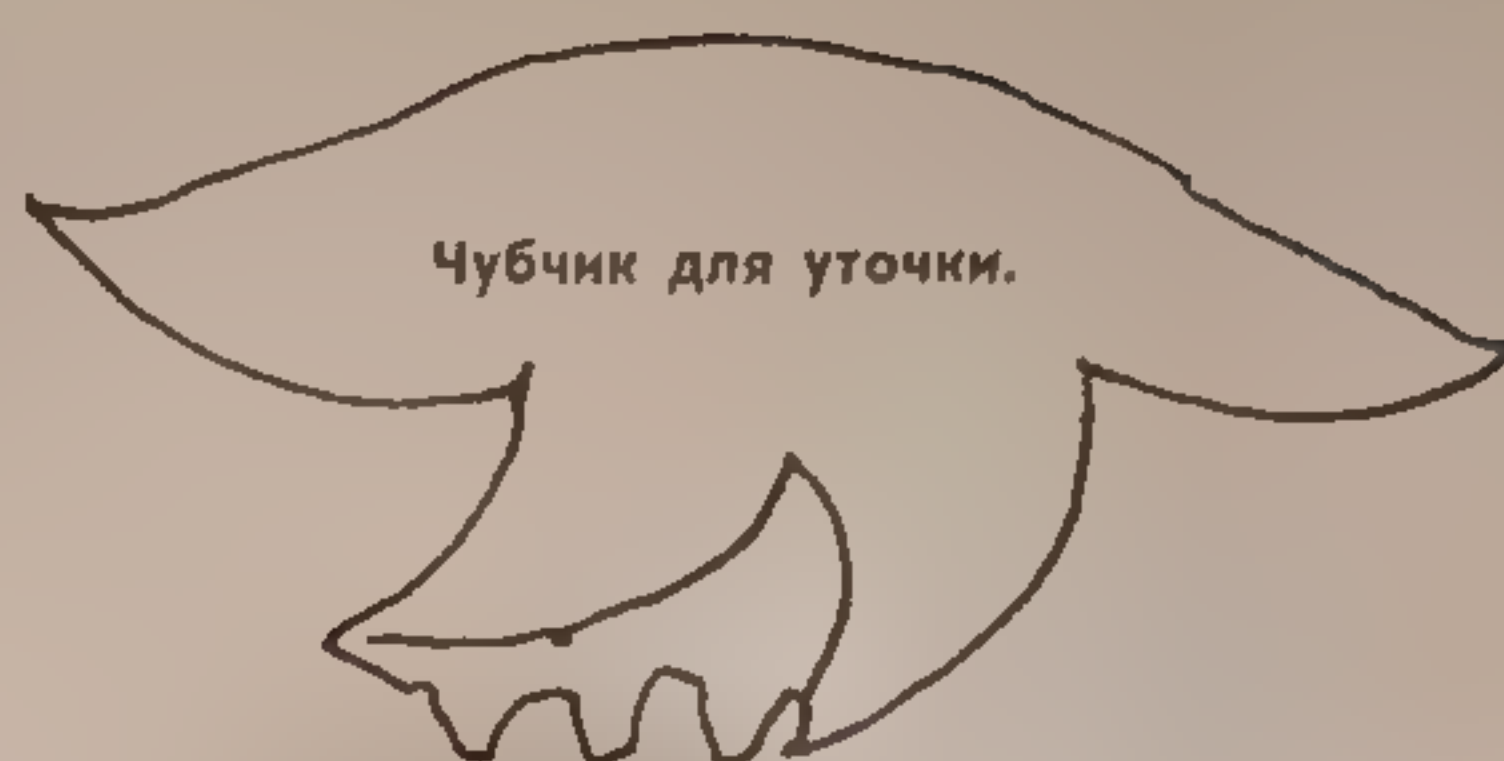
и от_кро_

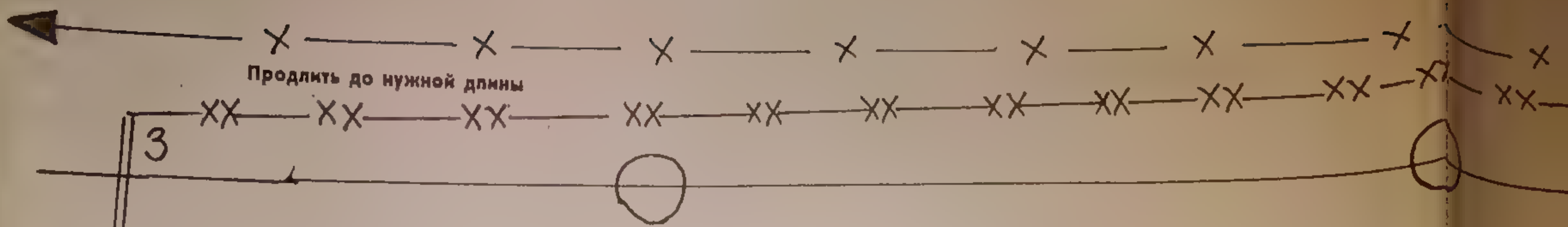
ен_ные гла_за тво_и



ВЫКРОЙКА І

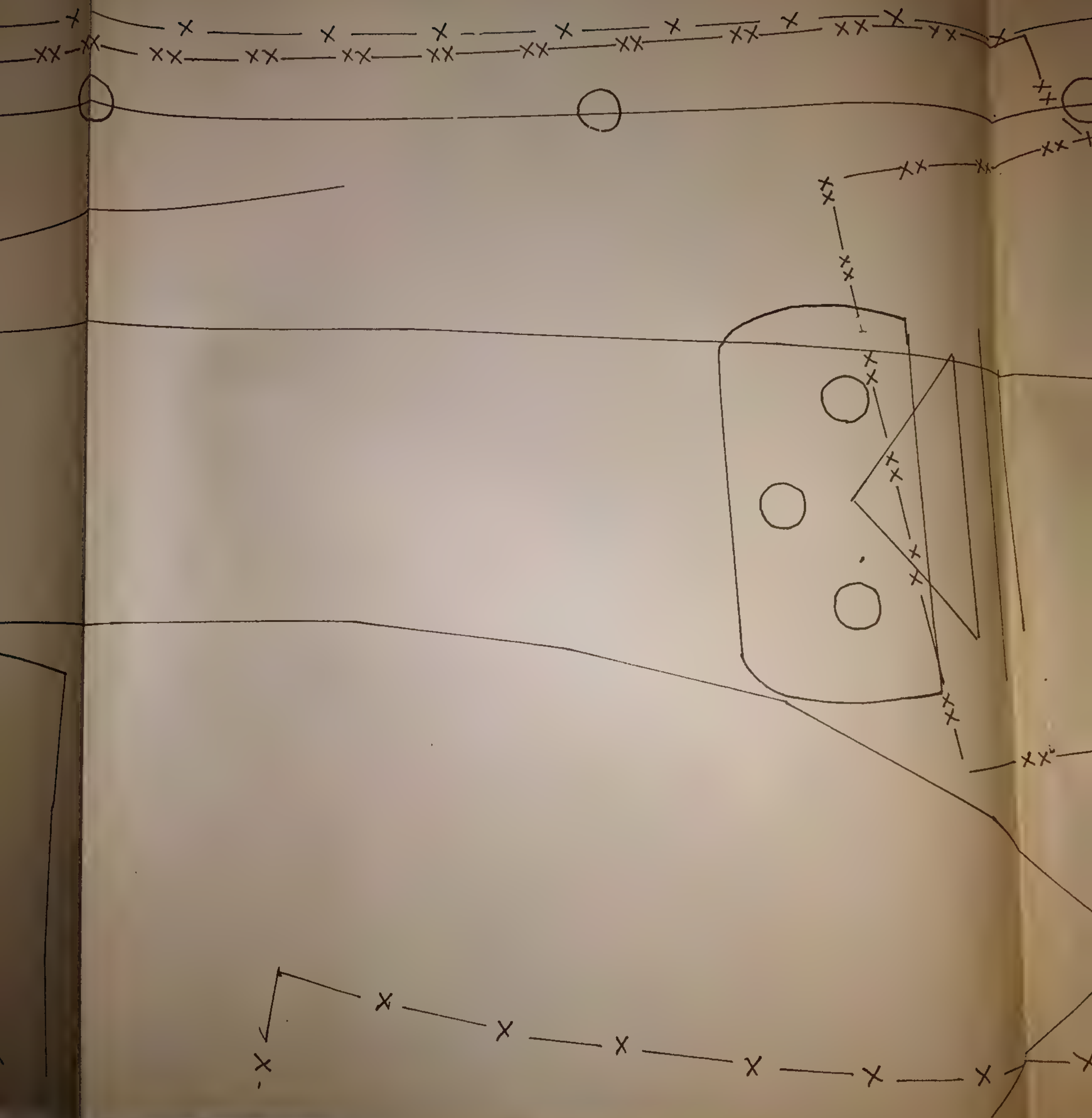
МЯГКАЯ ИГРУШКА «СПЯЩИЙ МИШКА» шьется из двух одинаковых деталей. В середину закладывается поролон или вата. Мордочка вышивается гладью или аппликацией. На шею завязывается бантик.

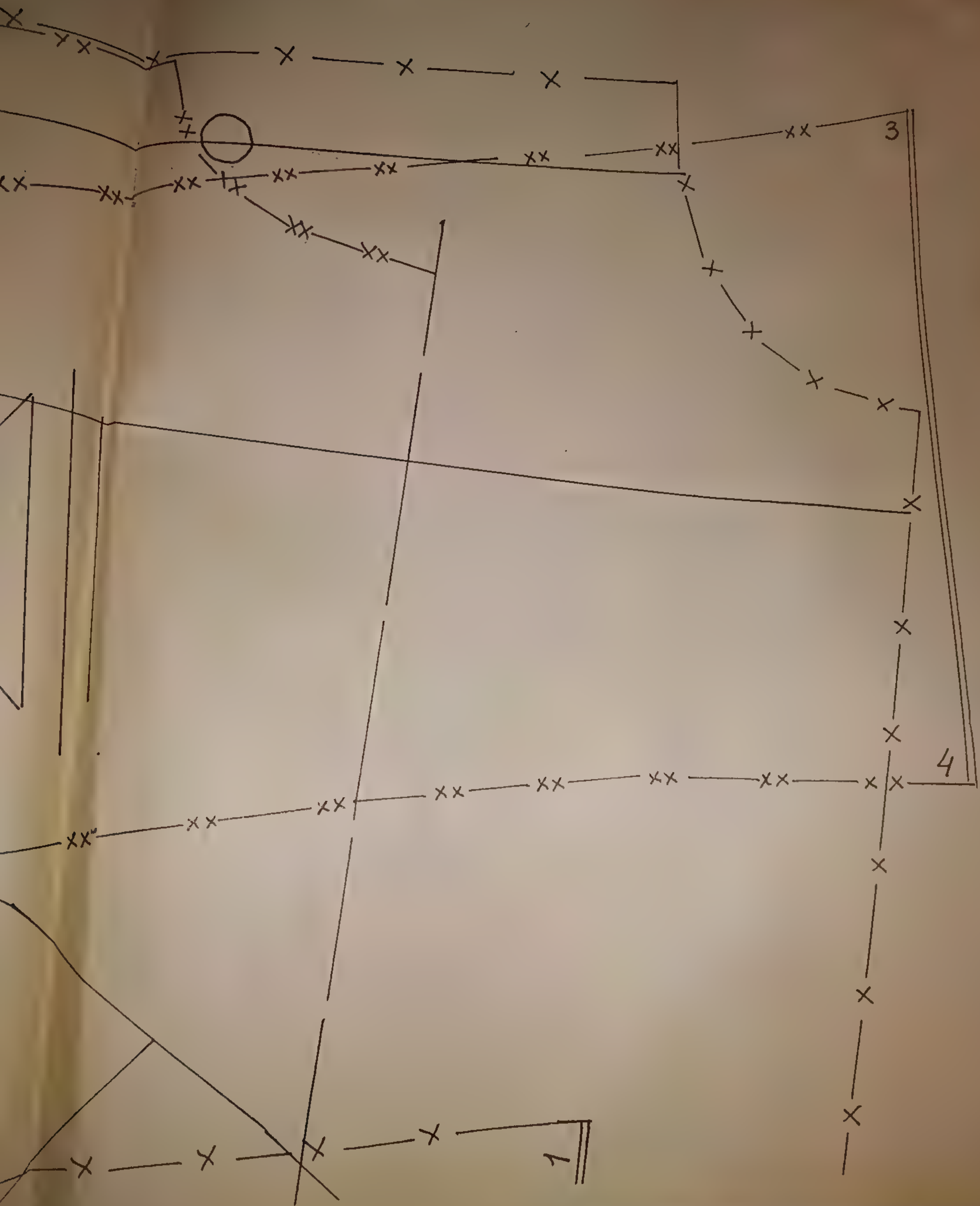




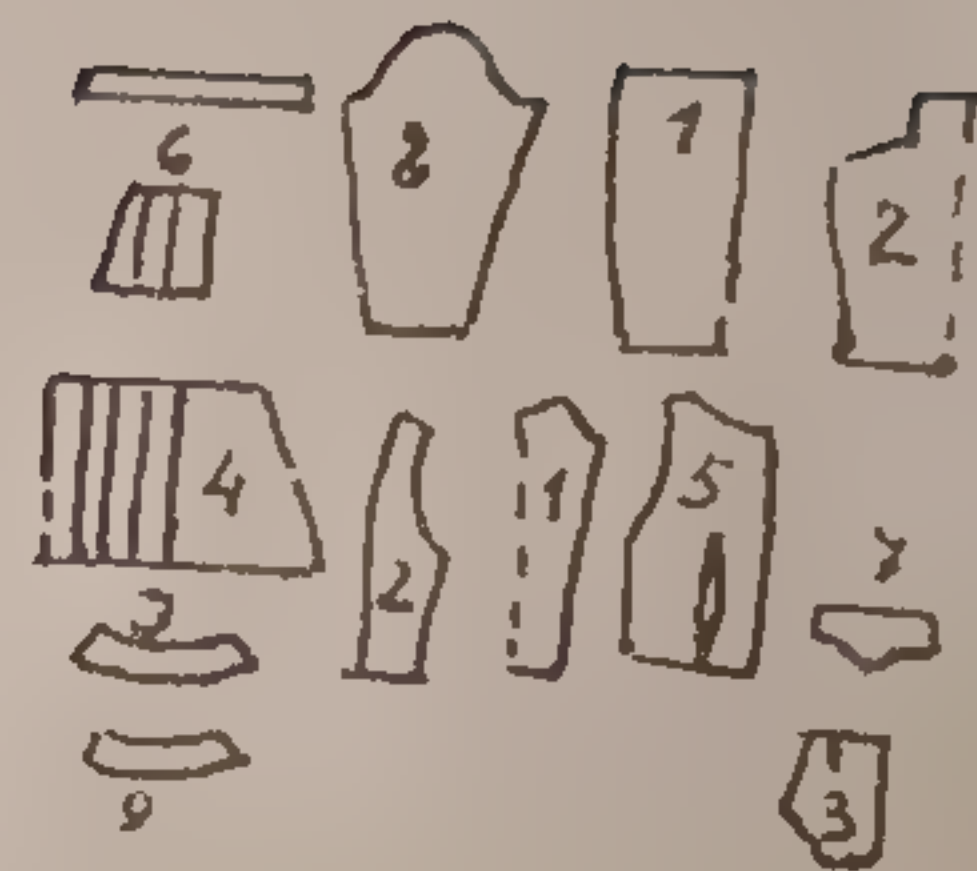
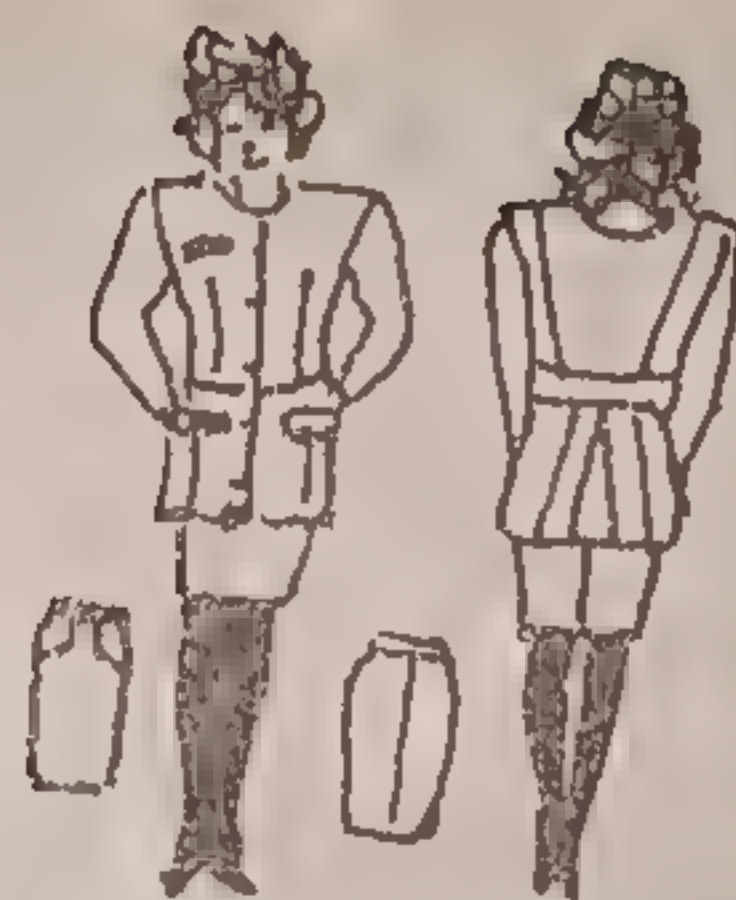
Сгиб ткани







НАРЯДНЫЙ КОСТЮМ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ.
 Выкройка дана на 46 размер без припусков на швы.
 Расход ткани 2 м 80 см при ширине 140 см.



Условные обозначения:

- Жакет
1. Середина спинки жакета — х — х — 1 дет.
 2. Бочок спинки — хх — хх — 2 дет.
 3. Обгачка спинки — /// — /// — 1 дет.
 4. Нижняя часть спинки — о — о — 1 дет.
 5. Полочка — хх — хх — 2 дет.
 6. Нижняя часть полочки — оо — оо — 2 дет.
 7. Клапан кармана — о/ — о/ — 2 дет.
 8. Рукав — ооо — ооо — 2 дет.
 9. Обтачка для полочки — // — // — 2 дет.
- Юбка
1. Заднее полотнище юбки — / — / — 2 дет.
 2. Переднее полотнище юбки — ~ — ~ — 1 дет.
 3. Боковая деталь — v — v — 2 дет.
- Пояс юбки — 76 × 3,5 см.
 Пояс спинки жакета — 23 × 4 см.
 Листочка — 10,5 × 3,5 см.

(Выкройка взята из журнала «Божур»)

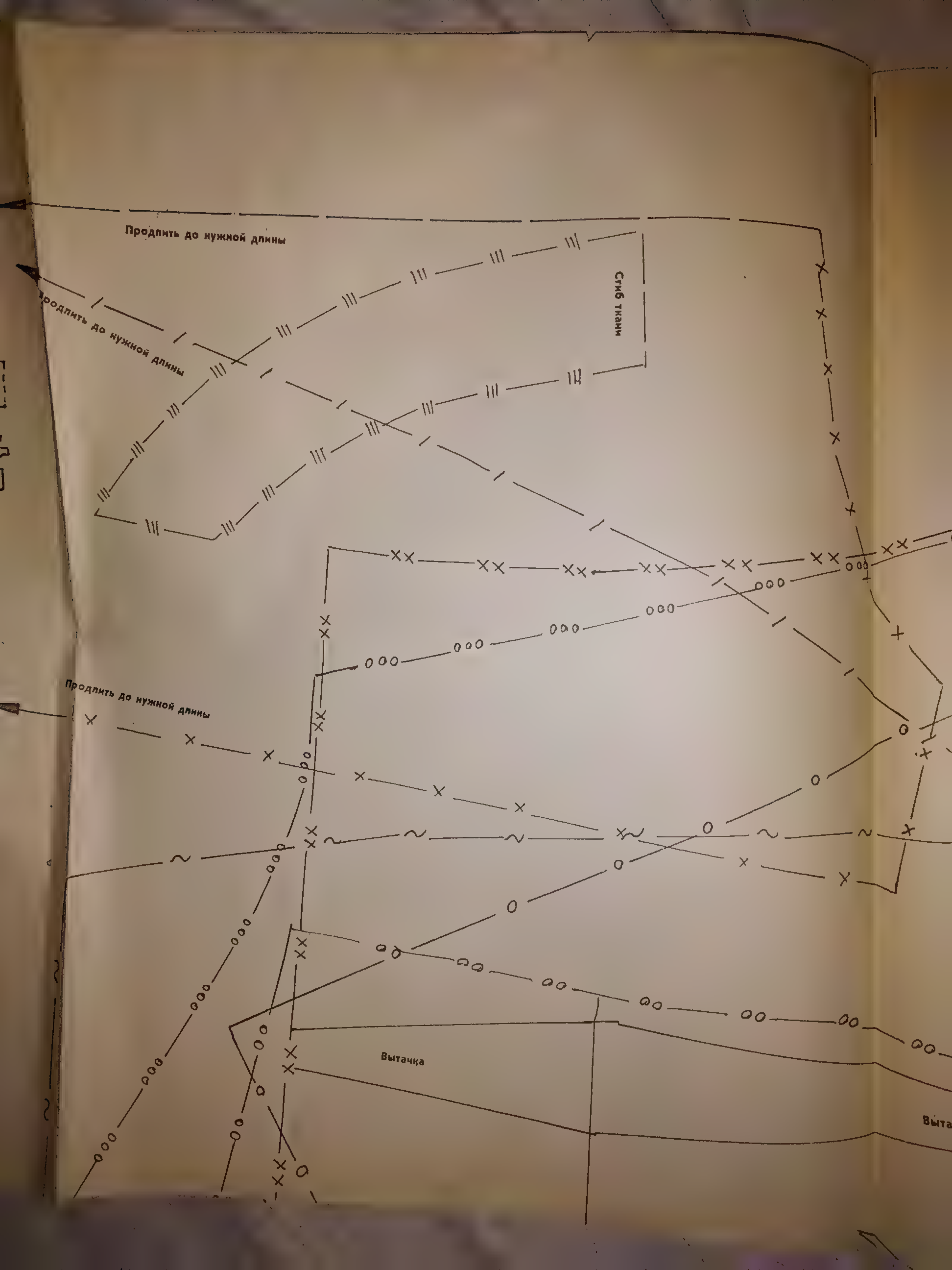
Продлить до нужной длины

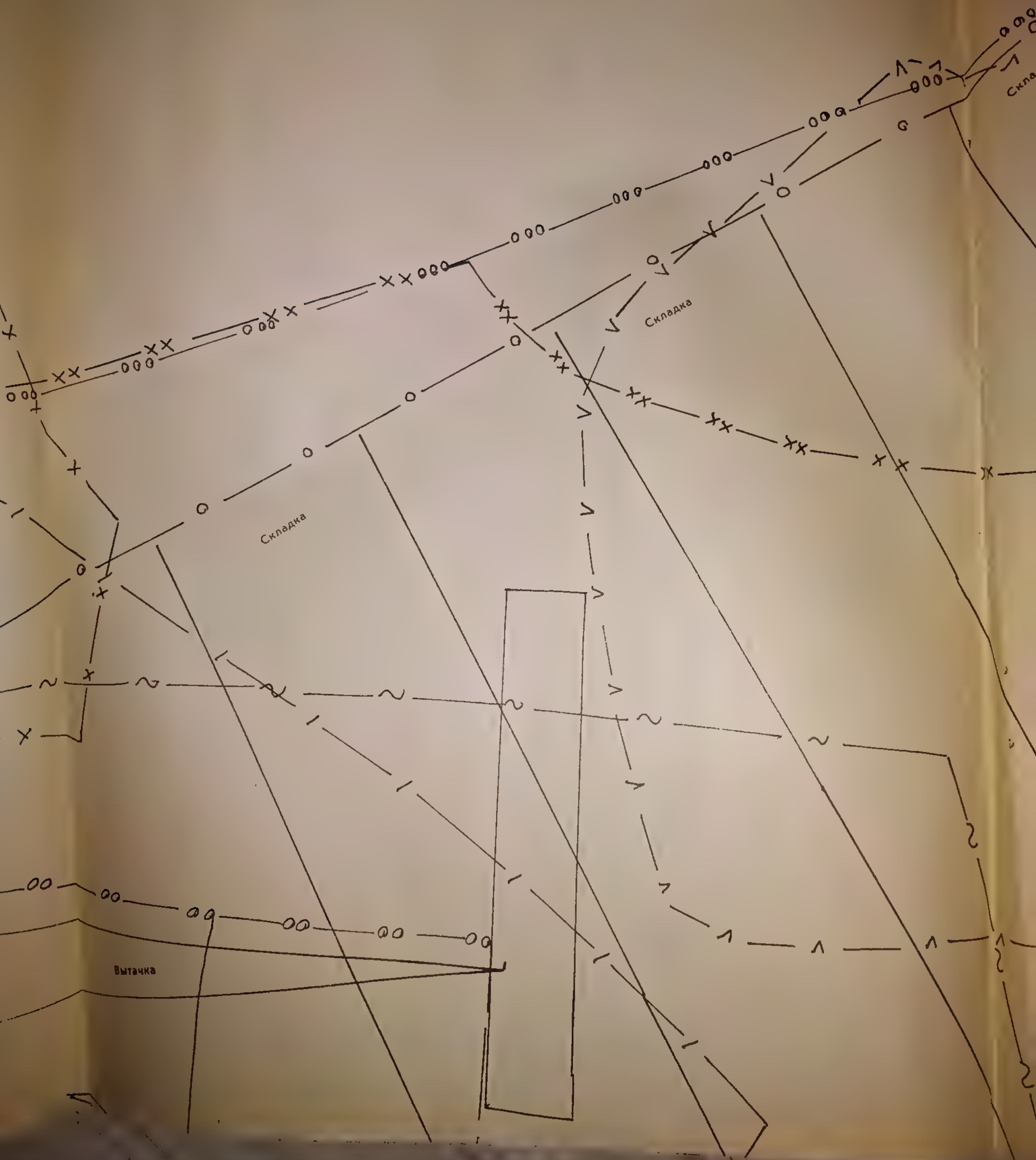
Сгиб ткани

Продлить до нужной длины

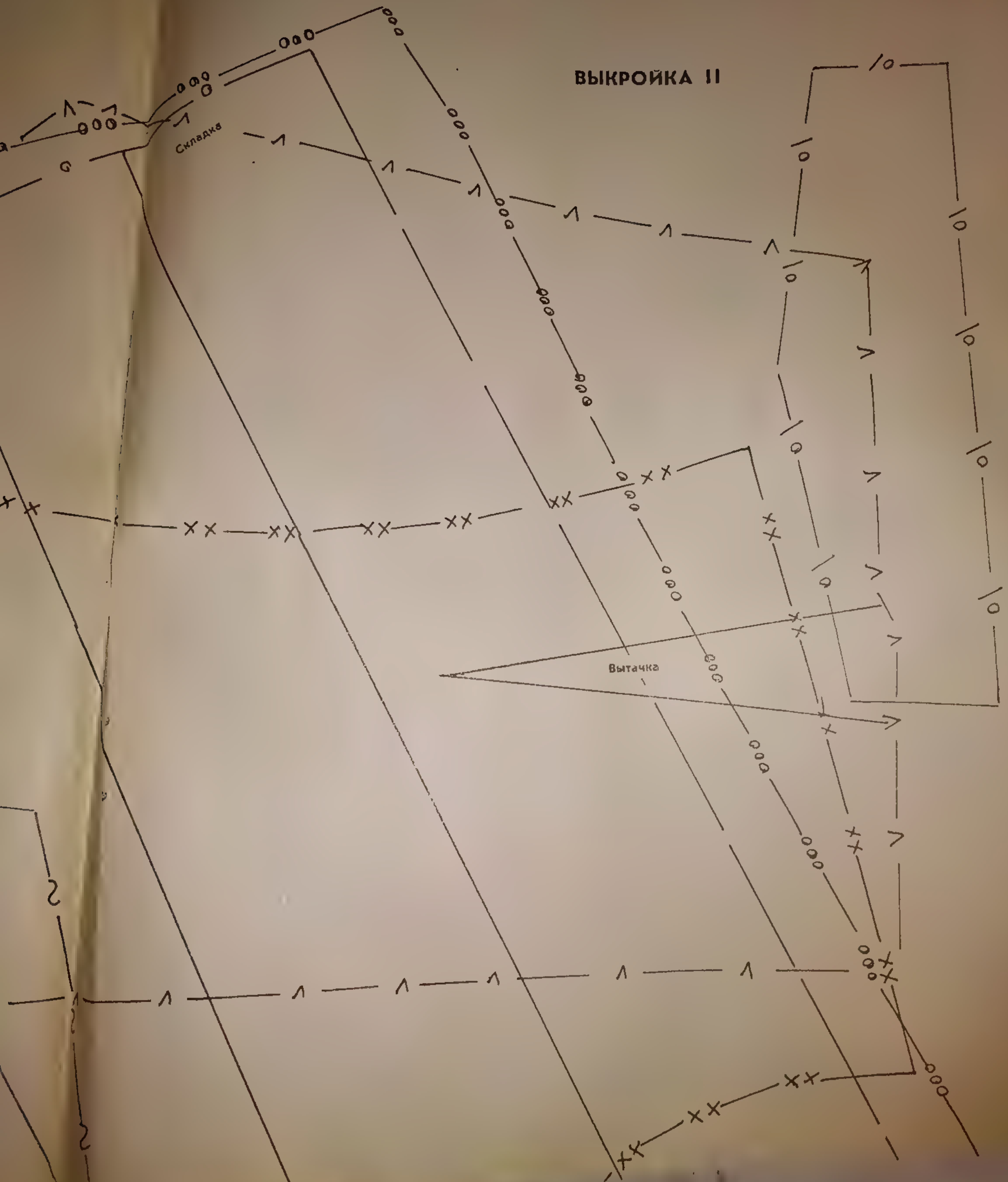
Вытачка

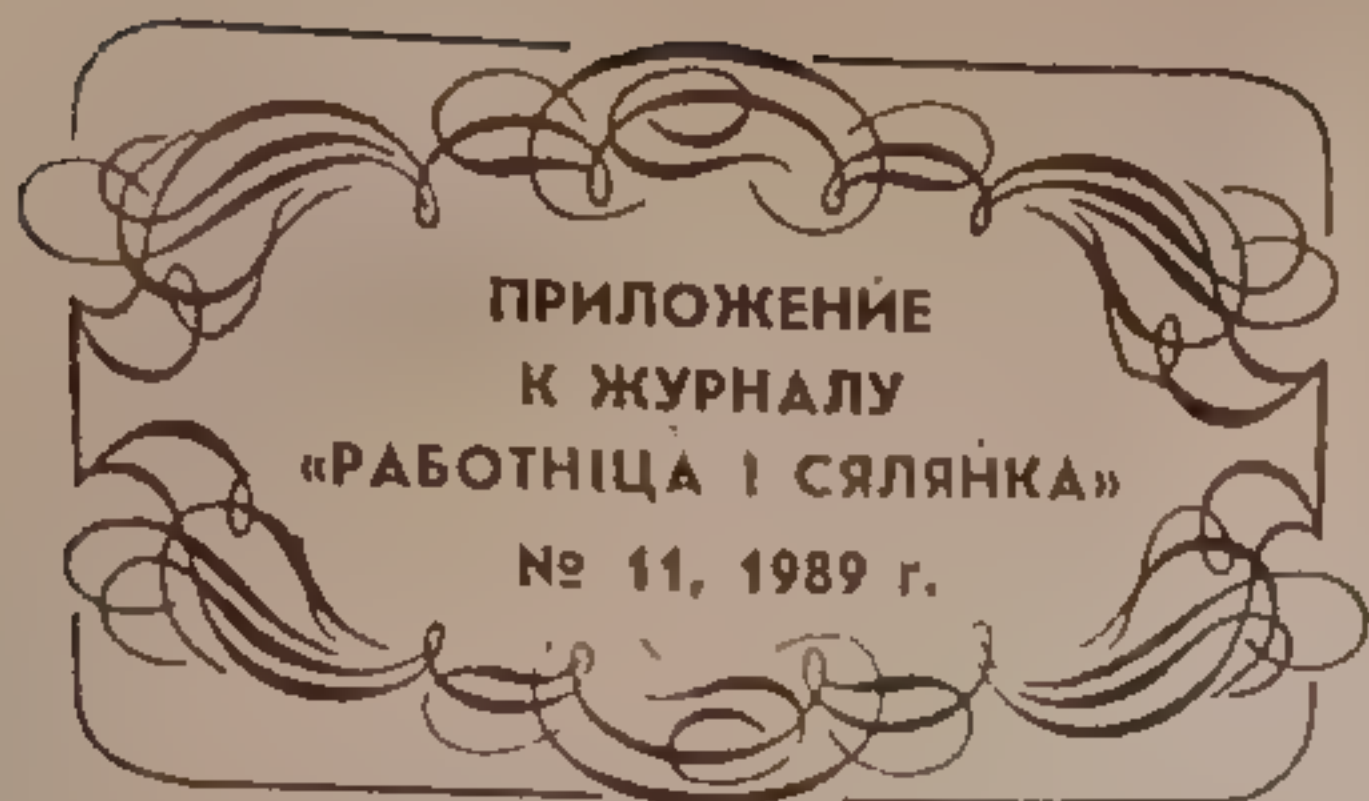
Выта



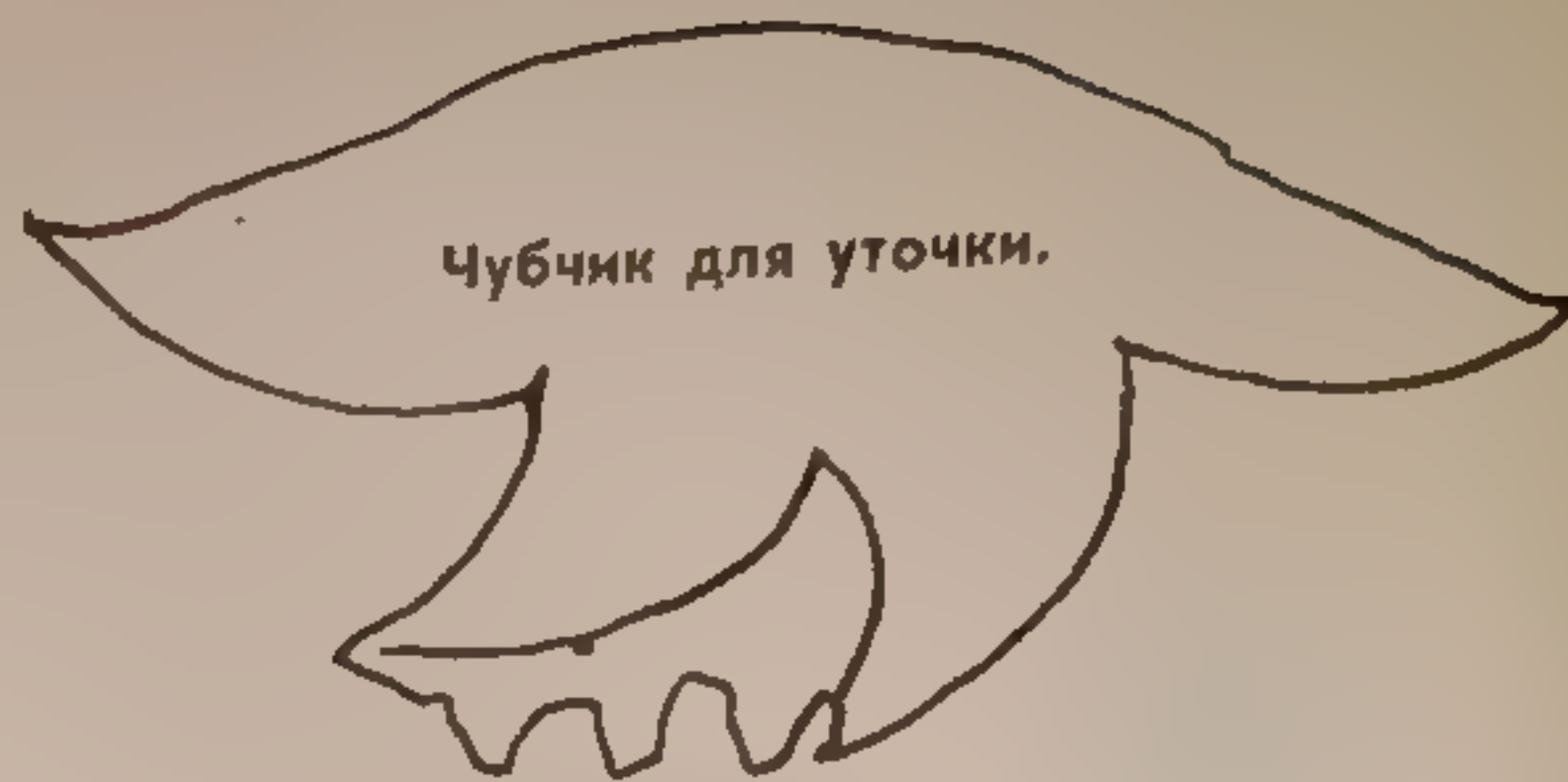


ВЫКРОЙКА II

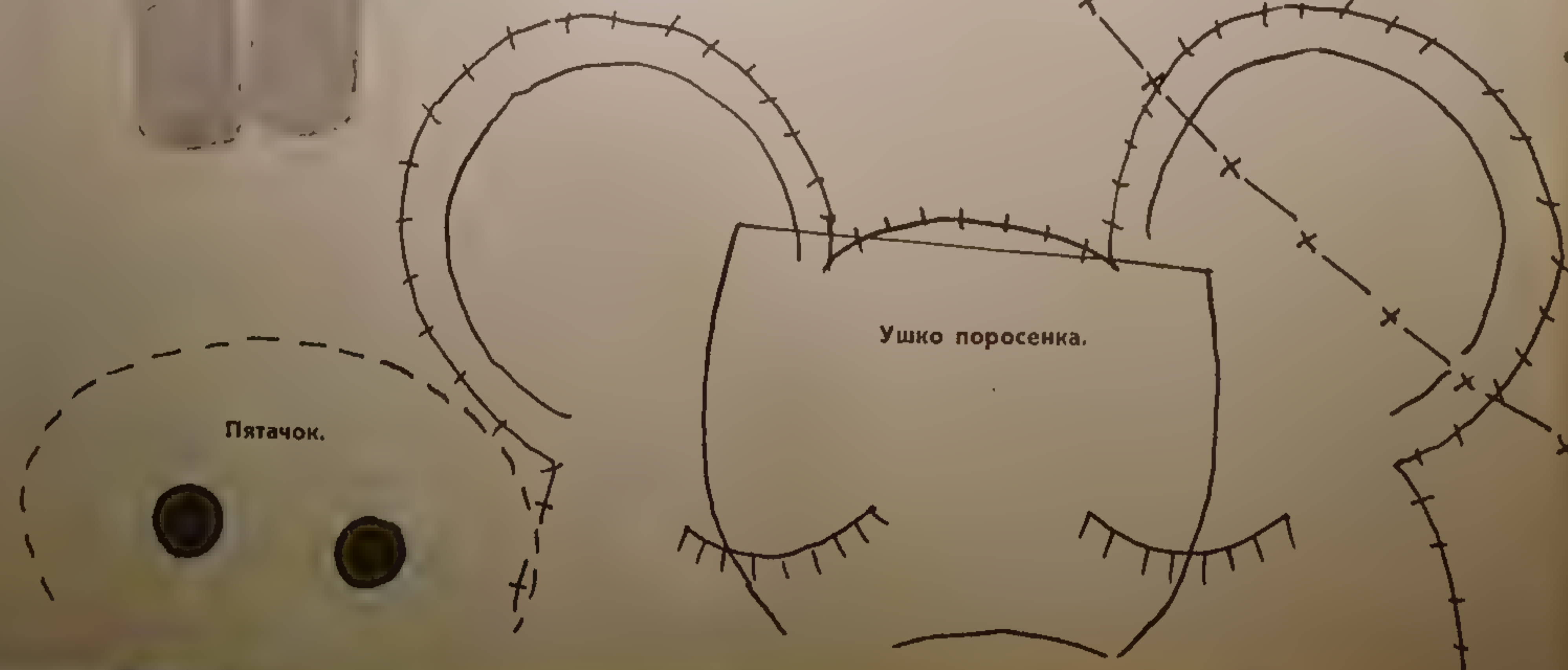
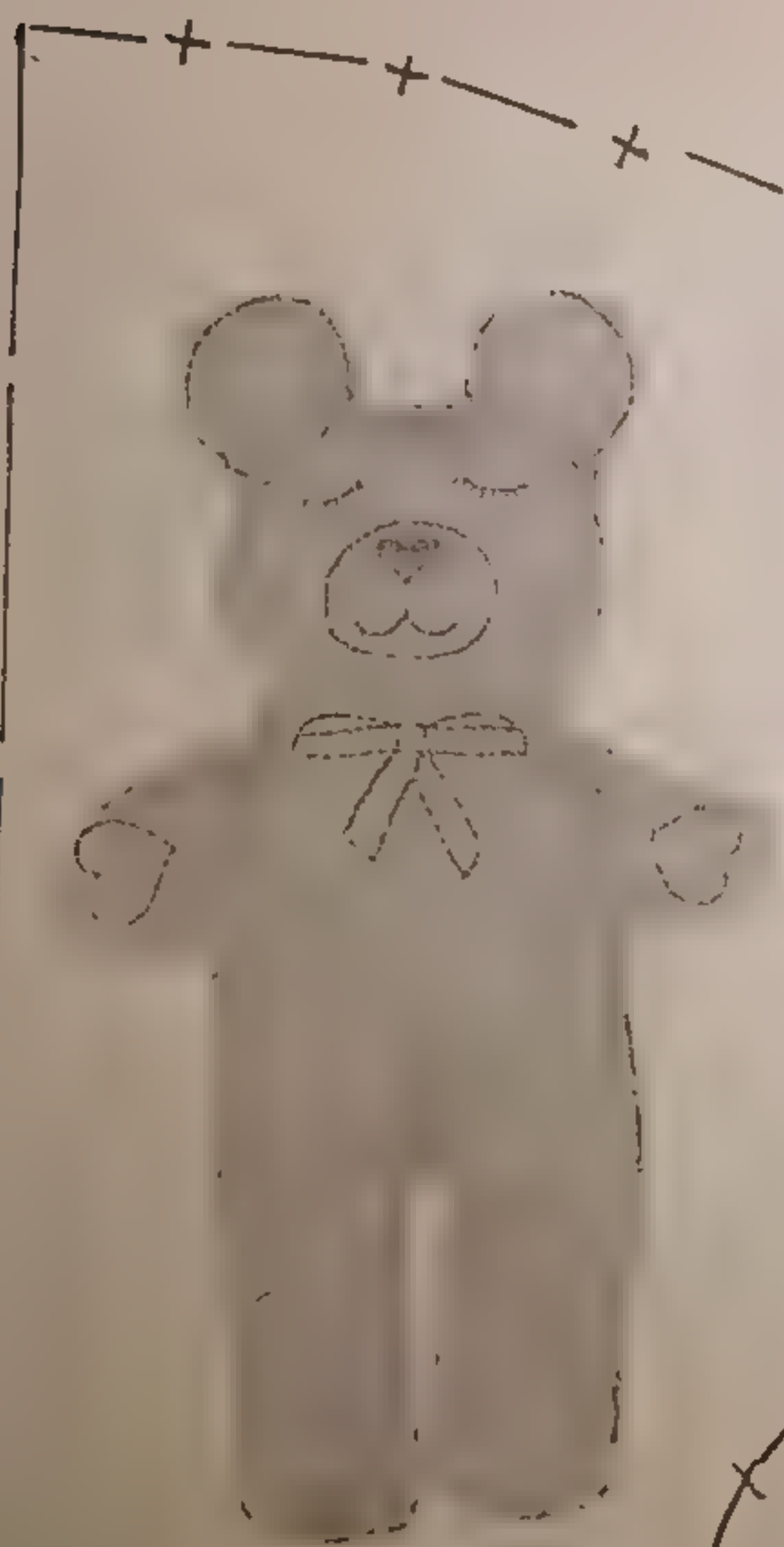


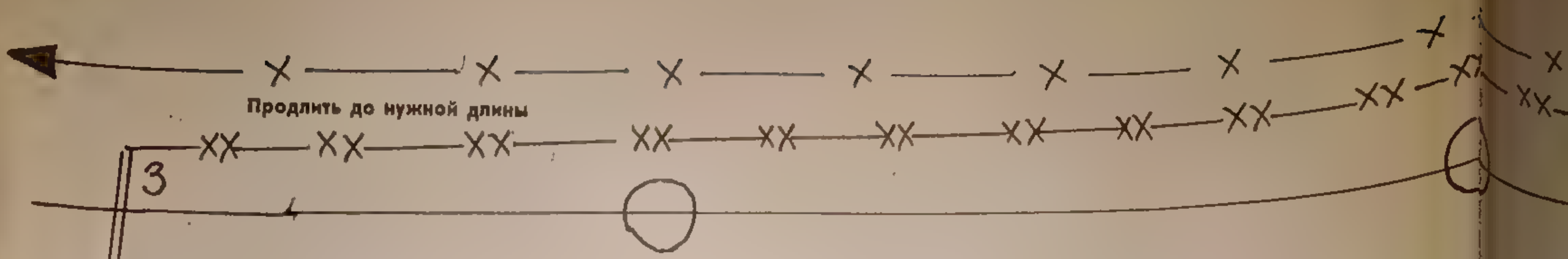


ВЫКРОЙКА I

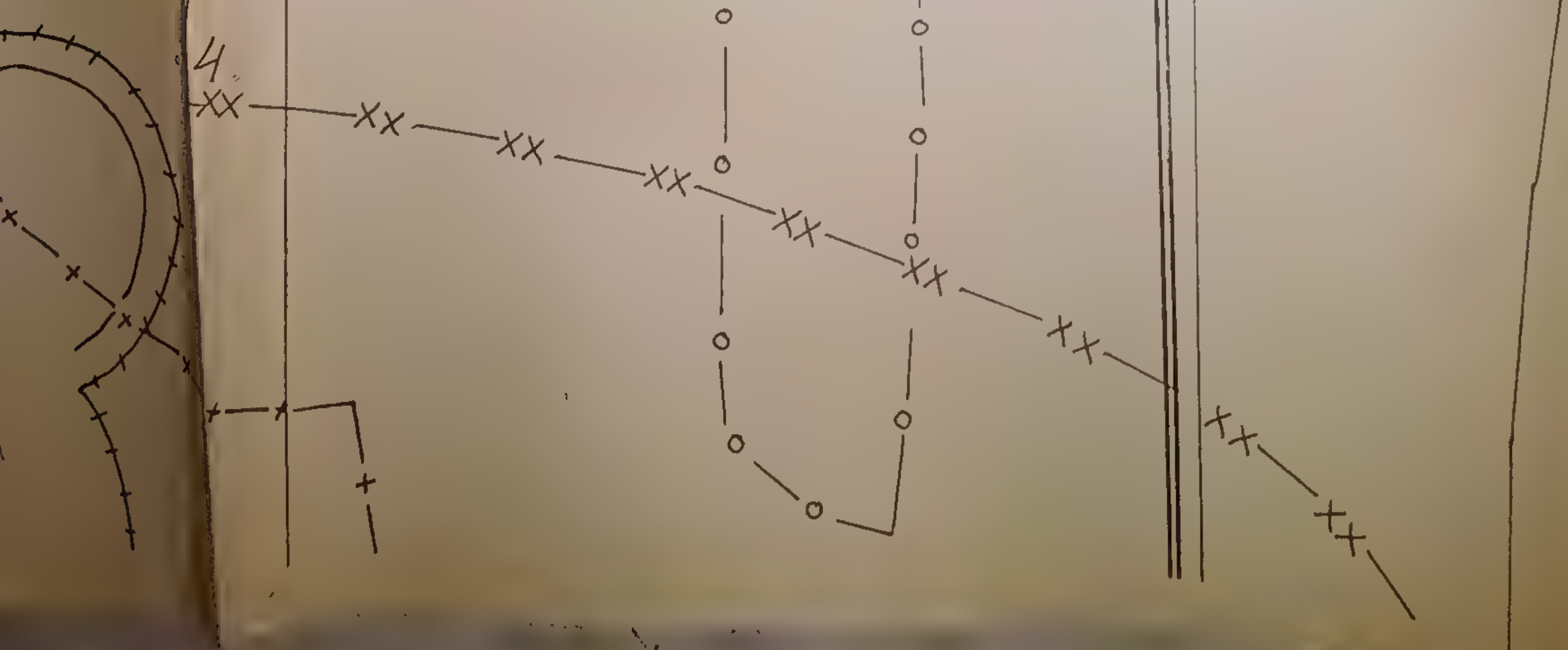


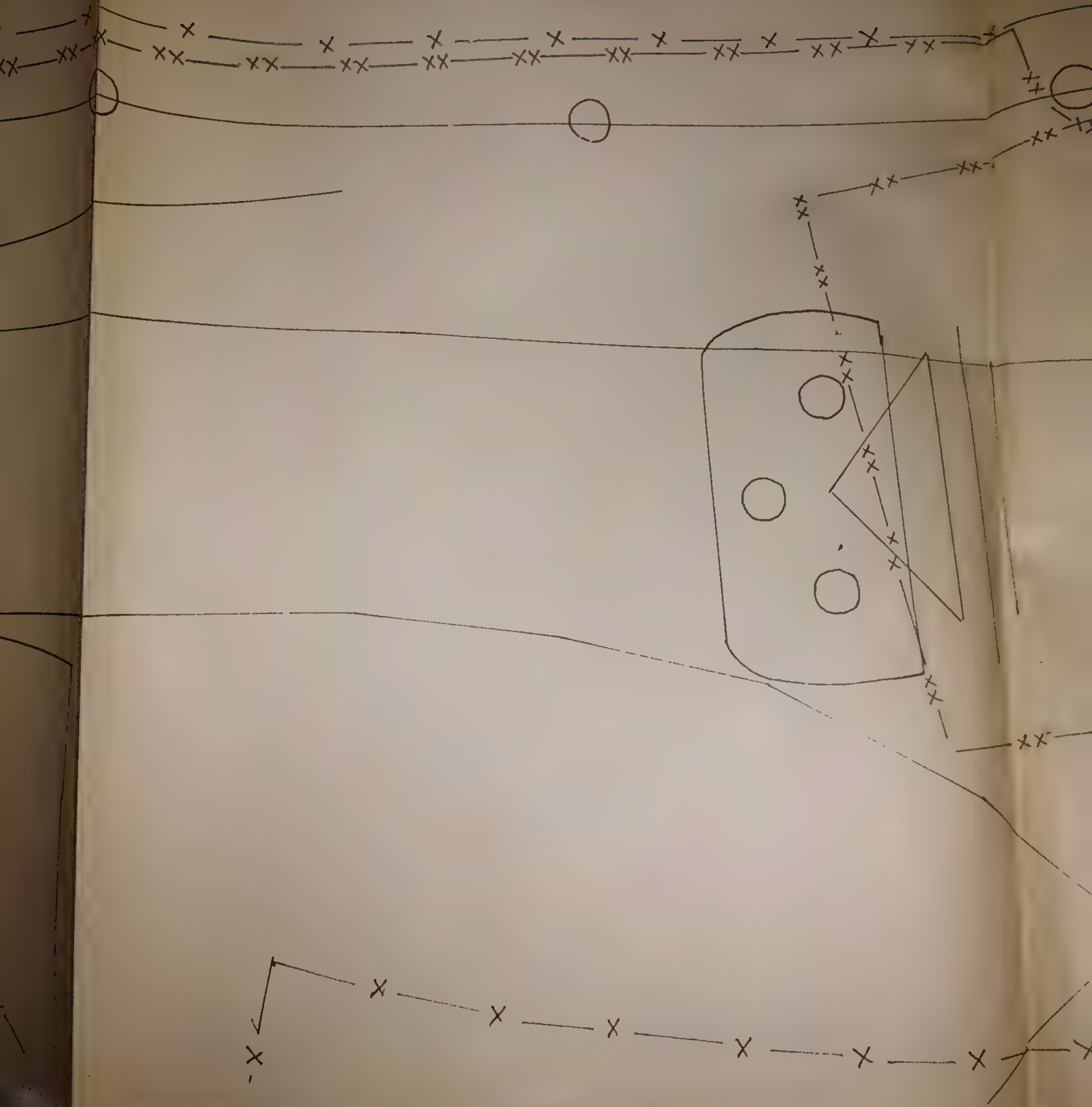
МЯГКАЯ ИГРУШКА «СПЯЩИЙ МИШКА» шьется из двух одинаковых деталей. В середину закладывается поролон или вата. Мордочка вышивается гладью или аппликацией. На шею завязывается бантик.

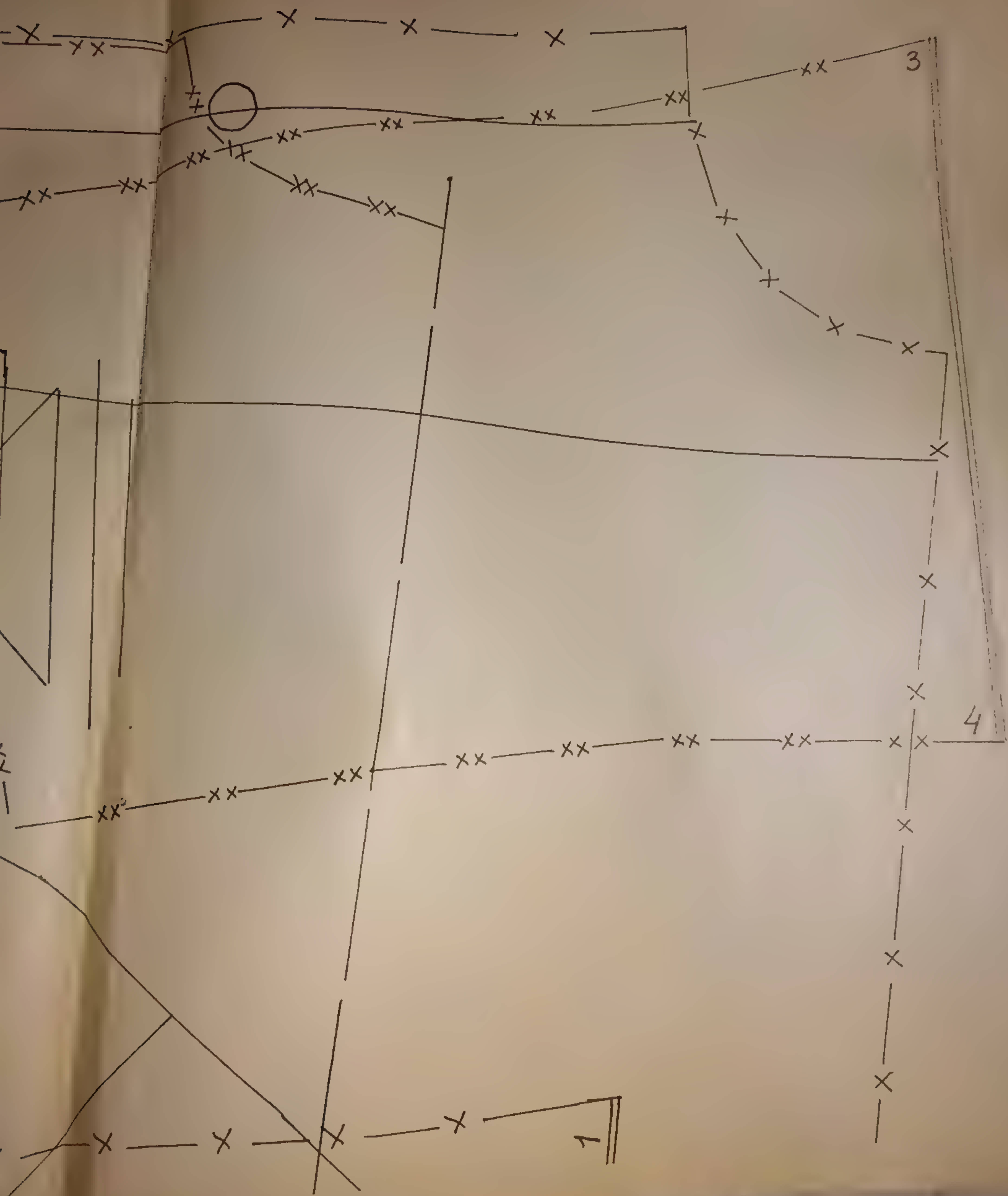




Сгиб ткани







Яўген ДУДАР

НЕ ПА АДРАСУ

Брунетка гадоў пад шэсцьдзесят сядзела ў скверы. Глядзела на прахожых. Падфарбаваныя губы абураліся:

— Ужо 6 тую спаднічку зусім скінула. Далей караціць няма куды...

Дастала з сумачкі пудраніцу. Зірнула ў люстэрка.

Міма лавачкі прайшоў нейкі джынса-носец. На джынсах бляха, на футболецы — леў. Кінуў позірк на брунетку. Запаволіў крок. Павярнуўся. Зноўку прайшоў міма лавачкі і зноўку паглядзеў на брунетку.

Брунетка схавала люстэрка ў сумачку. Прыняла пагардлівую позу. Падумала: «Чаго ён сноўдаецца туды-сюды? Як мой унук Паўлік».

Хлопец зноў павярнуўся і павольна-павольна прайшоў міма лавачкі. І яшчэ адзін позірк кінуў на даму.

Дамы ёсць дамы. Пад поглядамі мужчын, нават вась такіх, нядаўна апераных, у іх галовах робіцца немаведама што. Наша дама не выключэнне. Наша дама сядзіць, як цецiва лука — уся напружаная. Горда трымае галаву. Дрыжачыя пальцы сціскаюць сумачку.

Зірнула на юнака, у роздуме падумала:

«Вось такім быў мой Косця-марак. Стройны. Зграбны. Толькі тады такіх блях не насілі. А гэтаму нават пасуюць».

Хлопец зноў павярнуўся. Накіраваўся да лавачкі.

— Каля вас занята? — ветліва запытаўся.

«Які ў яго інтэлігентны выгляд, якое абыходжанне, — падумала яна. — Я б яго сёння ж на кватэру ўзяла...»

— Не занята. Сядайце, калі ласка! — адказала так ветліва і пяшчотна, што голас ледзь не абарваўся.

Маладзён падзякаваў і сеў.

Дама запрыкмеціла ў яго на правай руцэ пярсцёнак. У салодкі паток яе сардэчнага стану гэтая дэталька ўпала галінкай палыну. Але палын, як мы ведаем, трава лекавая. І даме ён таксама пайшоў на карысць.

«Гэта нават лепш, — падумала яна. — Маладажонам якраз падабаюцца немалядыя дамы».

— Цёпла як, — нясмела распачаў гаворку хлопец.

«Дурненькі. Чаго ты з цяпла пачынаеш?» — падумала. А язык, каб не пярваць нітачкі размовы, адказаў:

— Цёпла. Добрае лета... Так і цягне на прыроду...

— Вы з густам, па сезону апрануты, — пасмялеў юнак.

«Гэта ўжо бліжэй да справы», — падумала дама і дыпламатычна прамовіла:

— Не так, як хацелася б... Але стараюся не адставаць ад моды. Моладзь павасвойму цяпер апранаецца, а мы, старыя...

— Не такія яшчэ старыя. Не нагаворвайце на сябе! — катэгарычна запярчыў хлопец.

І дама за гэта гатова была яго тут жа, у парку, расцалаваць. Але, як робіць кожная выхаваная дама, стрымалася.

— Яшчэ працуеце? — запытаўся па-дзелавому.

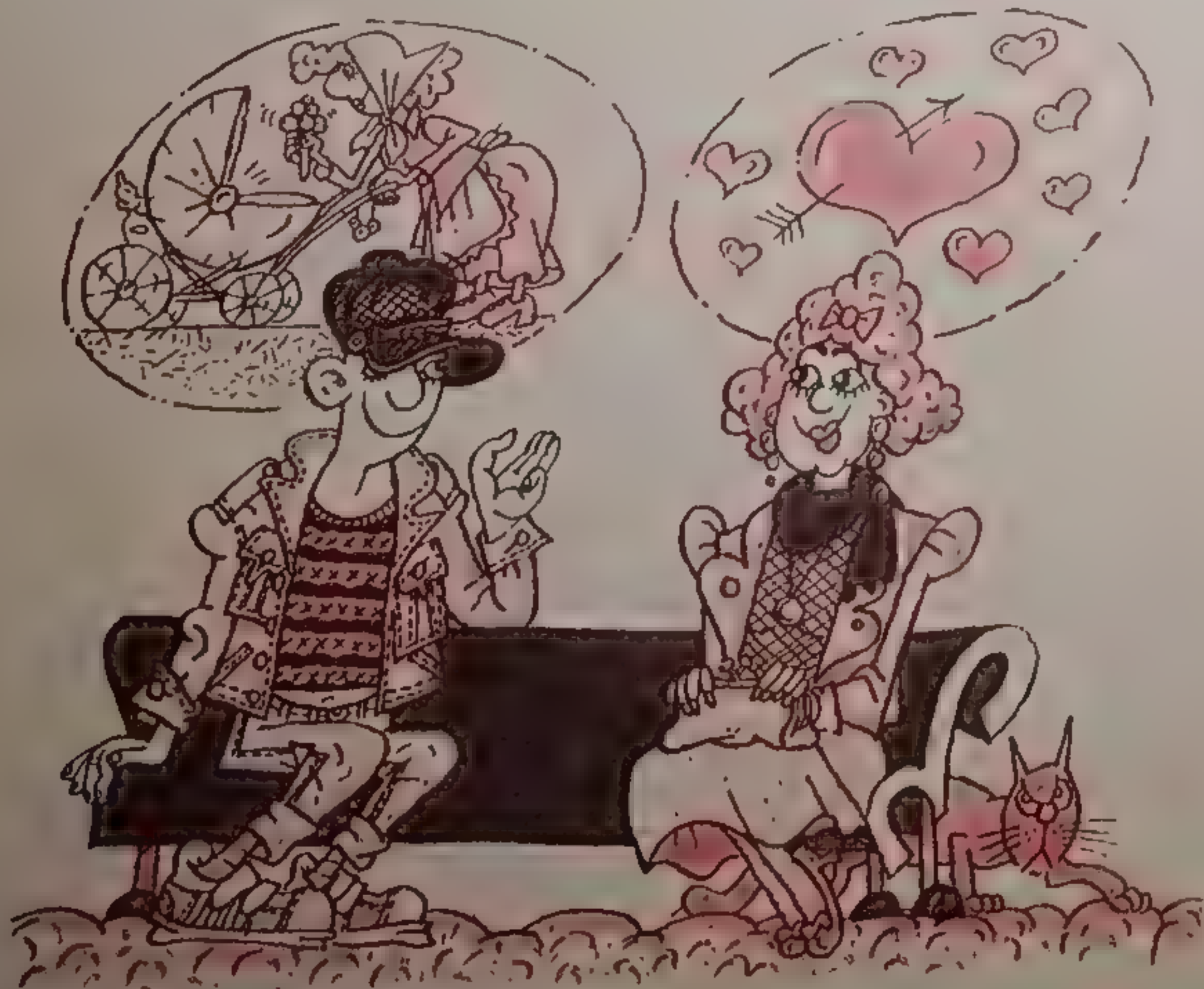
Дама на імгненне задумалася? Сказаць праўду, што ўжо на пенсіі, ці?..

І яна выбрала «ці».

— Працую. Абавязкова, яшчэ працую. Маладзён нібыта пасмутнеў. Потым рашуча сказаў:

— Выбачайце, а я падумаў, што вы ўжо на пенсіі. Няньку шукаю...

З украінскай пераклаў
Уладзімір ПРАВАСУД.



Мал. Ю. РЫЖЫКАВА.

РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

№ 10
1991

ШТОМЕСЯЧНАЕ МАСАВАЕ
ГРАМАДСКА-ПУБЛІЦЫСТЫЧНАЕ
ВЫДАННЕ ДЛЯ ЖАНЧЫН.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:

Р. А. БАРАВІКОВА,
А. С. БРЖАЗОУСКІ
[адказны сакратар],
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
[намеснік галоўнага рэдактара],
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕУСКАЯ.

«Работница и крестьянка» —
ежемесячный массовый
общественно-публицистический
журнал для женщин
на белорусском языке.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск,
Ленінскі праспект, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 30.08.91.
Падпісана да друку 23.09.91.
Фармат 60×90¹/₁₆.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 491 518 экз.
Зак. 505.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Цана 50 капеек.

Друкарня выдавецтва
«Беларускі Дом друку»
220041. Мінск,
Ленінскі праспект, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВО-
КЛАДКІ: народны майстар Людмі-
ла УЛАСЕНКА. [Чытайце артыкул
«І скача конь агністы...»]



*П*ляценне з саломкі —
сямейны занятак Уласенкаў.

Фота А. ПАБАДЫ



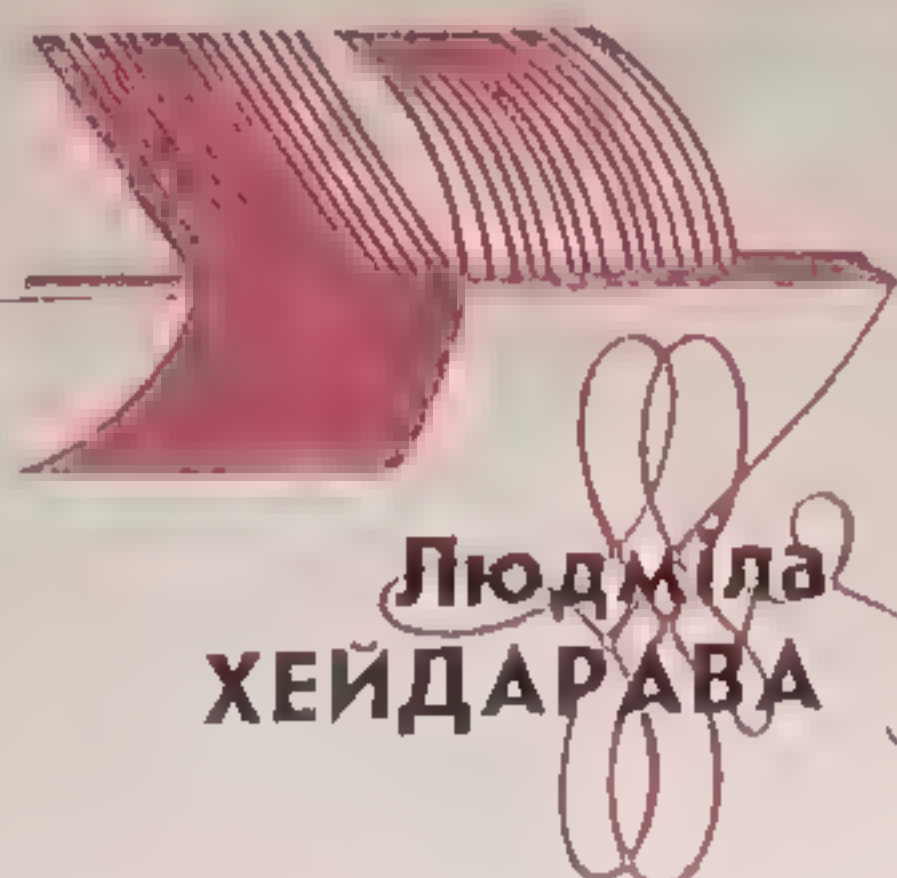
Цана 50 к.

Індэкс 74995

ISSN 0131-8055



PASOTIRIA
ICRIS



Людміла
ХЕЙДАРАВА

«НЕ ТРЭБА ПЛАКАЦЬ АД ЛЮБВІ...»

* * *

Хай жальба спеліцца ў крыві,
Як бура ў моры,
Не трэба плакаць ад любві,
Любоў — не гора.

У ёй памры альбо жыві
Як неба — насцеж,
Маліць не трэба аб любві,
Любоў — не шчасце.

Шуміць жыцця магутны вір,
Нябыту жорны,
Не складвай крылы у любві,
Любоў — прасторы.

* * *

У крыўды подых —
саладжава-злы.
Я змешваць з ёю не хачу
дыханне.
Ну вось і ўсё. Развязаны
вузлы.
Лічы, што абмяняліся
даўгамі.

А хочаш — не лічы. Я не
прашу.
Я ісціны бязмежнасці не
знаю.
Няхай маной ці праўдай
саграшу —
Развязаны. І будзь, што
будзе, з намі!

РАМАНС

Як плакальшчыцы бабкі на
двары
Услед мне галасілі колькі
сілы:
«І як на гэткай скура не
згарыць!»
Я, сапраўды, агонь тады
насіла...

Я запрасіла вас: «Зайдзіце
ў дом!
Што створана любоўю,
нельга рушыць».
Смяялася над светам, як
дваром:
Што ваша зло — азлобленыя
душы!

Я думала — у твар сустрэну
зло.
Паперадзе сябе пусціла веру.
Яно ж услед ціхутка
прапаўзло.
Шырока расчыняць любіла
дзверы.

...Я не хацела б помніць
вас заўжды,

Ні ваш агонь, ні позірк
раўнадушны,
Начэй бяссонных чорныя
сляды...
І хтось аплакаць хоча нашы
душы.

* * *

Як сцёртыя пісьмёны на
сцяне,
На дне вачэй — распятая
трывога,
Яшчэ надзея там — хаця
нямнога,
Яшчэ менш веры цепліцца
на дне.

Балюча схамянаюся ад сну —
Я не хачу назад, у нашы зімы!

Якое слова свету не далі мы,
Якую здраду, ласку ці
хлусню!

І не абняць, не мовіць, не
пайсці...
У магільны склеп, дзе
зрушыліся пліты,
Былога промні ў снім
забыцці
Яшчэ лятуць. Яшчэ не ўсё
пражыта...

Рукою мне лоб астудзі,
Суціш маё сэрца ў грудзях.
Любілі нас людзі судзіць.
Расстанемся — Бог нам
суддзя.

Сустрэч не бывае без страт,
Павер, я ні ў чым не віню.
Ну вось, і прыйшлі да кастра,
І ёсць што сказаць нам агню.

Як іскры, ўставалі гады,
Як дым, адляталі ад нас.
Хто быў хоць на міг маладым,
Той з вечнасцю блытае час.

Касцёр дагарае ўначы,
І цемры цяжар на плячах...
Ты знаеш, давай памаўчым,
Нам ёсць аб чым памаўчаць.

МАНАЛОГ БЯЗРУКАЙ СТАТУІ

Ён стаяў прада мной...
Ён не верыў, што я —
нежывая.

А маўчанне — як здрада.
Боль аголены — нібы кінжал.
Я хацела сказаць
І спасцігла, што слова не
знаю,
А чужое — у красці — не
ўмее душа,
Не прымае душа.

Я стаяла прад ім...
Я забыла, што плоць мая —
камень.

Мне вядома збавенне —
Я выйшла на момант з яе!
А калі пакідаў —
Пацягнулася следам рукамі.
І тады... У нябыт
Адваліліся рукі мае.

...Перад вамі стаю.
Вашы душы — без рук
гэтаксама...

* * *
Не будзем. Мы даўно ўжо
не тыя.
Не заклінай бясконцы:
— Гэта ты...
Свае куты у памяці святыя,
Па часе — павучыныя куты.

Мінулася. У нерушы-аблозе
Былое спасцігаецца здаля —
Душа душы крычала:
— Гэта я!..
Ты нават азірнуўся на парозе.

* * *
Над намі вецер шумна
крылы распасцёр.
І промні ў перазовах —
з намі.
Складаю песню пра цябе
усё жыццё.
Чым скончыцца яна —
яшчэ не знаю...



Фота В. САСНОУСКАГА.

З Новым годам!

Настаяцель
св. Аляксандра-Неўскай царквы
горада Мінска
протаіерэй В. БЕКАРЭВІЧ

Вось і яшчэ адзін год спадобіліся мы праводзіць у гісторыю. Развітваючыся з ім, хацеў бы шчыра павіншаваць «Работніцу і сялянку», яе шматлікіх чытачоў і сяброў, асабліва жанчын, спрадвечных захавальніц сямейных ачагоў, маці-сяцёр з Новым годам добрасці Божай. Жадаю вам, шануюныя, самага галоўнага — моцнага здароўя, душэўнага спакою, сямейнага міру і згоды.

Звычайна па даўняй традыцыі пад Новы год мы жадаем адзін аднаму вялікага шчасця. А вось у чым яно заключаецца? Для адных — гэта здароўе, для іншых — матэрыяльны дабрабыт, дружная сям'я, хорошыя дзеці. Але асабістае шчасце знаходзіцца, як правіла, у вялікай залежнасці ад лёсу Айчыны нашай. Нам з вамі накіравана перажыць не самы зорны яе час. І магчымасць для асабістага шчасця мне бачыцца ў тым, хто з нас зробіць больш добра для Айчыны і для сваіх блізкіх, хто праявіць больш міласэрнасці да састарэлых, інвалідаў, няшчасных дзяцей, якім зараз асабліва цяжка.

Хацу верыць: сумленне кожнай з вас падкажа, што і для каго зрабіць, каб адчуць сябе шчаслівымі. Па ўсім відаць, што і наступачы год наўрад ці будзе лягчэйшым за папярэдні. Дык хай жа не пакінуць вас дабрыйня, мудрасць і цяпенне. Хай не азлобяцца вашы сэрцы, не ачарсцвеюць душы. Помніце, усе мы — дзеці аднаго Бога, значыць, і ў чарзе, і на рабоце, і ў транспарце побач з намі нашы браты і сёстры. Будзьце добразычлівымі і спагадлівымі да іх, да сваіх блізкіх. Гэта пажаданне звяртаю асабліва да вас, захавальніцы сямейнага цяпла, бо ад дабрыйні вашых сэрцаў залежыць, якімі вырастуць дзеці і якімі стануць людзі заўтра. Гасподзь жа сказаў: «Што пасеем, тое і пажнём».

А сеем мы, на жаль, рознае. Прывяду такі прыклад. У адной сям'і хварэла састарэлая сваякроўка. Невестка вельмі неахвотна падавала ёй ежу на печ, дзе ляжала хворая, а старэнькая бабуля іншы раз і пралівала там ежу. І вось аднойчы нявестка, раззлаваўшыся, сказала, што ў наступны раз падасць бабульцы есці ў карыце. Гэта пачуў пяцігадовы хлопчык і так адрэагаваў на матчыны словы: «Мама, калі ты будзеш старэнькая, я таксама буду карміць цябе з карытца». Бачыце, які ўрок для нявесткі! І хіба толькі для яе?

А паспрабуйце асэнсаваць вось такі эпізод. Малады чалавек выпадкова зайшоў у храм, а там якраз спявалі малітву «Ойча наш». Першыя словы, якія пачуў ён, былі: «Хай будзе воля твая». Але юнак не звярнуў на іх асаблівай увагі. Выходзячы з храма, ён заўважыў ля царкоўных дзвярэй старэнькага жабрака ў непрыглядным выглядзе і прывітаў яго словамі: «Добры дзень табе, старац». Той адказаў: «Не памятаю, каб які дзень быў для мяне нядобрым». Юнак перайначыў сваё прывітанне: «Я жадаю, каб Бог паслаў табе шчасця». Старац і гэта пажаданне парываў: «Я ніколі не быў няшчасным». Збіты з панталыку малады чалавек пачаў распытваць, хто навучыў старога

такой мудрасці. Тады жабрак і растлумачыў, што ўсе дні ён праводзіць то ў маўчанні, то ў малітве, то ў роздуме і заўсёды просіць Бога: «Хай будзе воля твая».

Можна, і нам лепш не засяроджвацца на ўсім адмоўным у жыцці, а паспрабаваць радавацца кожнаму Божаму дню з яго добрасцю і выпрабаваннямі. Ва ўсякім разе, хацеў бы папрасіць усіх, хто прачытае гэтыя радкі майго навагодняга вам пажадання: любіце і паважайце адзін аднаго. Не тушыце агонь агнём, гнеў бліжняга варта гасіць толькі любасцю. А дзяцей сваіх выхоўвайце добрым прыкладам працы сваёй, каб з маленькага саджанца вырасла пладаноснае, здаровае дрэва.

І ў заключэнне ўсім вам, любасныя браты і сёстры, перадам навагодняе пажаданне паэта, вядомае мне з дзяцінства:

Чтоб Бог послал нам счастье Его!
Чтоб честный труд на свете стал почетнее всего.
Прежде всего, прежде всего отныне и вовек,
Чтоб человеку человек был брат прежде всего!
З Новым годом вас, з Калядамі!

Фота А. ЛАБАДЫ.



Алена Георгіеўна ПАПОВА

нашага цяжкаго побыту кладзецца на жаночыя плечы. Кажуць, што ў драматургаў, як ні ў кога іншага, драматычнае адчуванне жыцця. Вось і запыталася я ў Алены Георгіеўны пад час нашай сустрэчы:

— Што найбольш засмучае цябе ў нашых сённяшніх днях? У чым бачыцца драма многіх жаночых лёсаў? Што разбурае ў жанчынах гармонію, суладдзе пачуццяў, той унутраны свет, які дазваляе нам асвятляць, можа, нават больш правільна будзе сказаць, аздабляць навакольны свет лепшымі якасцямі душы і сэрца!

— Засмучаць у нашым жыцці можа вельмі многае. Разбурае ж суладдзе пачуццяў, гармонію жаночай душы, на маю думку, разрыў паміж марай і рэальнасцю. Жаночай натуре ўласціва марыць, гэта, напэўна, ад прыроды. Мужчына больш практык, жанчына ж заўсёды трохі «ў аблоках», яна марыць аб шчаслівым замужжы, аб доме, які павінен быць поўнаю чашай. Марыць аб цудоўных, самых лепшых дзецях. Яе ўяўленне схільна выбудоваць казачны палац... І яна згодна на любыя ахвяры, каб здзейсніць гэтыя свае мары. Пры нармальным чалавечым жыцці гэта магчыма, але, на жаль, наша сённяшняе жыццё ненармальнае, самае маленечкае жаданне разбіваецца адразу ж, як толькі яно з'яўляецца. У жанчыны выбілі зямлю

гаворым. Наша жыццё даўно бясплае. У ім няма мужчын і жанчын. Яны зраўняліся. Мужчыну на любой працы лёгка можа замяніць жанчына і наадварот. У японцаў ёсць прымаўка: «Калі мужчына сам варыць сабе рыс, значыць, ад яго хутка пойдзе жонка». Тут ёсць над чым задумацца. Мужчына павінен забяспечваць сям'ю, працаваць і зарабляць, ён здабытчык, і гэты бок жыцця не павінен турбаваць жанчыну.

Яна ж павінна праяўляць сябе ў сваёй сферы: умець добра весці дом, наладжваць у ім утульнасць, выхоўваць дзяцей і, вядома ж, сачыць за сабой. Ад жанчыны, якая выматвае сябе да апошняга, цяжка патрабаваць пяшчоты, любовасці, абаяльнасці. А гэта ўсё павінна быць пры ёй і заўсёды. Не трэба далёка хадзіць, у вашым жа выданні друкуецца старонка службы «Пошук». Мужчына хоча знайсці спадарожніцу жыцця — і колькі пажаданняў у яго! Ён бачыць будучую сваю жонку і мілай, і пяшчотнай, ён чакае, што яна будзе добрай гаспадыняй, памяркоўнай, чуллівай.

Але ніхто з мужчын ніколі не піша, што ён дасць жанчыне магчымасць быць такой, якой яна яму ўяўляецца. Мужчына адказны за жанчыну. У многіх краінах на Захадзе, калі сямейная пара разводзіцца, не мае значэння, ёсць дзеці ці не, мужчына ў любым выпадку выплачвае жанчыне аліменты, пакуль яна не выйдзе другі раз замуж. Ён жа мужчына! У нас жа гэта робіцца неахвотна, нават калі трэба выплачваць аліменты дзецям. Тут спрацоўвае хутчэй за ўсё закон. Адмяніце яго — і колькі мужчын уздыхне з палёгкай! Сумна ўсё гэта да болю.

— Алена, а калі ўявіць, што ў нашых мужчын з'явіцца магчымасць, каб жанчыны займаліся толькі домам, сям'ёй, дзецьмі, ці пагодзяцца самі жанчыны на гэта? Для многіх усё, што за межамі дома, — аддушана, магчымасць збегчы ад невыноснага быту, расслабіцца, ды, нарэшце, і праявіць сябе ў нечым іншым. Мы гаворым зараз пра рынак, пра магчымае беспрацоўе, дзе ў першую чаргу многія жанчыны могуць застацца без працы, і гэта палохае.

— Правільна! Яна не спадзяецца на мужчыну, у многіх жа мізэрных заробкі. Мы даўно-даўно аб'явілі аб роўнасці, сямейны бюджэт заўсёды складаўся з заробку мужа і жонкі. І другое жыццё для жанчыны проста не ўяўляецца. А праявіць сябе ў нечым іншым, калі ласка... Толькі ж упэўнена, што якіх бы вышынь жанчына ні дасягнула, калі яна не рэалізавана як жанчына, нішто яе цалкам не задаволіць. Ад прыроды не збегчы.

— А цікава, як жа ў вашай сям'і? Я ведаю, што ў цябе муж мастак, два творчых чалавекі пад адным дахам, няўжо ніякіх праблем і ўсё так, як павінна быць у лепшых варыянтах жыцця?

— Праблемы бываюць розныя... У мяне і зараз праблемы. Заўтра раненька еду ў Маскву, там у мужа выстаўка яго работ у цэнтральным Доме мастакоў. Хоць пабыць з ім. Тут застаецца сын, пакідаю яго на сваіх бацькоў. Аднак гэта звычайныя жыццёвыя праблемы. Наша сям'я нестандартная, але ў нас ёсць галоўнае — узаемаразуменне. Я разумею мужа як творцу, і ён разумее мяне. Для нас гэта галоўнае, а хатні побыт увесёлы для мяне, і я змірылася з гэтым як з не-

Жанчыне нельга без аблокаў

Ці часта мы ходзім апошнім часам у тэатр? Баюся, што большасць нашых чытачак не змогуць адказаць станоўча. Гэта — як з другога жыцця. І разам з тым сярод нас жывуць і працуюць акцёры, рэжысёры, драматургі. Адна з іх — Алена Папова, аўтар многіх п'ес, якія былі пастаўлены ў тэатрах Беларусі і за яе межамі. «Хуткія цягнікі»; «Плошча Перамогі», «Аб'ява ў вячэрняй газеце», «Жыццё Карыцына», «Маленькія радасці» і іншыя — аматары тэатра добра ведаюць гэтыя спектаклі. Але гаворка зараз не пра іх. У кожнага творцы ёсць два жыцці: адно — за пісьмовым сталом, другое — у паўсядзённым побыце. Пра першае, дакладней, пра вынік першага, як правіла, гавораць літаратурныя крытыкі, пра другое я вырашыла пагаварыць з драматургам, як жанчына з жанчынай. Тым больш, што ўвесь цяжар

з-пад ног, куды ні кінецца — усюды сцяна. Адно чэргі, чэргі і чэргі, штодня — няўпэўненасць, трывога, размовы аб прадуктах, цэнах, пагрозе голаду, нацыянальных канфліктах. Ну было б, скажам, нейкае бедства, прыродны катаклізм, жанчына, як апантаная, змагалася б за жыццё сваё і блізкіх. А тут яшчэ зусім нядаўна было столькі ілюзій, і раптам усё змяшалася, парушылася логіка звычайнага жыцця і амаль ніякага спадзявання на лепшае. А гэта страшна — страціць надзею. Які ўжо там палац!.. Мары няма, ёсць паўсядзённая прыгнечанасць, раздражнёнасць, трывога. Жанчыну трэба вярнуць трохі «на аблок», абудзіць у ёй тое, што было задумана прыродай.

— Якім жа чынам? Хто гэта можа зрабіць?

— Грамадства... Я люблю жанчын і пераканана, што жанчына можа быць асобай толькі тады, калі побач з ёй сапраўдны мужчына. Хай даруе дужая палова чалавецтва, але мне шкада, што наўкола мала мужчын. Мы над гэтым не задумваемся, мы пра гэта ніколі не

пазбежнасцю. Ёсць пэўныя гадзіны для творчай работы, а ўвесь астатні час — для дому, для сям'і.

— А ці не адчуваецца ў гэтым нейкая замкнёнасць?

— Ні ў якім разе! Наш дом вельмі гасцінны, прыходзяць сябры да мяне, да мужа, але галоўнае не гэта. Вельмі важна разумець, што ты жывеш сярод людзей і што некаму можа быць намнога цяжэй, чым табе. З гэтага і зыходжу, стараюся рабіць усё пасільнае для людзей. У кожнага чалавека ёсць чым падзяліцца. Мы пра гэта чамусьці забыліся, усе чакаюць дапамогі адкуль хочаш... з-за мяжы ці нават ад удачлівага камерсанта. А гэта кепская жыццёвая пазіцыя. Ніколі не трэба распісвацца ва ўласнай бездапаможнасці ні грамадству, ні асобнаму чалавеку. Калі ў вас здаровае дзіця, гэта ўжо добра. Калі яно добра вучыцца — гэта ўвогуле чудаўна. А калі яно вырасце ў добрага чалавека, тут і слоў няма. Японцы паставяць галінку і любуюцца, радуюцца кожнай кветцы, а думаеце, у іх няма праблем? Галоўнае — умець іх вырашыць. Хаця гэта ў нашым становішчы і вельмі цяжка. Напрыклад, жанчына-доктар выслухоўвае скаргі хворага і думае, з чаго яна будзе гатаваць вячэру. На жаль, такая наша рэальнасць.

— А цікава, як яна, гэтая рэальнасць, выкарыстоўваецца ў творчасці?

— Не выкарыстоўваецца... Тут патрэбна іншае слова. Мастацтва адлюстроўвае рэальнасць, але сваімі метадамі, па сваіх законах. Яшчэ Платон сцвярджаў, што мастацтва — гэта паралельны свет. Рэальнасць, як правіла, дае штуршок, а ўсё астатняе залежыць ад творцы. Нават калі ён цалкам аддаецца фантазіі, той свет, які ён стварае, усё роўна недзе ёсць, ён дзесьці існуе. Але пра гэта творца не павінен думаць, ён павінен твараць і пажадана прафесійна. Якраз гэтага бракуе многім. На нейкім этапе літаратура ператварылася ледзь не ў самадзейнасць. За пяро можа ўзяцца кожны. У нас тысячы пісьменнікаў, і гэта ненармальна.

— Але ж нельга забараніць пісаць, калі ў чалавека ёсць такое жаданне.

— Вядома, толькі не трэба ўсё напісанае ўзводзіць у ранг літаратуры... Мы, напэўна, адхіліліся ад нашай асноўнай гаворкі. Пачыналі ж мы з жанчыны. Тут яшчэ хацелася б сказаць вось пра што. З усім можна змірыцца, можна ад многага адмовіцца, але ж дзеці! Як быць, як жыць нашым дзецям? Трэба іх ратаваць, пры ўсіх нашых цяжкасцях, клопат пра іх павінен быць на першым месцы. І справа тут не ў матэрыяльным баку жыцця, можна зацыраваць адны-адзіныя штонікі, сукенку, а вось душу не зацыруеш, трэба больш займацца дзецямі. Адкуль жа яна, дзіцячая злачыннасць, жорсткасць? Чаму адно дзіця ідзе, а другое на яго нападае і можа знявечыць? Што дало падставу гэтаму? Выхаванне, толькі яно. Мала нарадзіць дзіця, трэба яшчэ запаліць у ім агеньчык духоўнага жыцця, давесці нейкія вельмі простыя чалавечыя ісціны. Гэтага я пажадала б усім жанчынам. Будзем цяроўлівымі і чалавечымі! Хай у любой справе, у любым клопаце дапамагае нам душэўная раўнавага. Што аддамо, тое і атрымаем. Калі не цяпер, дык можа пасля...

Гутарку запісала Р. БАРАВІКОВА.

Трышлі калядкі — бліны ды аладкі

Новы цыкл народных свят і абрадаў распачынаюць Каляды. Па старому стылю іх святкаванне пачыналася 25 снежня і працягвалася да 6 студзеня, ахопліваючы пры гэтым «Святое Васілле» — стары Новы год, з якім звязана мноства традыцыйных рытуалаў, песень і гаданняў. Цяпер жа праваслаўныя вернікі святкуюць Каляды з 6 да 19 студзеня.

Надыходу Каляд на Беларусі заўсёды чакалі з нецярплівасцю. Імі заканчваўся шасціднёвы піліпаўскі пост, у час якога строга прытрымліваліся шматлікіх абмежаванняў, забараняліся гульні моладзі.

Да свята рыхтаваліся ўсёй сям'ёй. Странна прыбіралі ў хаце, мыліся ў лазні, апраналіся ў святочнае адзенне. Гатавалі вячэру пераважна з пяці-сямі страў: селядзец ці іншая рыба з алеем, квас з грыбамі, бліны, аўсяны кісель. Але галоўнай і абавязковай стравай была куцця (каша з абдэртага ячменю), якая дала назву ўсёй вячэры. Разнастайнасць страў і ўрачыстасць правядзення першай куцці спрыялі таму, што яе велічалі Вялікай. (Праўда, у некаторых мясцінах яе называюць «поснай» — усе стравы гатавалі без выкарыстання жывёльнага тлушчу). Прыгатаваную куццю ставілі да захаду сонца на покуці, пад гаршчок клалі сена, а зверху накрывалі хлебам. Каштаваць яе ў час падрыхтоўкі і пасля прыгатавання было нельга.

Святочная вячэра пачыналася са з'яўленням на небе першай зоркі. Стол усцілаў-

НАРОДНЫ КАЛЯНДАР

ся сенам, накрываўся абрусам. Прычым сена ў хату прыносіў гаспадар ці яго сын — гэта павінна было засцерагчы кароў ад ваўкоў, паспрыяць лепшым надоям. Гаспадар запальваў свечку, ставіў яе пад абразамі, садзіўся за стол на покуці. Побач з ім рассаджваліся сыны. Па другі бок стала з дочкамі ўсяджвалася гаспадыня. Існаваў звычай: на вячэру да маці абавязкова прыходзілі маладыя жанчыны першага года замужжа.

Як усе рассядуцца, гаспадар зачэрпваў першую лыжку куцці, стукаў ёю ў сцяну ці акно і запрашаў мароз: «Мароз, мароз, хадзі куццю ёсці! Каб ты не марозіў ячменю, пшаніцы, гароху, сачавіцы, проса, грэчкі і ўсяго, што мне Бог судзіць пасеяць!» Пасля маці таксама звярталася да марозу з просьбай не пашкодзіць моркву, буракі, агуркі, гарбузы. Гэты рытуальны дыялог быў не адзіны на вячэры. Ён выконваў ахоўную ролю і быў прасякнуты жаданнем задобрыць прыродныя сілы, дазваляў спадзявацца на іх дапамогу і спачуванне.

На другі дзень Каляд, 7 студзеня, па сяле пачыналі хадзіць калядоўшчыкі — невялікія групкі моладзі, пераапранутыя ў Казу, Жораву, Кабылу і цыгану. Калядоўшчыкі наведваліся ў хаты ўсіх аднавяскоўцаў, віталі іх добрым словам, віншавалі са святам, жадалі шчасця ў новым годзе.

Увечары перад старым Новым годам (яшчэ раз нагадаем, што па старому стылю гэта быў прырададзень Новага года) спраўлялі другую куццю. Цяпер ужо дазвалялася ёсці скаромнае, таму куццю прызвалі «тоўстай», «мяснотай», «багатай» або «шчодрай». Жанчынам рупіла зрабіць як мага болей страў, бо ім верылася, што тады ўся сям'я на працягу года будзе жыць шчодра.

У гэты ж вечар пачыналася «шчадраванне». Па сяле хадзілі дзяўчаты разам са «шчодрай» — прыгожай сяброўкай, апранутай у святочнае адзенне, на галаву ёй мацавалі папярковы вянок з рознакаляровымі стужкамі. Іх навагоднія віншаванні амаль нічым не адрозніваліся ад папярэдніх, хлапецкіх.

Заканчваліся Каляды трэцяй куццёй. Як і першая, яна была «скупой», «вадзяной» або «поснай». Усе тры куцці варыліся ў адным гаршку. Перад апошняй святочнай вячэрай гаспадар браў кашу, крыж, хлеб, рабіў крапіла з жытніх каласоў і асвятляў ваду, якую потым акрапляў усе гаспадарчыя пабудовы. На варотах, дзвярах, сценах і вокнах крэйдой маляваліся крыжы. Яны павінны былі абараніць сям'ю ад вядзьмацкіх чараў, адагнаць ад скаціны нячыстую сілу.

На гэты раз вячэра не была доўгай. Елі паспешліва, спадзеючыся, што летам так хутка ўпраўца з палявымі работамі. Адначасова назіралі за надвор'ем. Мяцеліца прадказвала добры збор грыбоў, арэхаў і ягад. Марозны вечар сведчыў, што ў жніво будзе надта гарача, а цёплы дзень абяцаў збыцця надзеі на багаты ўраджай жыта.

Каляды — свята даўняе, бярэ яно свой пачатак у глыбіні сівых стагоддзяў і прысвечана Сонцу — сіле, што дае жыццё прыродзе і людзям.

На больш позніх этапах хрысціянская царква пачала адначасова з Калядамі святкаваць тры вялікія святы. 7 студзеня — дзень нараджэння Сына Божага Ісуса Хрыста. 19 студзеня — Вадохрышча, у гэты дзень адбылося яго хрышчэнне ў водах ракі Іардан. Паміж гэтымі вялікімі святамі, 14 студзеня, адзначаецца Св. Васілле.



Хрышчэнне.
Абраз святочнага рада Шарашоўскага іканастаса.

І. КРУК,
кандыдат філалагічных навук.



ПАНАДВОРАК

«**П**рыляцелі гусі ў чырвоных ботах, селі на варо-тах...» — спявала калыханку сваім унукам мая сваякроўка. Колькі песень, беларускіх казак звязана з гэтымі свойскімі птушкамі! А які святочны стол абыходзіўся без гусі? Помніцца, перад постам на запускі — так называлася вячэра — маці смажыла гусь. А вось цяпер неяк усё менш гусей і менш... Ужо і на рынку рэдка калі ўбачыш, не кажучы пра гарадскі магазін. А пуховую падушку гусіную калі вы бачылі апошні раз у продажы? Я, напрыклад, і ўспомніць не магу.

Чаму ж так парадзела гусінае племя ў Беларусі? Нявыгадна трымаць? Ці лянота адолела нашых працавітых сялянскіх?

Хацела паехаць на сваю Брэстчыну. Як-нітак, сялянскі панадворак з яго ўкладам, звычкамі тут не разбураны дашчэнту. Ведаю, што ў сялянскіх хатах пуховыя падушкі ляжаць у двух канцах ложка: большая, меншая, яшчэ меншая і, нарэшце, на самым версе, маленькі «ясік». Усе падбітыя, пышныя, з карункамі на навалачках, а пад навалачкамі — яркія насыпкі.

Была спакуса паехаць туды, яшчэ раз паглядзець на тыя хораша ўбраныя хаты, а можа, нават успомніць смак смажанай гусі з яблыкамі. Але журналісцкія шляхі-дарогі прывялі мяне на Любаншчыну, у вёску Дубнікі да Яўгеніі Сцяпанаўны і Адама Антонавіча Безбародкаў, на падвор'і якіх важна разгульвалі гусі.

Спачатку гаспадары нават не разумелі, чаму я цікаўлюся гэтымі птушкамі. Маўляў, у іх ёсць праблемы больш значныя — уласную кароўку няма дзе пасвіць, не тое што гусей. Яны з та-

кой зацікаўленасцю ўзяліся гэта абмяркоўваць, што было відаць — вельмі ім набалела.

— Вось трымаем каро-ву, — казаў гаспадар, — малачком кормімся самі, гадуем парасят, ды яшчэ дзяржаве прадалі 3.500 кілаграмаў. А ў калгасе наўрад ці надаілі па тры тысячы ад каровы. Але чамусьці лічыцца, што калгасы вас, гараджан, кормяць, а сялянская гаспадарка не корміць. Гэтулькі малака здаём, а пасвіць каро-ву няма дзе. Усё зааралі па самую вёску, усё мала ім тых ворных плошчаў, а раней хапала. І паша была, і паллавы, і выганы для гусей...

У Яўгеніі Сцяпанаўны ажно дваццаць белых птушак — цэлая чарада. Нейк нязвыкла бачыць іх на вясковым асфальце, па якім сюды-туды імчаць машыны. Але наперадзе ідзе важны гусак і шчасліва даводзіць чараду да вады, у ставок, вядома, уволью пашыпеўшы на мяне.

— Яўгенія Сцяпанаўна, — пытаюся, — вось, напрыклад, я захацела б абзавесціся невялікай чародкай. Калі браць гусей? Увесну?

Гусі-гусі!
Га-га-га!

Гаспадыня ахвотна раска-зала, што летась вясной яна набыла ў Слуцку дваццаць гусянят. Прадавала іх на рынку племянная гаспадарка. Гадавала, і ніводнае птушаня не прапала. Можна пакласці гусіныя яйкі пад курыцу, выседжвае чатыры тыдні. Кладуць пад кватку дзе-вяць яек. І нават лепш пад курыцу, чым купляць гусянят, бо яна вельмі добра даглядае «сваіх» дзяцей.

Садзяць курыцу ў хляве або ў сенцах. Калі малыя крыху падрастуць, яны кідаюць сваю «маці» і ходзяць

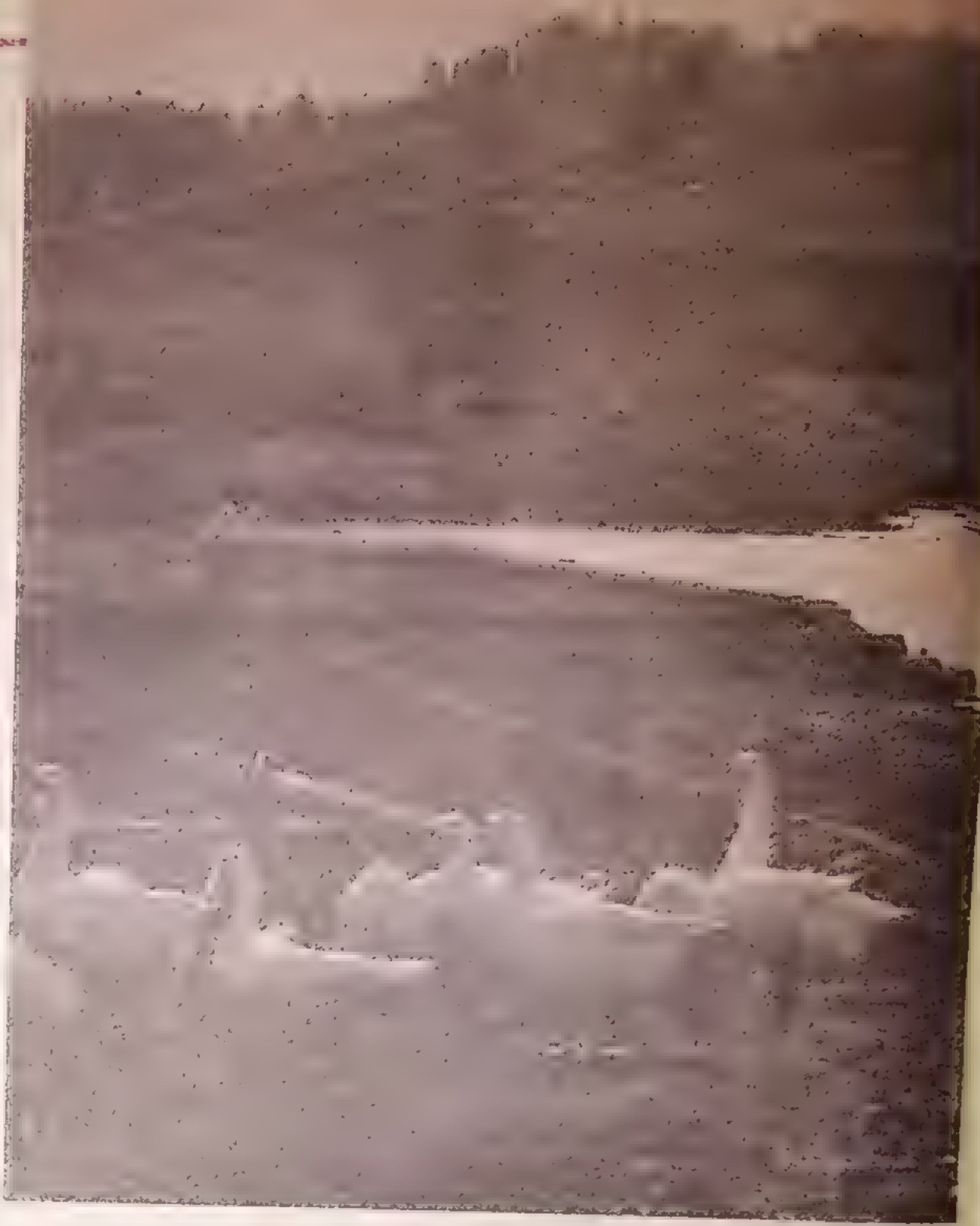
самі. Можна садзіць і гуску. Гусак, пакуль сяброўка выседжвае яйкі, аберагае яе, паесць і зноў стаіць побач. Гусак вельмі разумная птушка. Ён пільна сочыць, ахоўвае чараду, а калі гаспадыня пакліча з двара — «Гусі-гусі!», гусак гучна крэкне «Га!» і вядзе сваю сямейку дамоў.

Малым трэба даваць вара-нае яйка, адварыць альбо прапарыць проса, хлеб раз-мочваць. Яны хутка растуць і пераходзяць на траву. Тры-маюць гусянятак у скрынцы альбо загародцы. Калі гуса-

коў акажацца тры-чатыры, аднаго пакідаюць на зіму, бо ён водзіць гусей на ваду. Дарослым птушкам Яўгенія Сцяпанаўна секла траву, замешвала з камбікормам і ку-курузай. Гусі любяць ваду. Маленькім яе ставяць у зага-родку, а вялікія ходзяць на выган, у любую вялікую лу-жу, дзе шукаюць чарвячкоў і маленькіх рыбак, льюць ваду дзюбамі на сябе.

Сям'я Безбародкаў здаўна трымала гусей, бо мела шас-цёра дзяцей, і не толькі тром дочкам рыхтавала падушкі Яўгенія Сцяпанаўна, — не аб-дзяліла і сыноў. На падушку даволі пер'я з чатырох гу-сей, на пярыну — з васьмі.

— І толькі адзін раз была няўдача, — паскардзілася жанчына. — Адночы мае гу-сі ўбачылі дзікіх птушак і ўслед за імі ўзляцелі і знік-лі. Не далей як за пяць кіла-метраў адляцелі, селі ў ней-кай вёсцы, ды дзе іх зной-дзеш? Некаму пашанцавала... Цяпер крылы крыху падра-заю, і то ўзлятаюць на метр у вышыню, але ўжо не паляцяць. Некаторыя гаспа-дыні пер'е падскубаюць



улетку, а я не раблю гэтага: не забагацееш ад таго пер'я, а птушкам гэта балюча...

Пасля таго, як зляцелі тыя гусі, Яўгенія Сцяпанаўна пяць гадоў не трымала птушак, а вось цяпер гадуе, бо старэйшай дачцэ Тамары, што жыве ў Маскве, трэба даць і гуску, і падушку, сын Лёня, падпалкоўнік, калі прыедзе дамоў, кажа: і нам гуску да свята дайце. І Галі трэба, і Свеце, і Лёніку, і Віктару.

— Дык, значыць, выгадна трымаць гусей? Нешта самі спажывае і дзецям дасць, і падушак у вас дзве горкі, — кажу. — Чаму ж так мала гусей у вёсцы? Ці людзі не хочучь лішніх клопатаў, разленаваліся?

Гаспадар папулярна растлумачыў:

— Няма чым карміць гусей, таму і не трымаюць. Гусям трэба цвёрды корм — зерне. Калі б у мяне было не 36 сотак, а хоць бы шэсцьдзесят, я не толькі бульбу садзіў бы. Недзе куточак адвёў бы пад проса, ячмень, кукурузу і не чакаў бы таго камбікорму як ласкі ад праўлення. Было балоцечка — асушылі, а ці многа ўзялі з яго? Пазалетась восень выдалася дажджлівая, і тэхніка на тое поле не ўзышла. Яно зарасло. Вось некалькі сем'яў у тое лета і завялі гусей. Калі б зямлі больш было, я і цяля трымаў бы, і качак завёў, і іншую жывёнасць. І хіба мы самі гэтым усім давіліся б? Мы далі б і вам, у горад, шмат дадатковага мяса, як, малака. Усё гэта было б дзешавейшае за цяперашняе, — заключыў нашу гаворку Адам Антонавіч.

— Будзе зямля, абавязкова будзе, — запэўніў старшыня Тальскага сельскага Савета Мікалай Аляксандравіч Кашляк. — З новага года дабавім кожнай сям'і зямлі да 60 сотак. Не супраць і праўленне нашага калгаса «Беларусь».

У надзеі на гэта ўжо з дзесятак сялянск звярнуліся да Яўгеніі Безбародка з просьбай пазычыць альбо прадаць гусіных як. Патаргавалася і я — вось калі б купіць да Каляд гуску... І палічылі мы, што калі маленькае гусяня каштавала 5.25, то не прадасі дарослую гусь за дзесяць рублёў. Не меней як за пяць-

дзесят рублёў возьмеш на рынку.

Вось, сапраўды, залатая будзе гусь. Здаецца, зусім нядаўна гусінае мяса было таннае — у мінскіх магазінах (было такое!) мы куплялі яго па дзевяноста капеек за кілаграм, а падушкі паўпуховыя свабодна ляжалі ў магазінах — бяры, колькі хочаш. І, відаць, сельскаму жыхару не было сэнсу гадаваць гусей — нявыгадная справа, ды і сельскія Саветы, і праўленні калгасаў не дбалі пра нейкія ўмовы для сялян, каб яны трымалі гусей, качак ці індыкоў... Цяпер насталі іншыя часы, і ёсць сэнс вярнуцца да спрадвечнага ўкладу прысядзібнай сельскай гаспадаркі, калі кожны падворак азваўся птушыным шматгалоссем.

Не даюць зямлі, няма ля вёскі вольнага кавалачка для выпасу птушак, заараны альбо асушаны апошні ставок ці азярцо — чаму так? Мала таго, што негатыўнымі адносінамі да прыватных гаспадарак знішчылі тое добрае, што было ў старых вёсках, — набудавалі тысячы новых пасёлкаў гарадскога тыпу, ды яшчэ выхваляліся гэтым, дзе не толькі ні лужка, ні поплаву паблізу, няма нават платоў і звычайных падворкаў ля хаты. Ёсць толькі дэкаратыўныя маленькія плоцік, праз які і курыца пераскочыць — дзе будзеш трымаць птушку? У хляве, што за паўкіламетра ад доміка? У выніку жывёнасць усякая на падворках знікае і сельскі жыхар едзе па яйкі ў сталіцу. А дзе яны цяпер у Мінску?

Трэба вяртацца да забытага, страчанага, але вартага ўвагі старога. Яшчэ ёсць на Беларусі шмат сем'яў, якія гадуць гусей, добра ведаюць і любяць гэту справу. А калі нехта не мае вопыту, павучыцеся ў Яўгеніі Сцяпанаўны Безбародка, спраўнай гаспадыні. І вы будзеце мець не толькі добрыя падушкі і пярыну, але і ўласнае дыетычнае мяса. Гусь, запечаная з яблыкамі альбо начыненая крупамі з вантробамі, — такая смаката!

3. МАЛАШЭВІЧ.

Мінская вобласць.

Фота С. КРЫЦКАГА.



АБ МОВЕ БЕЛАРУСАЎ

Я беларус з вёскі Загай Пухавіцкага раёна, жонка — руская. Мяне вабіць: часопісе роднае слова, жонку — жаночыя пытанні. Цікавае не надуманае, а покліч душы, дзе між радкоў (часопіс жа жаночы) я адчуваю, што жыву ў тым асяроддзі, у якім вырас, выходзіўся, стаў чалавекам. Да восьмага класа я вучыўся ў чыста беларускай школе. Усе прадметы выкладаў на беларускай мове (акрамя рускай мовы і літаратуры). Потым сярэдняй школа — усё на рускай мове. Неверагодная ломка мазгоў. Матэматычная тэрміналогія і тэрміналогія іншых прадметаў рэзка адрозніваецца. Трапіў у армію ў Расію і зусім стаў белай варонай. Чаму? Ды проста я гаварыў «трапка», мяне ж пачыналі дражніць і смяяцца, чаму не «тряпка». І, вядома ж, правільна смяяліся. Адна справа размаўляць паўзбекску, татарску — гэтыя мовы рэзка адрозніваюцца. У маім жа выпадку была нейкая сумесь, якая рэзала вушы.

Пішу гэта для таго, што не варта аддзяляць (рэзка аддзяляць) беларускую ад рускай, украінскай. У іх шмат агульнага ад Кіеўскай Русі. А некаторыя беларусы глядзяць іначэй, пачынаючы з парламента. Ідзе агульная размова: не давалі беларусам вучаць беларускую мову. Каб было даходліва — хлусня! Я гэтага не бачыў. Кажуць, што беларусы забываюць сваю мову. Можна, у некаторай ступені так. Горад Імкнеца гаварыць па-руску, вясковая моладзь — таксама. Старыя скошаны вайною і часам. Мы рэдка цяпер чуем беларускую гаворку, а чыста беларускую і зусім.

Відаць, і ў школе мала павялі да беларускай мовы. Мяркуюць самі! Я часта бываю на Беларусі. Як правіла купляю кнігі на беларускай мове. І вось у кіёску прашу паказаць мне што-небудзь з навінак. Прадавец здзівілася, сказаўшы, што ў нас зусім няма попыту на выданні на беларускай мове. У кніжным магазіне я змог купіць толькі 3-ці і 4-ты томкі Я. Купалы.

Атрымліваецца, што не паклапаціліся нават выдавецтвы, каб было дастаткова літаратуры на беларускай мове. Такім чынам, калі народ цягнецца да рускай мовы, то яго не варта гвалтаваць, а трэба зрабіць усё магчымае, каб маладыя не забыліся сваёй роднай мовы, але гэта зрабіць не пастановамі, не

прымусамі, а ўмелай работай, з душой да ўсяго беларускага і ў першую чаргу да роднага слова.

І. ЛЯЙКОУСКІ.

г. Самара.

3 АДПАВЕДНАЙ ПАВАГАЙ

Ваш часопіс купляю хоць і рэдка, але люблю яго за песні, якія вы змяшчаеце для аматараў мастацкай самадзейнасці. А цяпер з'явілася яшчэ адна прыемная акалічнасць. Гэта слоўнік нумара. Якую карысную справу вы гэтым робіце для ўсіх, хто жадае вывучаць беларускую мову! Бо мы самі, беларусы, часам дрэнна валодаем ёю. Я хацеў бы, каб усе беларускамоўныя перыядычныя выданні завялі гэтую калонку.

На жаль, бачыў, як адна жанчына папрасіла ў кіёску «Саюздруку» паказаць ваш часопіс і вярнула яго назад, таму што ён на беларускай мове. Як жа стала крыўдна за яе! Напэўна, жыве тут не адзін год, а вось чытаць не навучылася. Мы нікога не прымушаем сілком вывучаць нашу мову, але, калі ведаеш дзве, дык у народзе кажучы: маеш два розумы. І з гэтым нельга не пагадзіцца. Калі мы, беларусы, раней аддавалі больш часу вывучэнню рускай літаратуры і мовы, дык гэта была вялікая павага да рускага народа. І пра гэта ніколі не трэба забываць тым, хто прыязджае да нас. Трэба, каб усе, для каго Беларусь стала другой радзімай, з адпаведнай павагай ставіліся і да яе мовы, і да яе культуры.

Л. ДУБОУСКІ.

г. Мар'іна Горка.

ХТО МАЕ ПРОДКІ?

Вельмі хочацца даведацца, хто былі мае продкі. І шкада, што позна з'явілася ў мяне такая цікавасць.

Бацькоў даўно няма, сёстры і брат няшмат ведаюць. Аб родзічах маці тое-сёе вядома, мае дзеці нават бачылі дом свайго прадеда ў горадзе В. Уфалей, адкуль родам мая маці. А вось пра бацьку ведаю вельмі мала. Ён — беларус, нарадзіўся ў 1904 годзе ў Пінску. Яшчэ маладым паехаў на Урал, дзе і прайшло ўсё яго жыццё.

Ведаю, што ў бацькі Сідара Іосіфавіча Ждановіча было дзве сястры: Алена Баратынская з Оршы і Кацярына Шэрвел з вёскі Плашава Дзяржынскага раёна. Іхнія старыя адрасы мы знайшлі ў бацькавым архіве. Спрабавала даведацца пра іх, калі адзіны раз была на Беларусі, але безвынікова.

Магчыма, нехта з чытачоў дапаможа мне знайсці маіх цёткаў і іхніх дзяцей. Буду вельмі ўдзячна.

Наша сям'я — пяцёра дзяцей і бацькі — увесь час жыла ў Сярдлоўску. Я ў дваццаць гадоў паехала з роднага дома і вось ўжо амаль трыццаць гадоў прыязджаю сюды толькі ў госці. Спачатку да бацькоў, цяпер да сясцёр.

З павагай Людміла СОБАЛЕВА. Мой адрас: 163901, Архангельская вобл., г. Навадзвінск, вул. Касманаўтаў, 11, кв. 12.

Два гады назад наш часопіс расказаў пра сям'ю ПЫТЛЯКОЎ. Аднымі з першых у рэспубліцы яны стварылі сямейны дзіцячы дом. Як живецца гэтай вялікай сям'і сёння!

Алена Васільеўна запрасіла мяне на вячэру. На сталае — тры вялікія талеркі з аладкамі: напэўна, сотня румяных пухлых круглячкоў. Хапіла ўсім: і дарослым, і дзецям, і нават шчаняці Амуру і кошцы Мацільдзе. Дзеці сабралі посуд, і старэйшы Арцём хуценька яго вымыў. Між іншым, пакуль гаспадыня не сказала, хто з дзяцей свой, а хто выхаванец, сама я вызначыць гэта не здолела. Усе аднолькава дагледжаныя і вясёлыя, за правіннасць дастаецца ўсім аднолькава.

Аднойчы хтосьці з чыноўных педагогаў катэгарычна загадаў, каб «чужых» дзяцей яны не каралі. Сваіх — калі ласка, а тых — ні-ні.

— У мяне ўсе свае, — крыўдзіцца Алена Васільеўна.

Наша гутарка аб сямейнай педагогіцы пераносіцца з кухні ў бытавы пакой. Тут на сталае для прасавання чакае гаспадыню вялікі стос вымытай бялізны і дзіцячага адзення. Нават пасцельную бялізну яна не аддае ў пральню, мые сама. Наўрад ці пачуеш у наш час ад жанчыны вось такое прызнанне, сказанае Аленай Васільеўнай без аніякага какецтва:

— Вельмі люблю мыць бялізну, асабліва белую. Але і ў нелюбімай рабоце — прасаванні ці мыцці падлогі — стараюся знаходзіць прыемныя моманты.

— Гэта што ж атрымліваецца, нейкая кухонная псіхатэрапія?..

— Інакш нельга — ад нелюбімай работы стамляешся ўдвая. Я не імкнуся, каб у мяне быў узорна-паказальны дом. Усе плюсы і мінусы маёй сям'і — гэта мае вартасці і недахопы. Але вось што мяне абражае: чаму часта мяркуюць аб выхаванні тыя, у каго няма сваіх дзяцей? Рэкамендацыі і патрабаванні да дзіцячых дамоў сямейнага тыпу... у іх жа яўнае разыходжанне тэорыі і практыкі. Яны зыходзяць з узорнай сям'і, але ж да нас дзеці прыйшлі з казёнага дома, дзе ўсё было інакш. Ці не таму Дзіма прасіў мяне: «Мама, выгані ўсіх гэтых дзяцей, я адзін у цябе застануся і тады буду слухацца». А я яму — «Аднаму дрэнна».

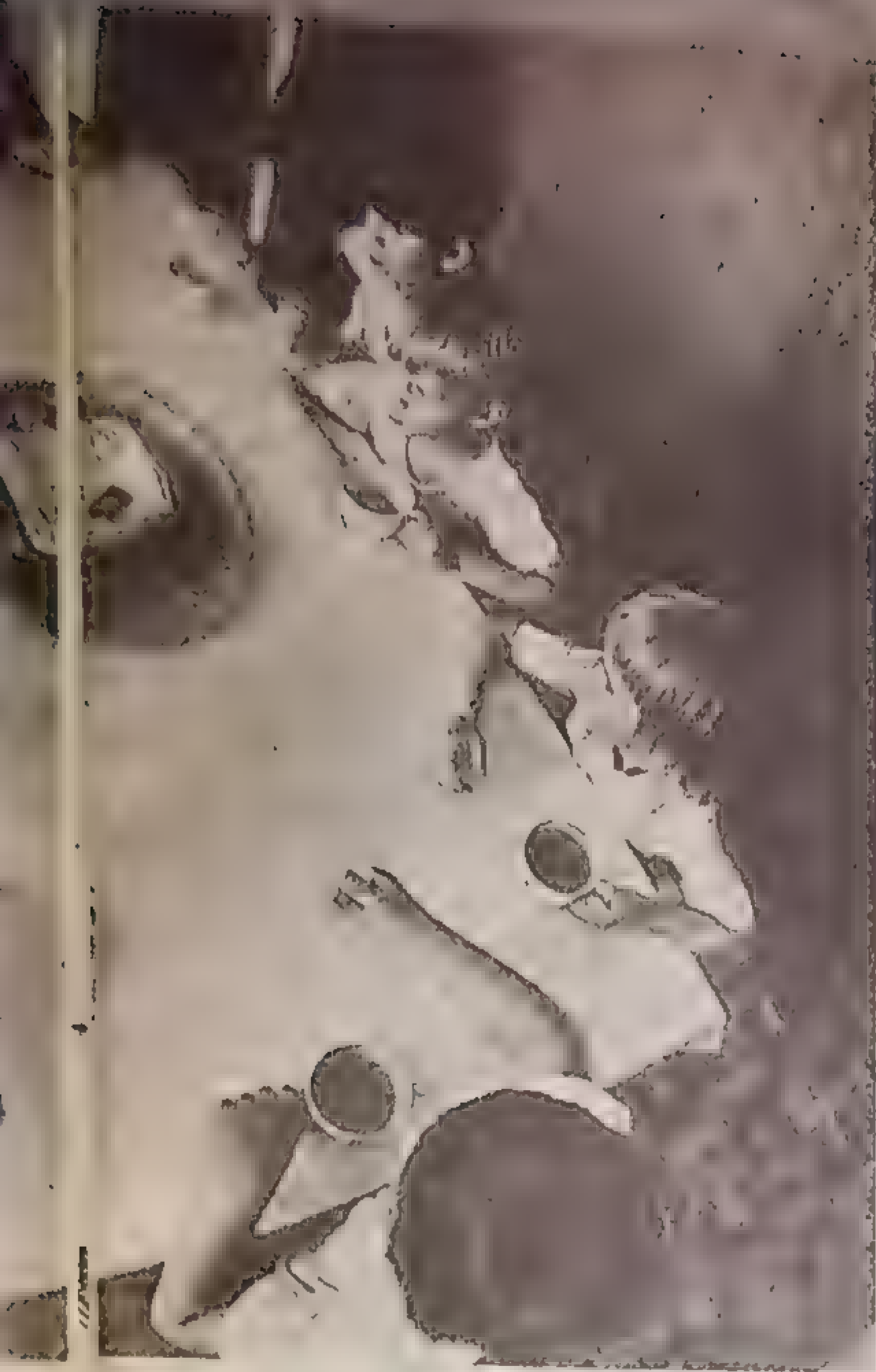


ДЗЕВЯЦЬ „Я“



Ну, як зрабіць так, каб Саша і Аня та нарэшце па-сапраўднаму адчулі, што яны брат і сястра (выхоўваліся яны ў розных дзіцячых дамах), што ім патрэбна трымацца адзін аднаго. Гэта толькі ў метадычках усё проста

і зразумела, на ўсё ёсць гатовы адказ. Дзеці ж прыйшлі ў сям'ю Пытлякоў са сваімі складанымі лёсамі і характарамі. Адчуць, што ўсе яны цяпер адна сям'я, ім, вядома, цяжка. Але Алена Васільеўна верыць: яны ста-



НАША СЯМ'Я



нуць сапраўднымі братамі і сёстрамі.
...Управіўшыся з гаспадаркаю, а
яна не такая ўжо маленькая, — ця-
лушка Муня, два бычкі на адкорме,
куры, індыкі, трусы, агарод, парнік, —
галава сям'і Дзмітрый Васільевіч збі-

раецца ў начную змену: Ён — ма-
шыніст кампрэсараў тэхналагічнай
станцыі аб'яднання «Захадтрансгаз».
Гэта фірма на свае сродкі пабудавала
для сям'і Пытлякоў прасторны двух-
павярховы дом.

Дзмітрый Васільевіч чалавек грун-
тоўны. Хочацца яму і дзяцей да ра-
мяства прыхваціць. Неяк у поездзе
ён пазнаёміўся з мастацтвазнаўцам.
Яна паабяцала звесці з кім-небудзь
з майстроў-ганчароў. Загарэўся: гэта
ж як было б добра — самім выраб-
ляць посуд для дома!

— Алену прыхапіў некая радыку-
літ, — расказаў, — пластом ляжала, а
мяне замучыла: «Адзенне дзецям
памяняў? Пакарміў?..» Я каля яе наву-
чыўся мыць бялізну, прасаваць, а га-
таваць умею яшчэ з арміі, там повар-
скае вучылішча скончыў. Умею ця-
лярыць, тынковачныя работы ў ста-
рым доме сам рабіў, не развучыўся
і касіць, хоць прафесія мая з зямлёй
не звязана. Так што ўсё, што ўмеем,
перададзім дзецям. Вучу іх спаква-
ля — патрымаць, паднесці, на пакос
бярэ... Ад работы яны не адмаўляю-
цца, але заўсёды больш ахвотна ро-
бяць усё, калі я з імі. Могуць і пасва-
рыцца без мяне. Вось учора плот «не
падзялілі», усім хацелася фарбаваць
яго.

У падвале абавязкова абсталюю
майстэрню з розным слясарным і ста-
лярным інструментам — хлопчыкі
там занятыя справай будучы. Яра-
слаў адслужыць у арміі, вернецца —
памочнікам мне будзе.

Нядаўна Пытлякі адзначылі двацца-
цігоддзе свайго шлюбу. Дзмітрый
Васільевіч заўсёды марыў мець вя-
лікую сям'ю і каб жонка дома была,
дзяцей выхоўвала. Сам вырас у мно-
гадзетнай сям'і.

Калі даведаліся Пытлякі пра дзіця-
чыя дамы сямейнага тыпу, параіліся
са старэйшымі сынамі і вырашылі
ўзяць дзяцей з дзіцячага дома. Калі
тыя з'явіліся ў іхняй кватэры, па-ро-
знаму паставіліся да гэтага аднавяс-
коўцы: хто са спачуваннем і разу-
меннем, а хто вырашыў, што Пытля-
кі нейкую выгаду ў гэтым бачаць.
А ўся выгада ў тым, што Алена Ва-
сільеўна перастала хадзіць на сум-
ную, нецікавую працу ў мясцовы ву-
зел сувязі і занялася дзецьмі.

Варта бацьку ці маці прысесці
(а вольных хвілін не так ужо шмат), як
хто-небудзь з дзяцей абавязкова
акажацца побач. Пакладзе руку на
плячо бацьку, абдыме за шыю маму,
цмокне ў шчаку.

Усе сямёра дзяцей маюць цяпер
свой дом, маму і тату. А гэта бяс-
конца многа.

М. СТАРЫХ.

Івацэвіцкі раён,
в. Халоп'я.

Фота М. ЖЫЛІНСКАГА.

Людміла Пракопаўну «вызвалілі ад займаемай пасады». Прасцей кажучы, звольнілі. Пасаду скарацілі, а інжынер-праекціроўшчык з дваццаціпцігадовым стажам аказалася непатрэбнай.

Ні семнаццаць гадоў, аддадзеных інстытуту, ні тое, што да пенсіі Людміле Пракопаўне засталася два гады, ні тое, што яна выходзіла сына-інваліда, не змусіла кіраўніцтва інстытута «Трансэлектрапраект» паўдзельнічаць у далейшым лёсе гэтай жанчыны. Ад яе проста адмакнуліся.

— Калі б да пенсіі вам заставаўся год, мы б яе вам цяпер аформілі, а так нічога прапанаваць не можам.

Ніводнай вакансіі па яе спецыяльнасці не было. Людміла Пракопаўна прыходзіла ў цэнтр занятасці насельніцтва зноў і зноў. Вакансій не было і праз месяц, другі, трэці...

Інжынеру-праекціроўшчыку прапаноўвалі за гэты час: раз-

адукацыяй. Стаж кожнай другой беспрацоўнай — ад адзінаццаці да дваццаці пяці гадоў, а ў кожнай пятай — больш за дваццаць пяць гадоў. Амаль усе маюць дзяцей, — расказвала начальнік сектара сацыялогіі Мінскага гарадскога цэнтра занятасці насельніцтва Людміла Мяфодзьеўна Гедроец.

Як бачым, «лішнія людзі» — не лайдакі і п'яніцы, а кваліфікаваныя спецыялісты. Структурныя змены нашай эканомікі, яе «канвульсіі» ў спробах перайсці да рыначных адносін выкінулі іх з прадпрыемстваў і ўстаноў. Гэты эканамічны механізм і надалей праграміруе скарачэнні рабочых месц, нулявы баланс — адсутнасць попыту на спецыялістаў.

— Яшчэ некалькі месяцаў назад хаця б на рабочыя спецыяльнасці быў стабільны попыт, а цяпер і ён рэзка знізіўся. Вакансій інжынерна-тэхнічных работнікаў зусім мала, і шанцаў заняць іх у жанчын практычна

хоць у Маскву ці нават у Кембрыдж, — растлумачыў загадчык аддзела прафесійнай падрыхтоўкі гарадскога цэнтра занятасці Васіль Вячаслававіч Ягораў.

У гэтым годзе плануюць абучыць паўтары тысячы чалавек. Ім выплачваецца стыпендыя ў памеры сярэдняга заробтку.

Але тых, хто пасля гэтай інфармацыі наважыцца ў Кембрыдж, мушу папярэдзіць: працаўладкаваць пасля вучобы цэнтр не можа. Варта самому заключаць дагавор з прадпрыемствам, якому патрэбны спецыялісты і якое зацікаўлена пасля вучобы ўзяць іх на работу.

— Я такі дагавор ні з кім не змагла заключыць, хаця згодна была перавучыцца на бухгалтара, — скардзілася Ада Іванаўна Сівакова, беспрацоўны інжынер.

Не хачу абвінавачваць прадпрыемствы ці заклікаць адабраць у іх правы самім падбіраць кадры. Ды і хто можа ім сёння нешта забараніць, ада-

боды выбару занятку і работы, не надта дапамагаюць «лішнім» людзям.

Вядома, свабода выбару ва ўсіх ёсць. Напрыклад, прадаваць квас ці прыбіраць вуліцу. Але калі маеш дыплом інжынера, юрыста, немалы стаж работы па спецыяльнасці, такі выбар не вабіць.

Таму, мяркую, галоўная перспектыва жанчын-беспрацоўных — самім сябе абараніць, самім сабе дапамагчы. Перш за ўсё — псіхалагічна. Вядома, вельмі дарэчы былі б псіхалагі на прадпрыемствах, па месцы жыхарства. Але і без дапамогі псіхалагаў трэба старацца захоўваць душэўную раўнавагу. Разумею, многія беспрацоўныя ўспрымуць гэта з горкай усмешкай. Але, згадзіцеся, ад скаргаў на грамадства, урад, перабудову, вашых слёз і думак аб самага губстве нічога ў вашым жыцці не зменіцца. Душэўная раўнавага дапаможа хутчэй знайсці выйсце. А яно — у вашай асабістай ініцыятыве і змяненні погляду на прэстыжнасць вашага прафесійнага статусу.

Што я маю на ўвазе?

Нядаўна пазнаёмілася з работай Мінскай школы прадпрымальніцтва і камерцый, яе слухачамі, большасць якіх — жанчыны. Многія з іх — «скарочаныя адзінкі», якія вырашылі пачаць свой бізнес, стварыць малыя прыватныя прадпрыемствы, кааператывы. У школе яны набывалі неабходныя веды, «абкатвалі» свае ідэі. Дарэчы, будучыя бізнесменкі зусім не малыя жанчыны, многія пенсійнага ўзросту, але не лічаць гэта перашкодай, поўныя аптымізму.

Такім чынам, можа, варта адолець уласную інертнасць мыслення, устаноўку на «службу» ў дзяржаўным сектары, пашукаць новыя магчымасці прыкладання сваіх ведаў!

А наконце прэстыжнасці прафесіі... У адным з папярэдніх нумароў нашага часопіса мы расказалі аб асацыяцыі «Траецкае». Жанчыны з дыпламамі інжынераў, настаўнікаў, юрыстаў, якіх «скарацілі» на рабоце, працуюць у асацыяцыі вышывальшчыцамі, швачкамі. Азаладалі гэтым рамяством у «Траецкім» і лічаць сваю работу вельмі творчай і прэстыжнай, адчуваюць радасць ад свайго адвечнага жаночага рамяства.

Беспрацоўная з дыпламам — гэта, вядома, крыўдна. Але ці значыць страта работы — страту сэнсу жыцця! Можна, наадварот, гэта новы шанец! Калі праявіць ініцыятыву, пачаць пошук у самым, здаецца, непадыходзячым месцы! Як вы думаеце!

Л. КУСЛІВАЯ.

БЕСПРАЦОЎНАЯ

З ДЫПЛОМАМ

возіць газеты па кіёсках, працаваць кладаўшчыцай, прыёмшчыцай у пральні, прасавальшчыцай, вахцёрам. Усё!

Калі я размаўляла з Людмілай Пракопаўнай, яна шукала работу ўжо трэці месяц. Жыла на дапамогу па беспрацоўі. Нервавалася, плакала і гаварыла, што ўсё часцей думае аб самагубстве...

У такім стане сёння апынуліся многія жанчыны — «скарочаныя адзінкі». Наш часопіс атрымлівае іхнія пісьмы, поўныя адчаю. Тамара Мікалаеўна Карабан са Стаўбцоўскага раёна піша: «Дваццаць гадоў добрасумленна працавала, малых дзяцей нярэдка кідала адных дзеля работы, а мяне выкінулі як непатрэбную рэч. Цяпер я беспрацоўная».

Статус беспрацоўных атрымалі тысячы жанчын-інжынераў, хімікаў, праграмістаў, настаўнікаў.

— Калі вызначыць агульны сацыяльны партрэт беспрацоўнага, то гэта — жанчына. Іх сярэдняя беспрацоўнасць — 80 працэнтаў. Узрост — трыццаць — сорак гадоў або ва семнаццаць — дваццаць пяць. З вышэйшай

адукацыяй. Стаж кожнай другой беспрацоўнай — ад адзінаццаці да дваццаці пяці гадоў, а ў кожнай пятай — больш за дваццаць пяць гадоў. Амаль усе маюць дзяцей, — расказвала начальнік сектара сацыялогіі Мінскага гарадскога цэнтра занятасці насельніцтва Людміла Мяфодзьеўна Гедроец.

Гэта значыць, жанчынам-беспрацоўным не могуць прапанаваць работу па спецыяльнасці. А калі і прапаноўваюць, то не гарантуюць, што жанчына яе атрымае. Бо і правы і магчымасці ў цэнтры занятасці даволі сціплыя: збіраць інфармацыю аб вакансіях. Прадпрыемствы могуць даць, а могуць прыхаваць вакансіі для «сваіх» людзей, для правядзення конкурсу на вакансіі. Ёсць прадпрыемствы, якія наогул даюць у цэнтры толькі інфармацыю аб прыбіральшчыцах і вахцёрах.

У аддзеле кадраў прадпрыемства нярэдка адмаўляюць чалавеку, накіраванаму службай занятасці. «Ад варот паварот» часцей атрымліваюць жанчыны, асабліва калі ў іх малыя дзеці.

Чым усё ж дапамагае служба занятасці, акрамя юрыдычнага афармлення статусу беспрацоўнага?

— Можам абучыць новай прафесіі. У нас хапае сродкаў, каб накіраваць чалавека на вучобу

браць? Але хто і як дапаможа людзям, якія ўчора былі членамі вытворчых калектываў, а сёння аказаліся лішнімі! Прадпрыемствы не праяўляюць дабрачыннасці да сваіх былых працаўнікоў. Служба занятасці выконвае ў асноўным сацыяльна-дыспетчарскія функцыі: вызначае статус беспрацоўных, збірае інфармацыю аб вакансіях. Прафесійнае абучэнне, якое прапануе служба, не гарантуе работу па набытай спецыяльнасці.

— Пры гэтым абнадажэнні фактараў у эканамічнай сітуацыі няма, а значыць, на рынку працы будуць напружанне і складанасці, — лічыць намеснік дырэктара гарадскога цэнтра занятасці Сяргей Васільевіч Карэцкі.

Гэта значыць, беспрацоўных, якіх сёння тысячы, заўтра будзе яшчэ больш. Пераважна жанчыны, дарэчы.

Дапамагчы ім закліканы закон Рэспублікі Беларусь аб занятасці насельніцтва, праграмы занятасці, якія распрацоўваюць у кожным горадзе і раёне.

Але дэкларатыўныя заявы гэтых дакументаў, нахштальт сва-

УЦЁКІ АД САМОТА СЯБЕ

— Усё ў мяне было — і сям'я, і дом, і ўпэўненасць, што я — шчаслівая, бо вельмі кахала мужа. А зараз хіба апошняе і засталася, — Марына павольна рассыпае на тахце стос казённых канвертаў. — Вось цэлая калекцыя адказаў з судовых органаў, куды я звярталася за дапамогай аб спагнанні з былога мужа аліментаў на дачку.

Маленькая першакласніца Сонечка складала літары ў кішэнькі «азбукі», размаўляючы аб нечым сама з сабой. Пачуўшы імя бацькі, падышла да Марыны, абняла яе, ціхенька прашаптала: «Я тату даўно не бачыла...» Маладая жанчына пацалавала дачушку: «Ідзі, Сонечка, складзі кніжкі ў партфель, заўтра рана ў школу». Потым дадала: «Усё, здаецца, магу перанесці, толькі вось да гэтых Соніных пытанняў пра бацьку ніяк не магу прывыкнуць: такі боль, такі адчай ахоплівае, хаця ўжо тры гады прайшло, як мы развяліся».

Так, спачатку ў іхнім жыцці ўсё складалася вельмі ўдала. Калі ажаніліся з Валодзем, яна працавала поварам, ён уладкаваўся ў домакіраўніцтва, каб атрымаць хоць які дах над галавой. Пакойчык быў службовы, невялікі. Нарадзілася дачка, але месца хапала. Гады праз два атрымалі двухпакаёвую кватэру. Іншыя гадамі чакаюць, а ім так пашанцавала. А потым... Потым пачалося неверагоднае. Яе Валодзя здрадзіў ёй, сустрэў іншую, і ўсё пакацілася кулём: развод, размен кватэры, падзел маёмасці. Хаця якая там у іх маёмасць была?

Марыне з дачкой давялося пераехаць з аднаго раёна горада ў другі, і цяпер на работу, а працуе яна поварам у школьнай сталойцы, дабіраецца больш за гадзіну. Сонечку ў школу адводзіць суседка. Пакуль прыедзе з работы, пабеге па магазінах, згатуе вячэру, прыбярэ — на дачку застаецца вельмі мала часу. Затое ў выхадныя яны неразлучныя — кожную нядзелю ездзяць у Лагойск. Там іх чакаюць айчыны і сястры-інвалід. Маці не так даўно памерла. Трэба прыбраць ў хаце, памыць бялізну, згатаваць ежу, летам — дагледзець агарод. «Хто ім дапаможа, калі не я?».

Марына ўсміхаецца, і я думаю, якая яна маладая, прывабная. Але ўсмішка хутка знікае, і перада мной зноў — заклапочаны, стомлены чалавек.

У народзе кажуць: за добрым мужам і жонка царыца. Ну, а калі не змагла дараваць мужу здрады і сама падала на развод, калі стала для сваёй дачкі і татам, і мамай, калі не дазваляе сабе быць па-жаночы слабай, не можа перакласці частку паўсядзённых клопатаў на надзейныя мужчынскія плечы? Як выстаць, дзе шукаць сілы, мужнасць, каб не скарыцца лёсу?

У жыцці ўсялякае можа здарыцца. І вельмі няпроста старонняму чалавеку разабрацца ў складаных і забытых перыпетых адносінах паміж дваймі, вынесці свой прысуд ці цалкам апраўдаць кагосьці. Ды і наўрад ці трэба брацца за такую далікатную справу. Але ўпэўнена ў адным: калі разыходзяцца двое, больш пакутуе жанчына, ёй даводзіцца несці двайны цяжар — і маральны, і матэрыяльны. У Марынінай невялікай кватэры няма раскошы, толькі неабходнае, і кожная рэч у дом купляецца з вялікай цяжкасцю, грошы на яе набыццё адкладваюцца не адзін месяц. Сонечка расце хутка, дзяўчыныцы патрэбны то боцікі, то сукеначка, трэба купіць і фрукты, і сокі — дзе ўзяць грошы? Зарплата ў Марыны невялікая. Мужавых аліментаў на дачку яна амаль не бачыць. Ды і што гэта за грошы?

У пісьме-адказе з народнага суда Савецкага раёна г. Мінска так і напісана: праваркай устаноўлена, што зарплата У. У. Жызнеўскага, які працуе ў вытворча-камерцыйным цэнтры «Паліном», — сто рублёў у месяц, сума запазычанасці за шэсць месяцаў складала 150 рублёў, якія і былі пералічаны ў сакавіку 1991 года. З сакавіка па лістапад Марына Яўгенаўна больш не атрымала ніводнай капейкі. Яна зноў звярнулася ў народны суд Савецкага раёна — і толькі праз тры месяцы атрымала адказ, дзе тлумачылася, чаму затрымліваюцца аліменты і што Жызнеўскі папярэджаны аб крымінальнай адказнасці па артыкулу 120 Крымінальнага кодэкса рэспублікі.

Па розных прычынах разыходзяцца двое. У рэшце рэшт яны — дарослыя людзі і могуць самастойна вырашаць свой лёс. Але, як правіла, пры разводзе пакутуе і трэці — маленькая бездапаможная істота. Уладзімір Жызнеўскі сцвярджае, што любіць Сонечку, сумуе без яе, толькі як гэтыя словы любові спалучаюцца з ягонымі ўчынкамі? Ён проста абкрадае сваю дачку, усімі праўдамі і няпраўдамі скрываючы сапраўдную суму заробку, уладкаваўшыся на самую нізкаплатную работу.

— Яшчэ добра, што ў бухгалтэрыі гэтага прадпрыемства размаўлялі з судовым выканаўцам, назвалі суму заробку Жызнеўскага, — гаворыць намеснік начальніка ўпраўлення юстыцыі Мінгарвыканкома Міхаіл Міхайлавіч Германовіч. — А вось бухгалтэрыю кааператывага прадпрыемства мы нават і праверыць не можам, даводзіцца звяртацца да паслуг падатковай інспекцыі.

Кожны дзень ва ўпраўленне юстыцыі Мінгарвыканкома ў сярэднім прыходзіць пятнаццаць пісьмаў, у якіх жанчыны просяць пасадзейнічаць у спагнанні аліментаў на дзяцей з былых мужоў. На якія толькі хітрыкі не ідуць

тыя, каб альбо не плаціць, альбо плаціць сваім дзецям самую мінімальную суму. Сёння ж яна абавязкова павінна быць перагледжана з папраўчай на інфляцыю, на пераход да рыначных адносін. Бо за такія грошы нават сукеначку дзіцяці не купіш.

Што і казаць, паблаглівыя нашы законы да тых, хто ўхіляецца ад платы аліментаў на дзіця. Работнікі юстыцыі прыпомняць няшмат выпадкаў, каб такія горабачкі прыцягваліся да суда, хаця і ёсць адпаведны артыкул у крымінальным кодэксе нашай рэспублікі. У большасці сваёй тыя лоўка абыходзяць законы, часта мяняюць месца працы, выканаўчы ліст падарожнічае з адной установы ў другую, і запазычанасць па аліментах дасягае неверагоднай сумы.

— Няўжо мне яшчэ адзінаццаць гадоў трэба пісаць лісты ў розныя інстанцыі, каб атрымліваць на Соню хоць гэтыя грошы? — скрозь слёзы пыталася Марына Жызнеўская. — Колькі прыніжэнняў я цяплю, звяртаючыся ў суды, і ніхто не можа ўвайсці ў маё становішча. Няма каму дапамагчы мне матэрыяльна, і нават невялікая сума для мяне многае значыць.

Уладзімір Жызнеўскі ўхіляецца ад размовы на гэтую тэму. Маўляў, аліменты — справа бухгалтэрыі. Колькі трэба, столькі і налічваюць. З дачкой ён сустрэкаецца вельмі рэдка. Яго не надта цікавіць, як жыве маладая, ці мае ўсё неабходнае, як выкручваецца былая жонка, каб неяк працягнуць ад зарплаты да зарплаты. У рэшце рэшт ён — былы муж, былы бацька. Сумленне? Хто ведае, ці прачынаецца яно? Ды і супакоіць сябе можна вельмі лёгка, прыдумаць мноства аргументаў, каб неяк апраўдаць сваю здраду сям'і, дачцэ, сваё нежаданне матэрыяльна дапамагаць ёй. За несумленнасць не прыцягнеш да крымінальнай адказнасці, тым больш, што маральныя крытэрыі зараз неяк адышлі на другі план.

І ўсё ж мне здаецца, павінны быць больш жорсткія законы ў адносінах да тых, хто ўхіляецца ад платы аліментаў. Ва ўпраўленні юстыцыі казалі, што ўжо распрацоўваецца новая інструкцыя аб спагнанні аліментаў. Толькі ці будзе дзейснай яна, ці будуць лічыць работнікі судовых органаў справу аб спагнанні аліментаў такой жа сур'ёзнай і неадкладнай, як і крымінальныя справы?

За мяжой існуе практыка: пры ўступленні мужчыны і жанчыны ў шлюб абавязкова заключаецца шлюбны кантракт, у якім дэталёва абгаворваюцца ўсе правы і матэрыяльныя пункты не толькі іхняга сумеснага жыцця, але і абавязкі мужа і жонкі ў выпадку скасавання шлюбу. Гэты дакумент мае юрыдычную сілу і безумоўна выконваецца абодвума бакамі. Ці не варта і нам пераняць гэты вопыт, бо заключэнне шлюбнага кантракта — у інтарэсах сям'і, бацькоў, дзяцей? Пакуль жа ў нас толькі страхавая кампанія «Аска» прапануе маладжонам страхаванне на выпадак будучага скасавання шлюбу. Але паслугай гэтай не вельмі карыстаюцца, бо хто думае аб дрэнным у час вяселля?

С. КУЛІНКОВІЧ.

Марысіін ПАРК

На

вялікім вежавым гадзінніку прабіла шэсць. Прыцемкі яшчэ марудзілі і не апускаліся на прыбраны снегам, нібы абсыпаны дыямантамі, Нясвіжскі палац. Але доўгія калматыя цені ўжо скакалі па сценах маленькага пакойчыка на самым версе вежы.

Дзябелая заплаканая жанчына, карміцелька Радзівілавых дзяцей, запаліла свечкі і, усхліпнуўшы ў апошні раз, пакінула пакой. Цяжка лягнуў замок, і тая, што засталася адна ў напружанай цішыні, павольна ўзняла галаву. Твар Марысі, дачкі князя Радзівіла, быў надзвычай бледны, вусны пасіне-лыя, пад вачамі — цёмныя цені, а ў вачах — агонь шаленства. Страшны прывід, балотная русалка, выцягнутая з багны і пасаджаная ў цямніцу! Хто, гледзячы на яе зараз, скажа, што ўсяго толькі ўчора гэта было самае шчаслівае стварэнне ва ўсім Нясвіжы! Любіміца старога князя, прызнаная красуня, самая багатая нявеста Белай Русі, смяшлівае, гарэзлівае дзяўчо — нічога гэтага больш няма. Ёсць толькі туга, адзінота, распач...

На гадзінніку прабіла сем. Яна прыслухалася. Дзесьці знізу даносілася вясёлая музыка. Гаспадары Нясвіжа давалі балы. Аб ім было шырока абвешчана загадзя. Марыся ведала: зараз там, унізе, у вялікай святочнай зале — самая радавітая мясцовая шляхта, госці з Польшчы, Расіі, нават з Францыі. Такім прыёмам нельга ахвяраваць нават з-за любімай дачкі. І таму добрая маці Марысі, пані Радзівілава, хаваючы пад рум'янамі сляды слёз і бяссоннай ночы, ветліва ўсміхаецца гасцям, адказваючы на пытанні іх пра маладую паненку: «Марысенька не зусім здаровая сёння, і доктар настаяў, каб яна засталася ў сваім пакоі...»

З вежы данеслася восем удараў — восем гадзін вечара. Здаецца, там, унізе, гучыць вальс... Ах, яна лепш за ўсіх танцавала гэты танец. Шляхетныя кавалеры біліся за чаргу вальсаваць з Марысай. Калі ў захапленні слізгала юная паненка па бліскачай, як люстэрка, падлозе, пяшчотна мігцелі агеньчыкі свяцільнікаў у такт яе рухам. І, здавалася, плыў разам з ёй увесь сусвет, і сыходзілі зоркі з нябёсаў, каб забытацца ў Марысіных валасах.

Калі дачка Радзівіла кружылася ў вальсе, яна часта нават не адчувала рук свайго партнёра, не бачыла яго твару. Побач з ёй у той час знаходзіўся нехта іншы, добры, ласкавы і моцны. Мацнейшы за ўсіх, каго ведала яна, прыгажэйшы за ўсіх, з кім сустракалася. І сэрца Марысіна спявала ў адчуванні таго незвычайнага кахання, якое, верыла яна, хутка наведзе яе раскрытую для шчасця душу.

Праз ўспаміны маладой жанчыны прабіўся няўмольны голас часу — дзевяць гадзін.

За акном снег, а ёй усё ўспамінаецца гэтае апошняе лета, якое ці то праклінаць, ці бласлаўляць. Марыся даведалася, што замест старога жакія ў час конных прагулак яе і братоў цяпер будзе суправаджаць новы. У першы раз яна звярнула на маладога жакія ўвагу не больш, чым на любога іншага слугу. Ды не магла маладая князеўна не прыкмеціць, як слухаюцца юнака з першага разу самыя наравістыя бацькавы коні, як лёгка трымаецца ён у сядле, якая прыгожая ў яго пасадка, як бярэ ён з ходу любы бар'ер. Але Марысі было ўласціва захапляцца ўсім прыгожым: ад стракатага матыля, што пырхае ў сонечным промені над лугавымі кветкамі, да ўзнёслага арганнага харала ў касцёле, пад гукамі якога ўсе апускаюцца на калені, ухваляючы Бога.

Аднойчы Марыся паспрачалася з сяброўкамі, ускочыла ў сядло і паімчала ў бліжэйшы гай, дзе ля крынічкі было яе заповітнае месца. Там у летнюю спёку звычайна хавалася князеўна ад усяго свету, адпачываючы пад шатамі прахалоды і цішыні. Туды восеньскімі пахмурнымі днямі завітвала назі-

раць, якімі прыгожымі фарбамі расквечвалася прырода, як ціха і павольна гублялі сваю лістоту яшчэ ўчора вясёлыя і зялёныя дрэвы.

Але на гэты раз Марысіна месца было кімсьці занята. Яшчэ здалёк юная паненка пачула мілагучны голас. Нехта чытаў вершы на п'явучай італьянскай мове. Марыся прыслухалася. Знаёмыя словы высокага кахання, узнёслым сэнсам сваім падобныя на маленне ўсявышняму. Пятрарка! Марыся ціха саскочыла на зямлю і асцярожна наблізілася да таго месца, адкуль чуўся голас. І тут вочы яе зрабіліся здзіўлена вялікімі. Ля крыніцы з кніжкай у руках сядзеў малады жакей. Побач з ім стаяў конь і, гледзячы на юнака разумным позіркам, раз-пораз ускідваў галаву.

— Гэта вы? Адкуль вы ведаеце італьянскую мову? — спыталася Марыся.

Хлопец заліўся чырванню і змоўк. Ён доўга не мог узяць позірк на князеўну.

— Каханне вучыць многаму, — прашаптаў раптам ён. — Каханне да вас, мая ясная князеўна, падобна на хваробу...

І тады ўбачыла дзяўчына, якія добрыя і сумныя ў юнака вочы, які ён прыгожы, станісты, зграбны. І нешта непазбежнае пацягнула яе да яго...

На вежавым гадзінніку прабіла дзесьць.

Як доўга Марыся чакала менавіта такога пачуцця, калі раствараешся ў часе і прасторы, калі не існуе нічога, акрамя яго, адзінага... У юнака, сэрца якога адкрылася ёй, было прыгожае імя — Антось. Ён аказаўся вельмі адукаваным маладым чалавекам, хоць яго бацька быў з простых сялян. Усе веды свае хлопец набыў намаганнямі пана-дзівака, сядзіба якога знаходзілася недалёка ад іх роднага сяла, і дзякуючы сваёй незвычайнай празе да навукі. Марыся адчувала сябе побач з ім як з роўным. Маладым людзям было радасна ўдваіх. Яны надоўга ад'язджалі вярхом у лугі. Каханне расло з кожным днём. Восень праяцела таксама, як і лета, хутка і непрыкметна.

Выпаў снег, і скончыўся час конных прагулак. Малады жакей атрымаў магчымасць наведаць сваіх блізкіх. Перад закаханымі паўстала пагроза разлукі. Нядоўгай. Але, калі кахаеш сапраўды, і хвіліна, праведзеная ў адзіноце, здаецца вечнасцю. Са слязамі развітвалася юная князеўна з прыгожым Антосем, калі ў пакой уварваўся шумны натоўп чаляднікаў. А з імі сам гаспадар Нясвіжа. Жорсткія ўдары пасыпаліся на няшчаснага закаханага. З адчайным крыкам кінулася да Антося Марыся, але яе адцягнулі ад яго, скруцілі рукі... Калі князеўна апытомнела, яна была ўжо замкнёна ў вежавым пакоі, дзе гучней за ўсё чуюцца ўдары гэтага праклятага гадзінніка, які быццам адлічвае апошнія імгненні яе жыцця.

Вось зноў страшэнны звон! Марыся ў адчай закрыла вушы рукамі. Адзінаццаць гадзін. Музыка ўсё цішэй. Госці пачынаюць раз'язджацца, хоць пры жаданні любы можа застацца на ўсю ноч у гасцінным палацы. Але злавесным робіцца апоўначы жытло Радзівілаў. З цёмных куткоў выходзяць прывіды, з падзямелля даносяцца глухія стогны. Недзе здалёк, з парку, чуюцца віск і выцце. Той-сёй са слуг кажа, што гэта вішчаць чэрці ў навакольных балотах, але Марыся ведае: гэта падаюць галасы страшныя жыхары сабачай ямы. Грозны князь Радзівіл трымае ў парку ў глыбокай яме голодных сабак і гадзінамі забайляецца, кідаючы ім зайцоў і кацянят. Магчыма, таму, што гэтае варварства ў адукаванае XIX стагоддзе многімі можа быць успрынята з асуджэннем, Марысін бацька ўтойвае яго ад чужых. І нават членам яго сям'і не дазваляецца наведваць тую частку старога парку, дзе знаходзіцца сабачая яма. Марысю ніколі не цікавілі бацькаўскія дзівацтвы. Але чамусьці ўвесь гэты дзень, калі ў яе адабралі Антося, Ма-



Мал. С. РЫЖЫКАВАЙ.

рыся думае толькі пра страшэнную забаву князя Радзівіла.

Чалавек — не заяц, бацька — не крыважэрны дзікун. Толькі ж чаму сэрца так заходзіцца ад болю і тургі? Чаму ў кожным гуку адтуль, з парку, чуецца ёй сабачае выццё?

Зімовая ноч накрыла зорным плашчом Нясвіж. Узнімаецца лёгкая завея. Ён так кахаў яе...

Баль, відаць, скончыўся, бо змоўкла ўсё наўкола. Калі б ведаць, дзе ён, пабегла б туды. Праз усе перашкоды.

Але ноч маўчыць. Ноч не хоча сказаць маладой князеўне ні слова. Ды што гэта? Зноў прымроілася? Не! Дзікае выццё, усё гучнейшае, усё больш самотнае... Так выюць жывёліны, адчуваючы чыюсьці смерць... Антось! Гэта з ім няшчасце здарылася! Гэта ён кліча да сябе Марысю! Ці ж можа яна не паслухаць яго? І князеўна кідаецца да дзвярэй, як апантаная, б'е ў іх кулакамі. Але за дзвярамі чутны толькі ціхі ўсхліпванні старой нянькі, якой гаспадар загадаў трымаць маладую князеўну замкнёнай, што б ні здарылася. На ўсялякі выпадак з'ява князеўны вынесена ўсё адзенне. Сама ж Марыся — толькі ў лёгкай кашулі. Магчыма, думка пра ўцёкі, якая неўзабаве прыйшла ў галаву паненкі, раней з'явілася ў яе турэмшчыкаў. Але больш нічога не можа стрымаць тую, што пачула моцны голас кахання.

І вось падрыхтавана ўжо вярэвочная лесвіца з разарваных прасцін. Замацаваўшы яе, адчыняе князеўна акно. Халодны зімовы вецер урываецца ў пакой, апякае твар і плечы, развіхуе валасы. Толькі на хвіліну Марыся адхінулася ад акна і тут жа зрабіла крок насустрач сваёй волі.

Ад верхавой язды рукі дачкі Радзівіла ўчэпістыя. Нават моцны вецер, які разгойдвае і шпурляе з боку ў бок лёгкую лесвіцу, не можа прымусіць Марысю разняць пальцы.

Вялікі гадзіннік на вежы прабіў поўнач у той момант, калі ногі князеўны дакрануліся зямлі. І завывала-завіхурылася вакол Марысі завея, кідаючы жменямі снег ёй у вочы. Дзяўчына на імгненне застыла, прыслухоўваючыся да свайго сэрца, і пабегла ў бок парку, туды, адкуль, як здавалася ёй, даносіўся голас каханага. Яна прадзіралася праз густое кустоўе, голыя галіны ўпіваліся ёй у ногі, ірвалі кашулю. Яна бегла праз заснежаныя паляны, і мороз сціскаў яе цела, быццам жалезныя абручы. Неўзабаве князеўна спынілася, каб аддыхацца. І раптам пачула вакол сябе дзіўныя галасы, смех. Вершаліны дрэў пад ветрам нібы перагаворваліся. Але слоў разабраць было немагчыма. Марысі стала страшна, яна кінулася прэч з гэтага месца, ды тут быццам хтосьці падхапіў яе ў моцныя абдымкі і закруціў у нейкім дзіўным танцы.

— Вальс! — усплыло ў галаве дзяўчыны. Яна зрабіла некалькі знаёмых танцавальных рухаў. І заспявала завея, абсыпала Марысю з ног да галавы снежавым канфеці.

Тады на імгненне ў сэрцы князеўны з'явіўся страх. Яна ўсё зразумела і апошнім намаганнем паспрабавала вырвацца са страшэнных абдымкаў смерці, але раптам стала нязвыкла цёпла і добра. І ўбачылася Радзівілавай дачка, як да яе шырокімі скачкамі імчыць праз снег дзіўны сабак. Ён спыняецца побач і глядзіць на яе сумнымі вачамі. І вырываецца цяжкі стог з грудзей Марысі, бо ў сабакі вочы яе каханага. Дзяўчына ўпала на снег, і сабака заслакіў яе ад марозу і ветру сваёй цёплай поўсцю.

Раніцай Радзівілавы слугі знайшлі князеўну замёрзлай у парку зусім недалёка ад таго месца, дзе ўладальнік Нясвіжа трымаў у яме сабак. Сабакі таксама не вытрымалі моцнага марозу, які раптоўна ўдарыў у тую ноч, і ўсе перадохлі. Выбіраючы іх з ямы, людзі князя знайшлі на дне чалавечыя астанкі, па якіх пазналі маладога жакія. Тым, хто даведаўся пра страшэнную таямніцу, пад страхам расправы загадалі маўчаць. А няшчасную Марысю пахавалі так пышна, як хавалі заўсёды членаў сям'і Радзівілаў. Усім паведамілі, што дачка князя памерла ад нейкай дзіўнай хваробы сэрца. Але праўда вырвалася за сцены Радзівілавага палаца разам са страшэнным прывідам, які пачаў з'яўляцца з тых часін у нясвіжскім парку. Калі ночы выпадалі асабліва месячныя, па алеях праплывала жаночая постаць у адной лёгкай кашулі. Побач з ёй заўсёды рухаўся вялікі шэры сабак з сумнымі чалавечымі вачамі.

Кажуць, канчаткова змучаны немым дакорам, які пасылаўся яму зданнямі, Радзівіл да канца жыцця займаўся дабрачыннымі справамі. І шмат сродкаў патраціў на наладжванне лёсаў простых дзяўчат-беспасажніц. А парк, дзе загінула яго дачка, гаспадар Нясвіжа наказаў называць Марысіным.

ЯК РАЗАРВАЦЬ ЛАНЦУГ АДЗІНОТЫ

Не будзем ставіць пыталнік у канцы загалоўка, бо адказаць на такое балючае пытанне адразу наўрад ці здолеем. Але давайце паразважаем над гэтай вострай праблемай, якую зноў і зноў падказваюць нам вашы пісьмы, і разам пашукаем выйсьце.

Колькі іх было надрукавана! Варта перагарнуць хаця б некалькі мінулагадніх нумароў часопіса, каб адчуць, як крычыць і стогне адзінота пад рознымі загалоўкамі. «Падайце мне руку», «Адгукніся, няўдачнік!», «Цяжкая доля ўдаўца», «Патрэбны словы суцяшэння», «Чакаю цябе, каханая!», «Дапаможам адзінокім»...

Усяго два-тры абзацы ў пісьме — і жыццёвая драма ў поўным наборы. Жанчыне пяцьдзесят гадоў, муж даўно памёр. Сама выгадала двух сыноў, але так сталася, што жыве зараз у інтэрнаце. Працуе настаўніцай і выхавальніцай у школе для дзяцей-сірот. І вось «усё больш адчуваю адзіноту, быццам згубіла нейкі жыццёвы стрыжань, нават жыць не хочацца...» А другая, крыху маладзейшая, не без іроніі піша пра нашы аб'явы аб знаёмствах «Мы выбіраем, нас выбіраюць»: «Мяне не выберуць, бо я няўдачніца са слабым здароўем, жыву ў вёсцы, маю дваіх дзяцей. Бывае так маркотна, хоць вый, толькі песні і дапамагаюць — калі спяваю і наплачуся ўволю...»

Час ад часу пераконваемся, што і мужчынам не лягчэй у маркоце. У таго памерла жонка, з якой пражыў у каханні і згодзе ледзь не 25 гадоў, і хоць дачцэ ўжо дваццаць, але «хочацца знайсці блізкую душу, пазнаёміцца з жанчынаю падобнага лёсу...» А ў гэтага іншае... Пазнаёміўся з маладой жанчынай на адпачынку ў Геленджыку, але з-за няшчаснага выпадку сустрэчы перапыніліся так нечакана, што не паспеў нават адрас запісаць. Ведае толькі, што пасля заканчэння тэрміну пецёўкі Святлана п'ехала да сястры ў Кіеў, а потым — да сябе на Брэстчыну, дзе працуе выхавальніцай у дзіцячым садку, завочна вучыцца ў педвучылішчы і гадуе двое дзетак. «Уся душа па ёй змарнела, — чытаем у пісьме, — няўжо я назаўсёды страціў дарагога мне чалавека? А можа, вы здолееце дапамагчы ў маім пошуку?»

Можа, здолееце дапамагчы... Кажуць, самая цяжкая хвароба — адзінота. А калі больш дакладна, дык усе хваробы ад яе. Вучоныя нават падлічылі, на колькі карацейшае жыццё ў адзінокіх. Вось і чытаем — як крык аб паратунку: «Можа, дзе жывуць такія ж, як я, адзінокія людзі, якім таксама патрэбна падтрымка, увага, слова суцяшэння. Няхай напішуць мне...» Бачыце, чалавек ужо не спадзяецца на ўладкаванне сямейнага жыцця, яму б знайсці такога ж гаротніка ці гаротніцу, каб перакінуцца словам, пазваніць, сустрэцца, наведацца ў госці. Каб хоць як разарваць ланцуг адзіноты, ад якой

разрываецца душа ў чатырох сценах.

Так, у адзіноты шмат твараў, адценняў, узростаў. Калі 17-гадовая Наташа з Гарадоцкага раёна паспела расчаравацца ў каханні і просіць «знайсці хлопца, які б не піў і быў добрым», — ланцуг адзіноты ёй пакуль не пагражае. Хай даруе і 22-гадовая Марыя з Наваполацка, якая даўно страціла веру ў людзей і прапануе стварыць пры рэдакцыі завочны клуб адзінокіх, «каб хаця душы было не адзінока». Думаецца, вера ў людзей яшчэ можа вярнуцца і да яе. А вось калі нічога ўжо не вернеш і застаецца з табой толькі вера ў людзей...

Помню, завітала ў рэдакцыю жанчына. Таксама просіць надрукаваць пісьмо. Былая настаўніца ніколі не заглядала ў шлюбныя аб'явы, бо адносіцца да таго пакалення, чые жаніхі не прыйшлі з вайны. Тады такіх аб'яў і заваду не было. А цяпер, калі ўсе спяшаюцца ўвечары да родных і блізкіх, да дзяцей і ўнукаў, яе ніхто не чакае дома. І яна прыйшла з прапановай — стварыць з дапамогай «Работніцы і сялянкі» нешта падобнае да гуртка адзінокіх пенсіянераў. Мушу пакаяцца: мы не адразу ўхапіліся за яе прапанову. А яна прыйшла зноў і пераканала. Пісьмо надрукавалі.

«Узаемныя інтарэсы, сустрэчы, шчырасць, узаемавыручка і ўзаемадапамога пазбавяць нас ад суму і адзіноты, — пісала яна, — падтрымаюць у жыцці. Хто згодзен са мной, — адгукніцеся. Мой тэлефон 45-89-84. Марыя Іванаўна».

Мінуў час. Набіраю ўказаны нумар тэлефона і чую спачатку насцярожаны, а потым бадзёры і даволі вясёлы голас. Было, аказваецца, каля сарака званкоў. Не ўсе, праўда, зразумелі яе правільна. Адным здалася, што і яна шукае спадарожніка жыцця, іншыя хацелі, каб чужая бабуля забаўлялася з іхнімі дзецьмі ці ўнукамі, а былі і такія, хто меў намер уладкаваць дачку да яе на кватэру.

— І ўсё ж вы дапамаглі мне знайсці сяброўку, — парадавалася Марыя Іванаўна. — Таксама былая настаўніца, гады два як пераехала з Вільнюса, нікога роднага ў Мінску не мае. Жывём у розных канцах горада, але па некалькі разоў на дні тэлефануем адна адной, і ў госці наведваемся, і ў кіно разам ходзім, нават па ягды ў лес выбіраліся ўдзвюх. Канечне, каб чалавек дзесяць знайшлося такіх, то і падарожнічаць маглі б...

Як не парадавацца за чалавека, які здолеў разарваць ланцуг адзіноты! І вось зноў тая ж прапанова — арганізаваць пры часопісе клуб адзінокіх. Прапануе жанчына, якая сваім жыццём спазнала, як цяжка несці гэты крыж, але гаворку вядзе не пра сябе. Яе ўразіў лёс яшчэ даволі маладога чалавека. «Аказваецца, ёсць жа сапраўдныя мужчыны!» Жанатым не быў, Перад вяселлем яго каханая загінула, і з таго часу ён

адзін. Больш як дзесяць гадоў служыў у арміі. А тут узрост — пазнаёміцца ўжо не так проста. Ганна Мікалаеўна просіць надрукаваць яго адрас — магчыма, чалавек знойдзе сваё шчасце па перапісцы. А ў заключэнне дадае: «Можа, гэта дапамога і стане добрай справай клуба адзінокіх?»

Можа, і стане. Але каб вы толькі ведалі, які патак пісьмаў абрушваецца на рэдакцыю пасля такіх публікацый. Асабліва калі ў канцы іх пазначана: «Мой адрас ёсць у рэдакцыі». Адрас друкаваць рызыкуюць не ўсе, і гэта зразумела ў наш час. І вось тады невялічкі наш калектыў проста заклёбваецца ў рэдакцыйнай пошце. Чытаем, рэгіструем, пакуем у бандэролі і рассылаем аўтарам публікацый, пакуль і тыя не ўзмольваюцца: больш не трэба — праблемы так ці інакш ужо вырашаны.

А пісьмы ўсё ідуць і ідуць. Іншы раз нават думаем, ці сваёй справай мы займаемся? Цяпер ледзь не ў кожным горадзе ёсць платныя службы знаёмстваў, і рэдакцыя прадастаўляе дзве старонкі для публікацыі аб'яў такіх кааператывных службаў. Дык ці варта яшчэ і нам?.. Але вашы пісьмы адразу ж адганяюць нашы сумненні.

«Звяртаюся да вас па пытанню аб'яў, якія друкуюцца ў часопісе, — піша Пётр Асіпенка з Комі АССР. — Я халасцяк, зноў і зноў чытаю іх, і ўсё, здаецца, зразумела, толькі не магу спыніцца ні на адной аб'яве, бо не ведаю месца пражывання абанента. Саюз вялікі, мне ж хочацца знайсці адрасата ў межах Мінска ці Мінскай вобласці». А Пётр Зяневіч з Чэрвеньскага раёна звяртаецца ў рэдакцыю, нават не зважаючы на гэтыя аб'явы: «Мне ўжо за трыццаць, і я ўсё адзін. Дайце адрас жанчыны, пажадана, каб яна была з вёскі...»

Вось так! Хоць стварай службу знаёмстваў і пры часопісе.

«А чаму і не стварыць?» — падхапіў думку хтосьці з калектыву. Вунь колькі пісьмаў, адрасаваных то «Пошуку», то службе сям'і «Я+Я» атрымліваем мы. Многія чытачы быццам не заўважаюць, што ў кожным нумары на абедзвюх старонках «Мы выбіраем, нас выбіраюць» указваюцца паштовыя адрасы абодвух кааператываў, а іншых адрасоў сваіх рэкламадаўцаў мы не ведаем. Некаторым здаецца: калі надрукавана ў часопісе, значыць, і пісьце трэба ў рэдакцыю. Можа, і сапраўды ўзяцца самім за гэту справу, тым больш, што пры клубе адзінокіх яна зусім не будзе лішняй?

Але сваім калектывам мы наўрад ці адолеем яе. Усяго трынаццаць душ па штату, у іх ліку толькі шэсць журналісткіх пёраў, якім перш-наперш трэба рабіць часопіс для жанчын. Рабіць так, каб ён адпавядаў і часу, і вашым запатрабаванням. Давядзецца браць спецыяльнага чалавека, які б займаўся толькі клубам адзінокіх. А гэта непрадугледжаныя затраты. Значыць, сродкі трэба самім зарабляць і вашы пісьмы-аб'явы мы ўжо не зможам публікаваць бясплатна, як зараз. Хаця плата можа быць памяркоўнай і, канечне ж, не вышэйшай, чым у нашых кааператывных рэкламадаўцаў. Ды і аб'явы вы можаце дасылаць нам не толькі шлюбныя. З іх дапамогай здолееце знайсці і сяброў па інтарэсах, як гэта зрабіла Марыя Іванаўна.

Словам, давайце падумаем разам, як лепш вырашыць гэту праблему, каб як-небудзь разарваць ланцуг адзіноты.

А. ЛЕСІНА.

Алесея



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»

І

1992

ПОГОВОРІМ О МАНЕРАХ

Вилка слева

Наши постоянные читатели помнят, что в прошлом году выпуск «Алеси» открывались «школой хороших манер». Судя по редакционной почте, «уроки» в школе были вам интересны и полезны. Поэтому мы решили продолжить разговор о манерах.

Сегодня поговорим о сервировке и поведении за столом. Понимаю, что риску вызвать у читателей улыбку, а то и негодование. Было бы, мол, что подать на стол, а как подать и как эту еду съесть, не так важно. Думаю, что все-таки важно. Ведь умело сервированный стол, даже если на нем самая простая еда, хорошие манеры за столом хозяйки, членов семьи, гостей — это радость и отключение от будничных забот.

Что касается поведения за столом, обычаев застолья, то у них, по сравнению с другими правилами вежливости, самые причудливые традиции.

Было время, когда пищу брали руками из общей миски. А удовлетворение едой и похвалу хозяйке выражали громким причмокиванием и рыганием. Причем подобные манеры были приняты и в высокопоставленном обществе. Функции салфетки до середины XV века выполняли края скатерти. А в эпоху Возрождения в предписаниях по этикету рекомендовалось использованную ложку также вытирать о край скатерти...

Современные правила сервировки основаны прежде всего на гигиене и целесообразности. Их нужно знать

каждой хозяйке, как таблицу умножения.

Прежде всего, посуда и руки накрывающего на стол должны быть безупречно чистыми. Блюда и тарелки берут снизу и поддерживают их большим пальцем за край. Пальцы не должны касаться пищи.

Вилку, нож, ложку держат за ручку и тот, кто подает их, и тот, кто берет. Стаканы и рюмки берут снизу.

Прибор для еды — тарелку, вилку, нож, ложку располагают на один-два сантиметра от кромки стола. Предметы, которые понадобятся раньше, находятся дальше от тарелки, откуда их удобнее брать.

Нож кладут справа от тарелки, лезвием к ней. Вилку — слева, острием вверх. Ножей-вилкой никогда не кладут на стол более трех пар, даже в особо торжественных случаях. Ложки кладут на стол выпуклостью вниз. Суповые и десертные ложки должны быть за тарелкой, параллельно краю стола. Или можно положить суповую ложку рядом с ножом.

Хлебную тарелку ставят слева от основной. Мисочки с салатом или компотом — тоже слева, но дальше от края стола.

Если на столе напитки, соблюдайте правило: чем крепче напиток, тем меньше рюмка.

Если кушанья на общем блюде, их берут от края блюда, не ковыряясь в еде и не выбирая куски.

Ложку, которой едят, подносят ко

рту немного наискось и в рот не засовывают. Набирают в ложку столько супа, чтобы можно было, не пролив, донести до рта. Вилку держат в левой, а нож в правой руке над тарелкой под небольшим углом. Нож никогда не засовывают в рот, а используют для нарезания пищи и накладывания ее на вилку. Если во время еды нож и вилку нужно положить, их кладут на тарелку накрест: ручка ножа направлена направо, вилки — налево. После окончания еды нож и вилку кладут на тарелку параллельно друг другу, ручки — справа. Это положение — знак того, что вы закончили кушать. Бумажную салфетку после употребления также кладут на тарелку из-под еды.

Едят и пьют за столом спокойно, бесшумно, не гримасничая и не жестикулируя приборами.

Вести разговор лучше на темы, способствующие аппетиту, а не ухудшающие его. У всех нас достаточно забот и огорчений, но говорить о них за столом не стоит. Также как о цене продуктов и напитков, которые стоят на столе.

Сидеть за столом нужно прямо, поворачивая при разговоре только голову. На столе держат только кисти рук, но никак не локти. Ноги перед собой не вытягивают, а держат их вместе возле стула.

И еще. Цветок или зеленая хвойная веточка на столе наверняка улучшат настроение тех, кто за ним сидит. Советую «злоупотреблять» этим атрибутом сервировки: пусть он будет на вашем столе постоянно.

Ваша АЛЕСЯ.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ

1 кг вареного теплого картофеля протереть сквозь металлическое сито или пропустить через мясорубку. В остуженную картофельную массу добавить 1 яйцо, 350—400 г муки и по вкусу соли. Все перемешать, положить на посыпанную мукой доску и месить до образования гладкого теста. Тесто разделить на 3—4 части, скатать валики толщиной в палец и нарезать наискосок небольшие кусочки шириной в 3 см. Варить в большом количестве подсоленной воды.

Готовые клецки достать шумовкой и на тарелке полить горячим маслом или растопленным салом со шкварками. На сале можно пожарить мелко порезанный лук.

Клецки можно сварить на день раньше. Перед подачей на стол их нужно положить в подсоленный кипяток и дать им закипеть. Они будут, как свежие, ничем не уступают им по вкусу.

КОЛДУНЫ

Это вкусные пельмени с мясом.

Приготовление начинки. 250 г говядины мелко порубить на доске, ополоснутой холодной водой, вместе с очищенным от пленки жиром. Можно также (что более рационально) вырезку и жир порубить отдельно и потом хорошенько перемешать. Фарш посолить по вкусу, добавить перец и лук, предварительно пробланшированный в бульоне и затем растертый в кашку. Тесто приготовить из 250 г муки, 1—2 яиц, 1/4 стакана воды комнатной температуры и соли. Тесто старательно вымесить (оно должно быть очень твердым, но эластичным).

Из раскатанного в тонкий пласт теста вырезать рюмкой кружочки, положить на середину каждого начинку, соединить края теста и защипать их, потому что во время варки фарш набухнет и пустит сок.

Колдуны опустить в кипящий бульон из говядины и варить 10 минут. Готовые колдуны всплывут на поверхность. Подавать с бульоном в глубоких тарелках. Маленькие колдуны класть в рот целиком, чтобы не потерять ни одной капельки вкусного, душистого сока.

ТЫКВА

ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ

400 г тыквы, соль, 50 г муки, 2 яйца, 350 г мяса, 2 луковицы, 60 г маргарина, черный молотый перец, жир для жаренья.

Тыкву очистить, разрезать, удалить семенное гнездо и нарезать ломтиками. Посолить, обвалять в муке и яйцах и с обеих сторон обжарить в разогретом жире.

Мясо нарезать маленькими кусочками и вместе с нарезанным луком обжарить в маргарине, добавить немного воды и поварить. Приправить солью и перцем.

В смазанную жиром сковороду уложить слоями обжаренные ломтики тыквы, на нее готовое мясо и сверху снова слой тыквы. Запекать в духовом шкафу.

ВАРЕНАЯ

Около 1 кг очищенной от корки и семян тыквы, нарезанной кубиками, 3 стакана различных сушеных фруктов, 2 ст. ложки меда или сахара.

В подходящую кастрюлю плотно уложить кусочки тыквы, очищенной стороной кверху, и посыпать сушеными фруктами. Продолжать пластами укладывать тыкву и фрукты, последний пласт — из тыквы. Добавить мед или сахар, залить 1/3 стакана воды и тушить на слабом огне, пока не выпарится вода. Когда тыква немного остынет, перевернуть ее на блюдо. Подавать нарезанной, как торт.

ОЛАДЬИ

1,5 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан молотых сухарей или муки или 3/4 стакана манной крупы, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, соль.

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, натереть на терке, залить холодным молоком и при слабом кипении тушить 20—25 мин. Охладить, добавить молотые сухари (муку или манную крупу), растертые с сахарным песком яичные желтки, ввести белки, все хорошо перемешать. Жарить на разогретой сковороде с растительным маслом. К оладьям подать сметану.

ДОМАШНЯЯ ЛАПША

Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, вбить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (около 1/4 стакана), замесить крутое тесто. Затем раскатать его тонко, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5—6 см. Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и мелко нашинковать. Разложить на решето для просушки, после чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.



Плиты — дежурный редактор

На этот раз хочу предложить рецепт литовского блюда, которое называется ЦЕПЕЛИНАЙ. Не так давно, будучи в Литве, осталась в восторге от этого кушанья и уверена: оно понравится нашим читателям.

Итак. Берем 15 сырых картофелин и 5 вареных, полстакана сметаны. Натереть сырой картофель, отжать сок, перемешать с пюре из отварного картофеля. Из этой массы сделать оладьи, беря их по одной на ладонь, класть начинку, при этом складывать оладьи так, чтобы получились пирожки яйцевидной формы — цепелинай.

Для начинки берем 500 г мяса или печени, 3 луковицы, 50 г свиного сала. Мясо отвариваем и делаем из него фарш. Лук обжариваем на сале, перемешиваем его с фаршем. Мясную начинку можно заменить творожной: 500 г творога, 2 яйца, 3 луковицы, обжаренные со 150 г свиного сала.

Полученные пирожки отварить в подсоленном кипятке 20 минут, выложить на блюдо и облить кипящей подливкой из обжаренного на сале лука, смешанного со сметаной.

И еще, на мой взгляд, вам придется по вкусу РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ. Она очень интересна в оформлении.

Берем 300 г риса, 50 г сливочного маргарина, 1 стакан молока, 2—3 яблока, 100 г сахара, 200 г сметаны, лимонная цедра, ванилин.

Промываем рис в нескольких водах, заливаем горячей водой так, чтобы она покрыла крупу, добавляем маргарин и варим.

Когда крупа впитает всю воду, влить молоко и поместить в духовку на 30—40 минут. После этого рис немного охладить. Натереть на крупной терке яблоки, перемешать с сахаром, лимонной цедрой, а затем с рисом. Чашки сполоснуть водой, уложить в них плотно рис, охладить. Перед подачей ножом отделить от стенок, вывернуть рисовые бабки на блюдца. Полить сметаной с сахаром и ванилином, украсить ягодами из варенья.

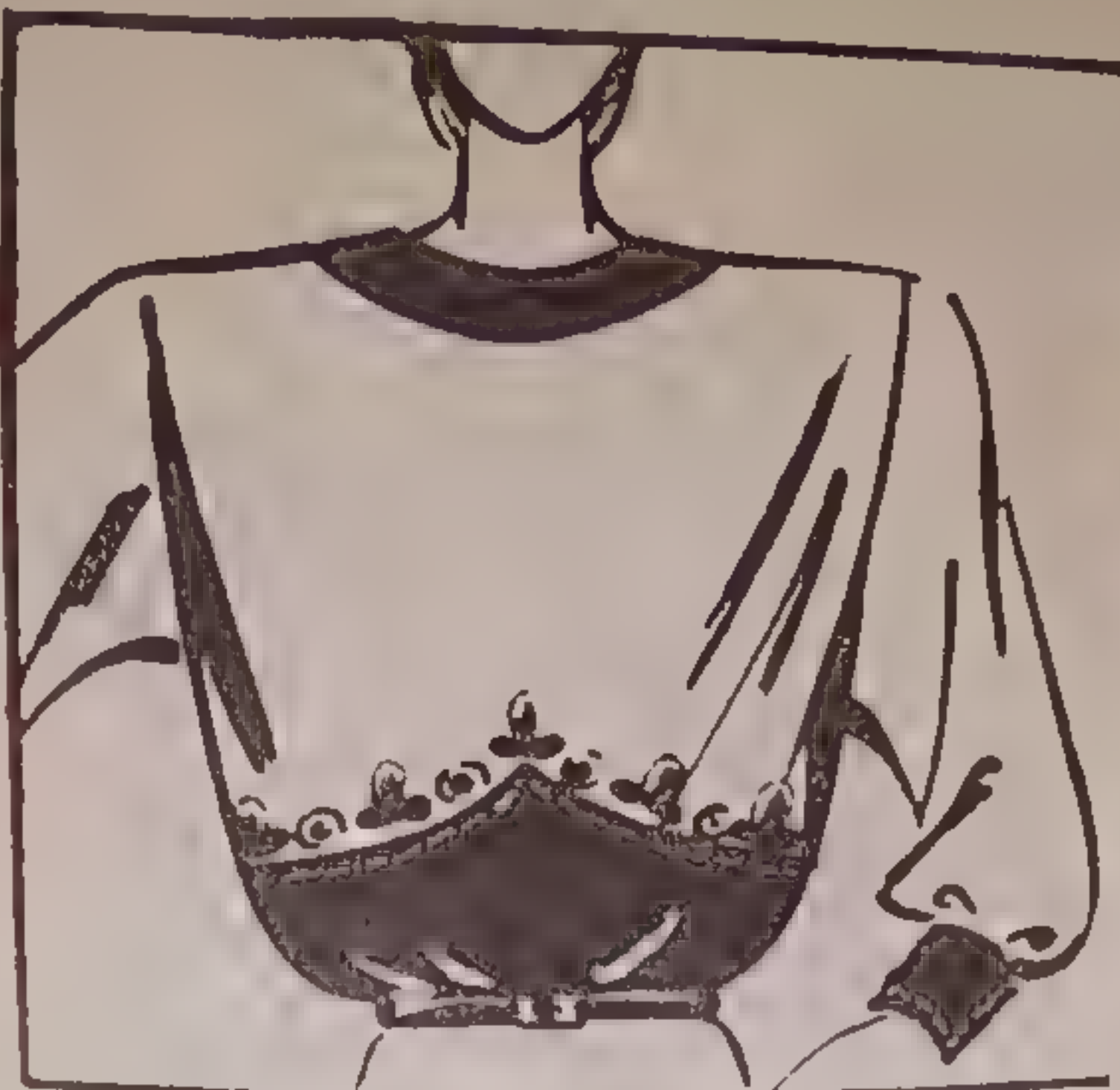
У плиты дежурила

Я. СЕРАЯ.

Приглашаем всех желающих «дежурить» у нашей редакционной плиты. Надеемся узнать много полезного и нового в кулинарном деле от наших читателей. Ждем!

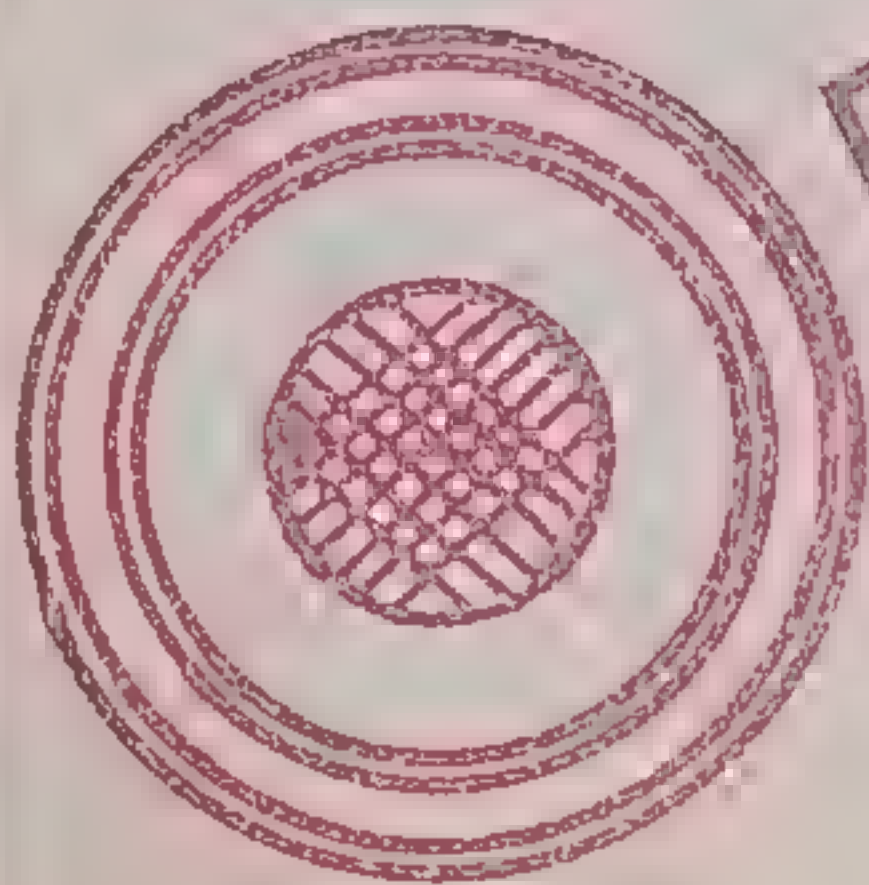
Посмотрите на эти красивые платья. Нравятся! А ведь не обязательно искать новые ткани, тем более, что сейчас они дорогие и расхватываются вмиг. Давайте поищем в своих шкафах вышедшие из моды или не подходящие по размеру платья.

Распорем их, выстираем, выгладим и удивимся, из каких высококачественных тканей они сшиты! Снова в них влюбимся, и



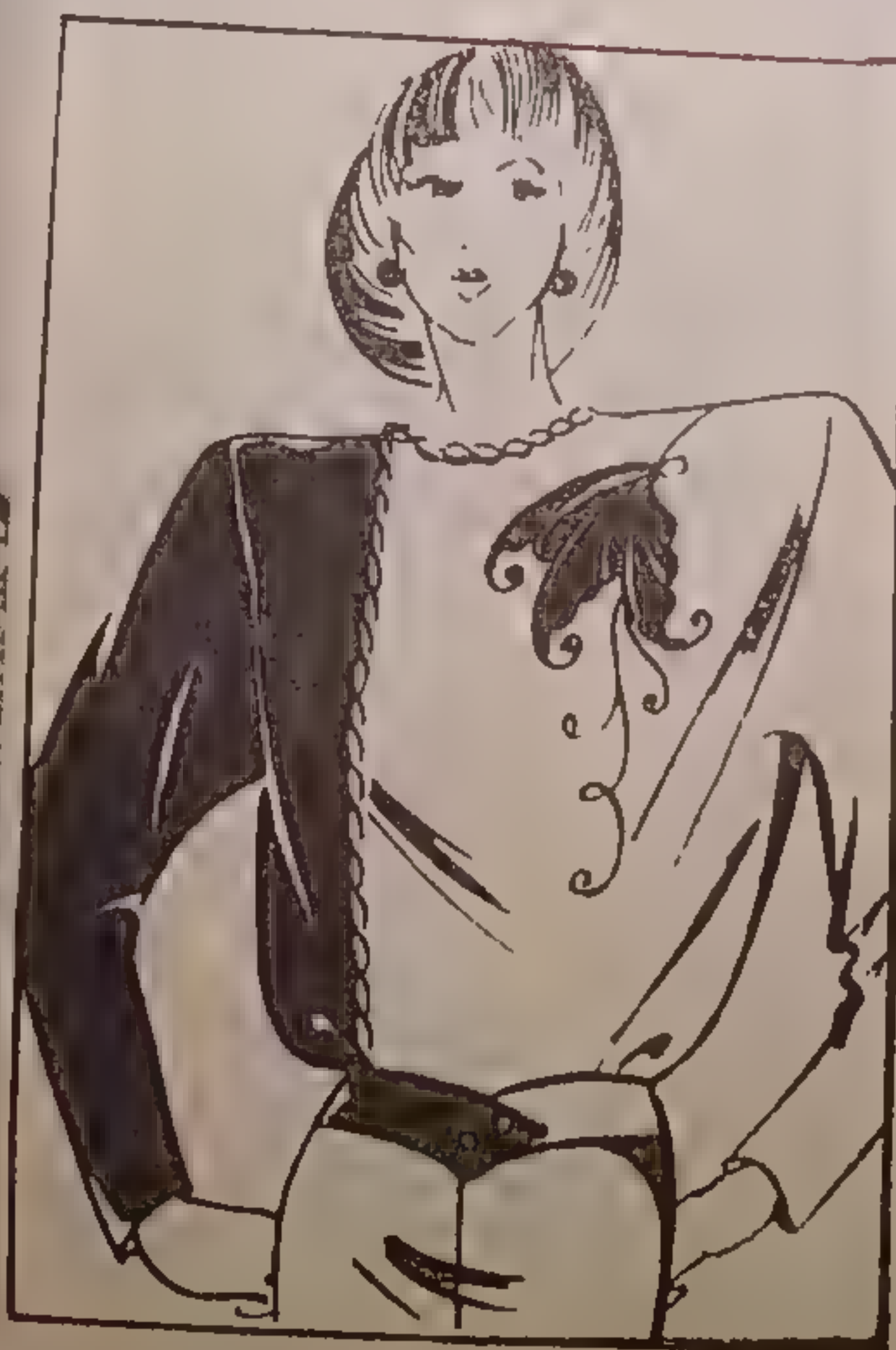
снова нам захочется их носить, немного изменив и усовершенствовав.

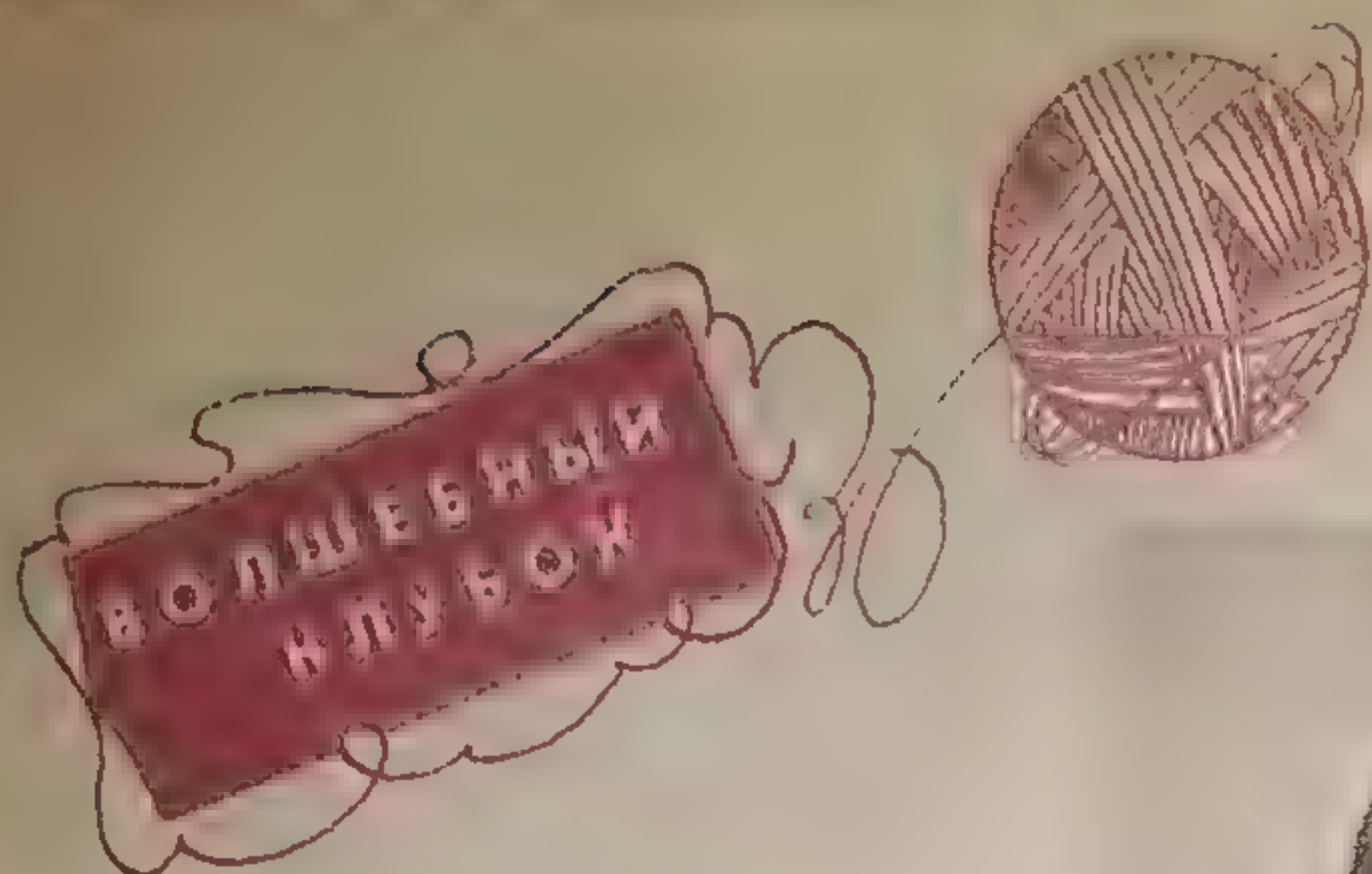
Итак, попробуем скомбинировать из старого — новое. Использовать ткани двух рас-



ОБНОВЛЯЕМ ПЛАТЬЕ

цветок. Только надо поискать, удачно соединить цвета, продумать отделочные детали. Тут уж для фантазии простор! А подсказкой для вас будут предлагаемые модели.





Материал: пряжа — 600 г черной, по 10 г кофейной, зеленой, розовой, красной, оранжевой, темно-коричневой, желто-оранжевой, бордовой, белой, остатки светло-серой и желтой.

Спицы № 3 и № 4.

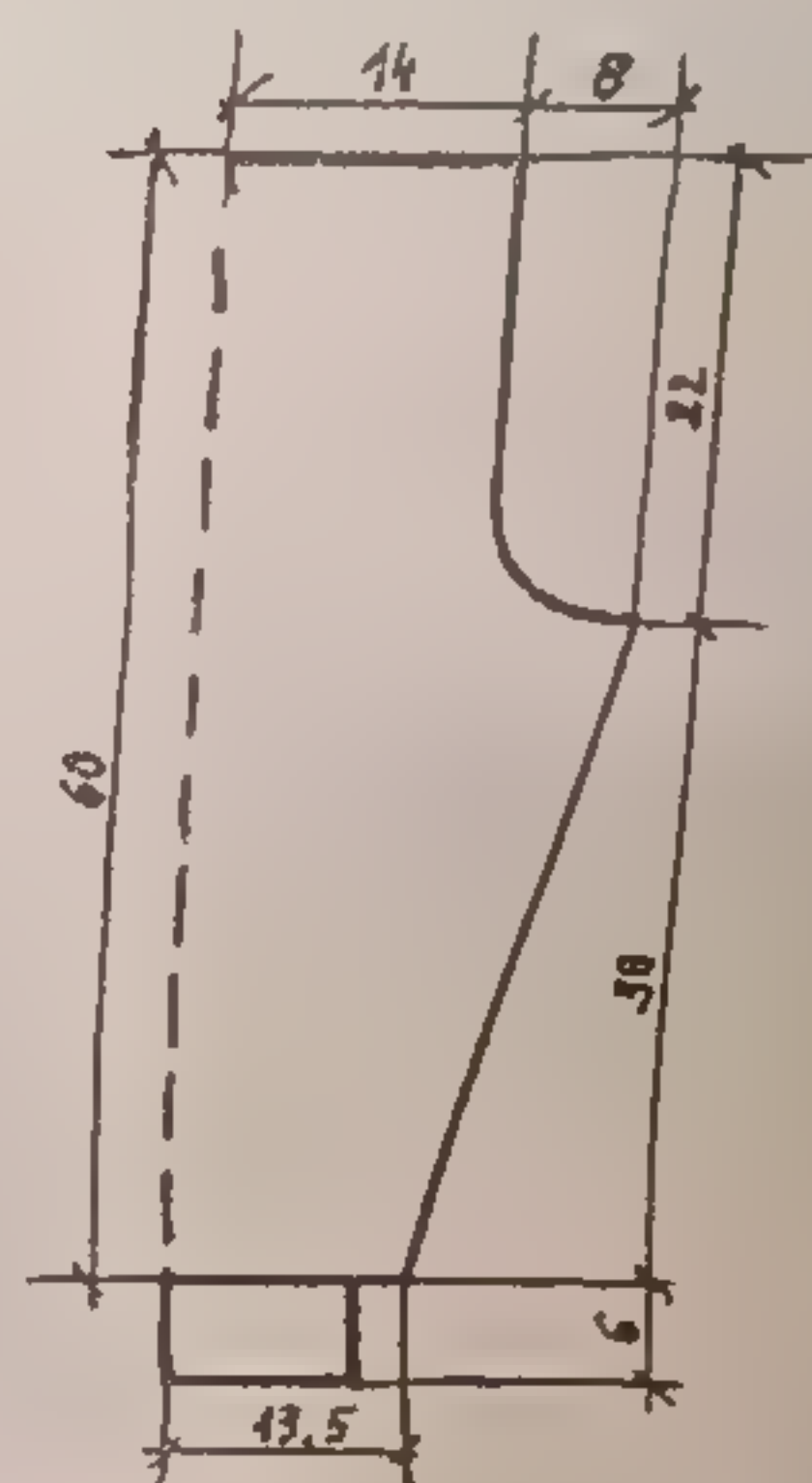
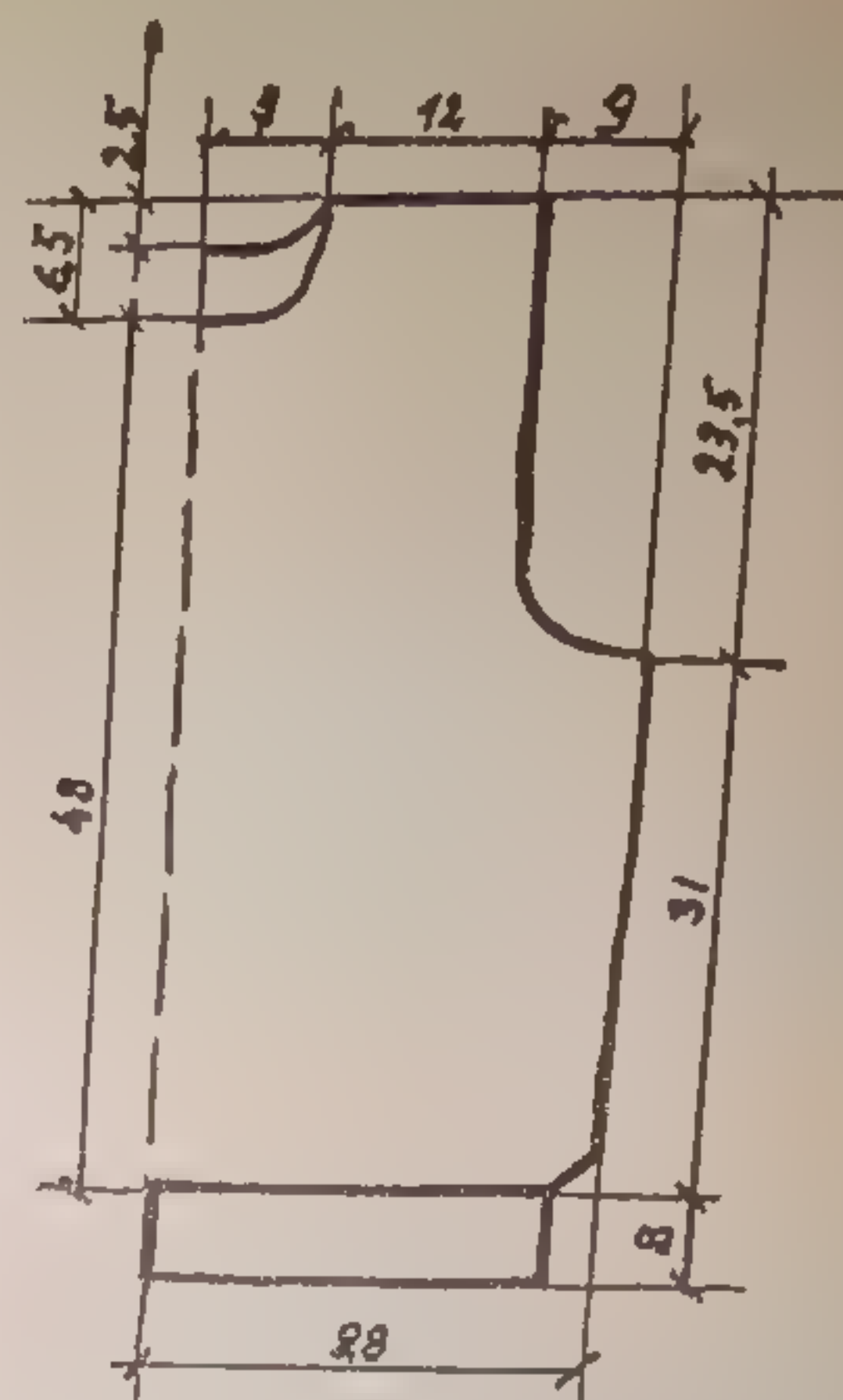
Резинка: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

Глухая резинка: 1-й ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная. 2-й ряд — лицевую петлю вязать лицевой, а изнаночную петлю снять не провязывая, нить перед работой. Повторять со 2-го ряда.

Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Мотивы: вязать лицевой гладью по соответствующим схемам. Участки разных цветов вязать от отдельных клубков. Чтобы при смене цвета в полотне не образовывались отверстия, нити на изнаночной стороне изделия перекрещивать.

Плотность вязки: 22 петли x 30 рядов = 10x10 см. Связано лицевой гладью.



ПУЛОВЕР С ПТИЦАМИ

Размер 48.

Перед. На спицы № 3 набрать черной нитью в два сложения 120 петель и вязать 8 см резинкой. Продолжить работу лицевой гладью спицами № 4, при этом в первом ряду прибавить 5 петель = 125 петель. С 11-го ряда от резинки начать вязание мотива согласно схеме (см. лист выкройки). Через 31 см (93 ряда) от резинки закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м ряду 1 раз 6 петель, 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, три раза 2 петли и 1 раз в 4-м ряду 1 петлю. Провязав 48 см (144 ряда), закрыть для горловины средние 15 петель и далее обе стороны заканчивать раздельно. При этом для закругления выреза закрыть в каждом втором ряду 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли, 3 раза 1 петлю и 1 раз в 4-м ряду 1 петлю. Через 54,5 см (164 ряда) от резинки закрыть остальные 26 петель.

Спинка. Вязать, как перед. С 31-го ряда от резинки начать вязание мотива согласно схеме (на листе выкройки). Через 52 см (156 рядов) закрыть для выемки средние 17 петель и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м ряду 2 раза 3 петли и 1 раз 2 петли. Затем одновременно закрыть остальные 26 петель плеча.

Правый рукав. На спицы № 3 набрать черной нитью 52 петли и вязать резинкой 6 см. Продолжить работу лицевой гладью спицами № 4, при этом в первом ряду равномерно прибавить 7 петель = 59 петель. Для получения скоса рукава прибавить 18 раз с обеих сторон по 1 петле в каждом 6-м ряду = 95 петель. При этом с 7-го ряда от резинки начать вязание мотива (схема на выкройке). Через 38 см (114 рядов) закрыть для оката рукава с обеих сторон в каждом 2-м ряду 1 раз

5 петель, 1 раз 3 петли, 4 раза 2 петли и 1 раз в 4-м ряду 1 петлю. Провязав 60 см (180 рядов), закрыть оставшиеся 61 петлю.

Левый рукав. Вязать, как и правый, но мотив выполнять в зеркальном отражении.

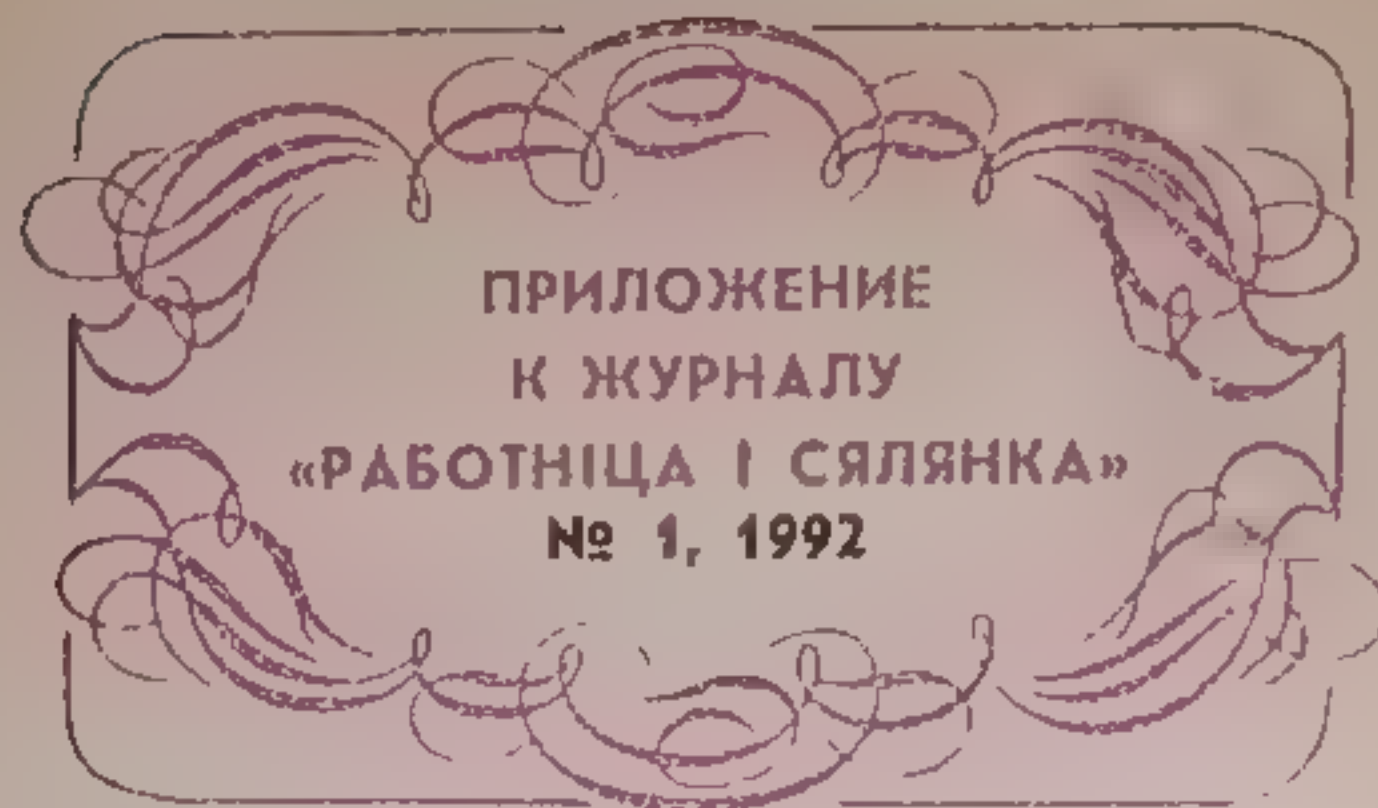
Сборка. Выполнить плечевые швы. Для оформления горловины набрать на спицы № 3 92 петли черной нитью и провязать резинкой 10 рядов, затем 4 ряда глухой резинкой. Открытые петли прикеттлевать к горловине сначала с изнаночной стороны пуловера, а затем — с лицевой.

Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

Л. Филиппович.

ВЫКРОЙКА-ОСНОВА детского платья с 24 по 32 размеры

Имея основу платья, без особого труда можно моделировать и получать различные фасоны (оборки, кокетки, крылышки, отрезные и удлиненные лифы и т. д.).





СРЮЖИ ЖЕНСКИЕ

Момъб
неpедa

ЛИНИЯ ПРИШИВА

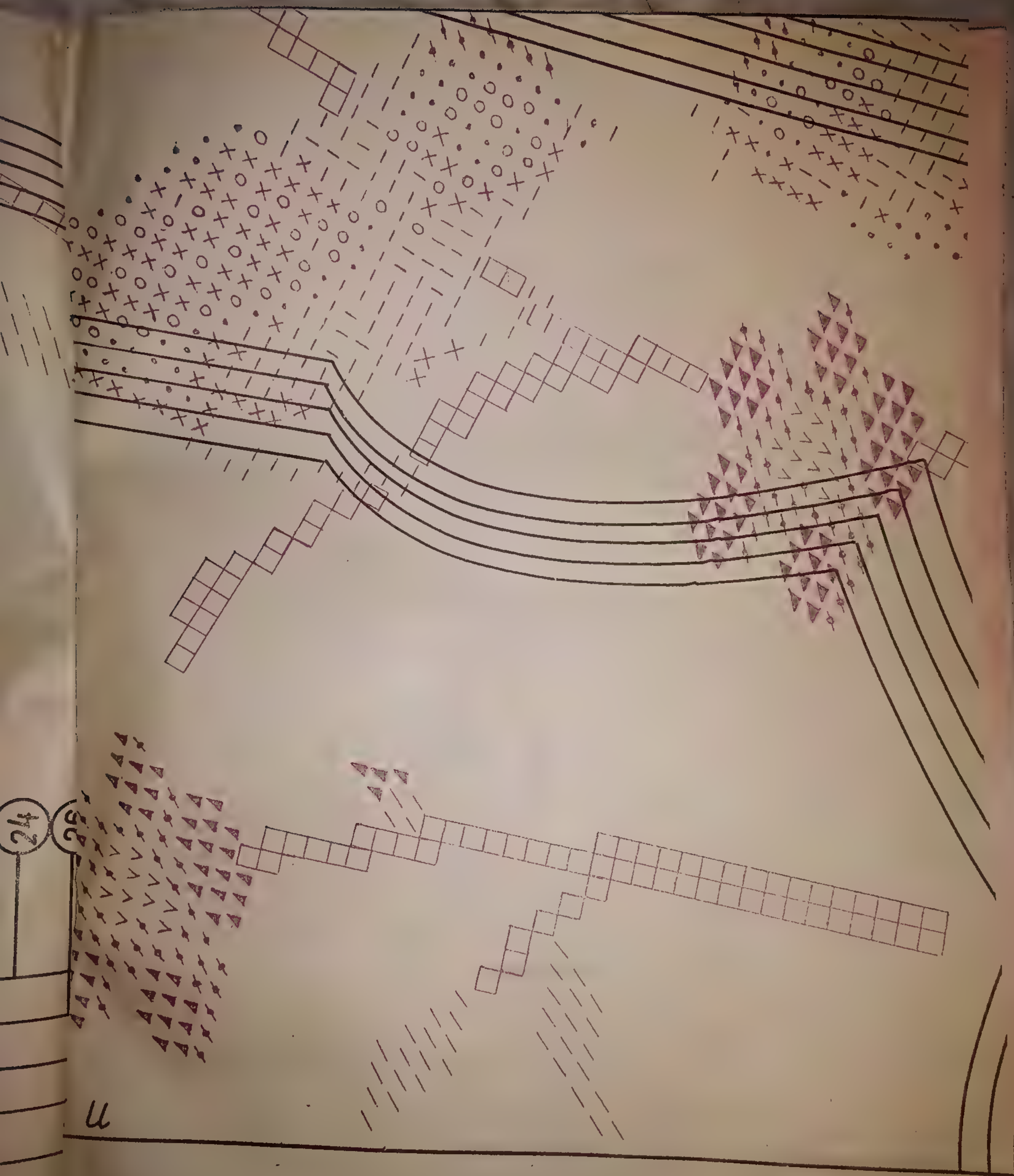
середина передa

24

25

7.0
10.0
13.0
16.0
19.0

и



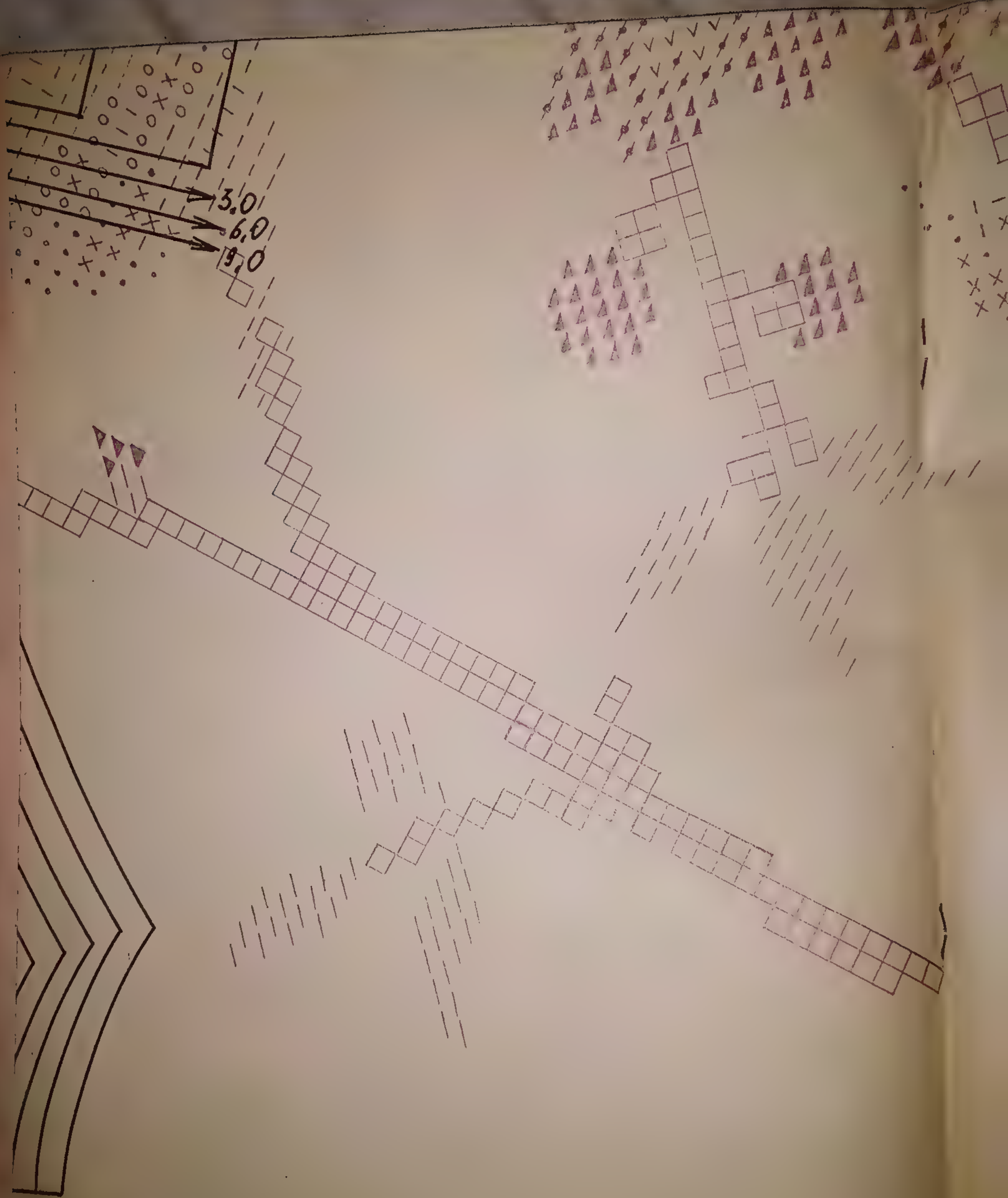


01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

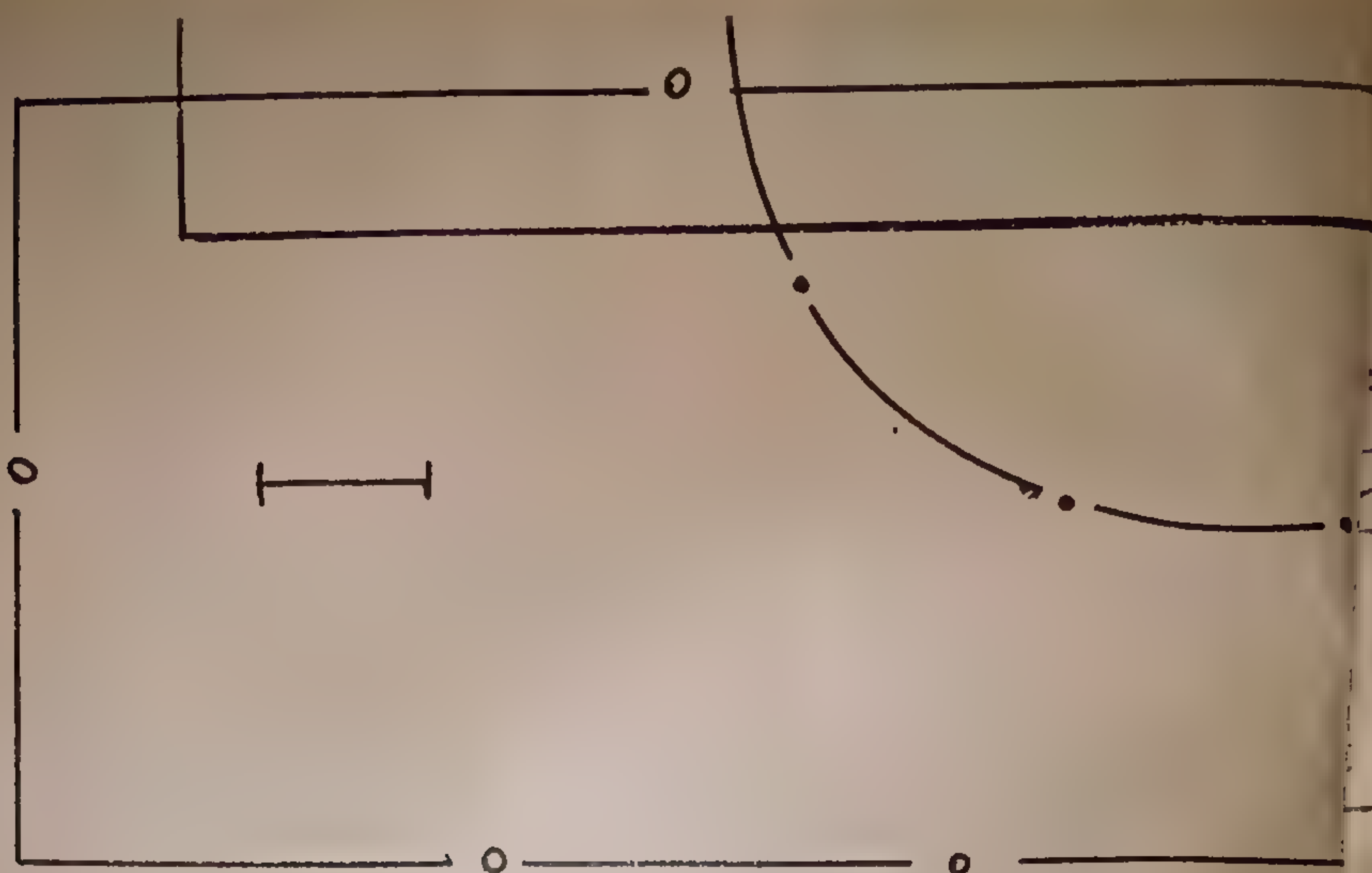
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

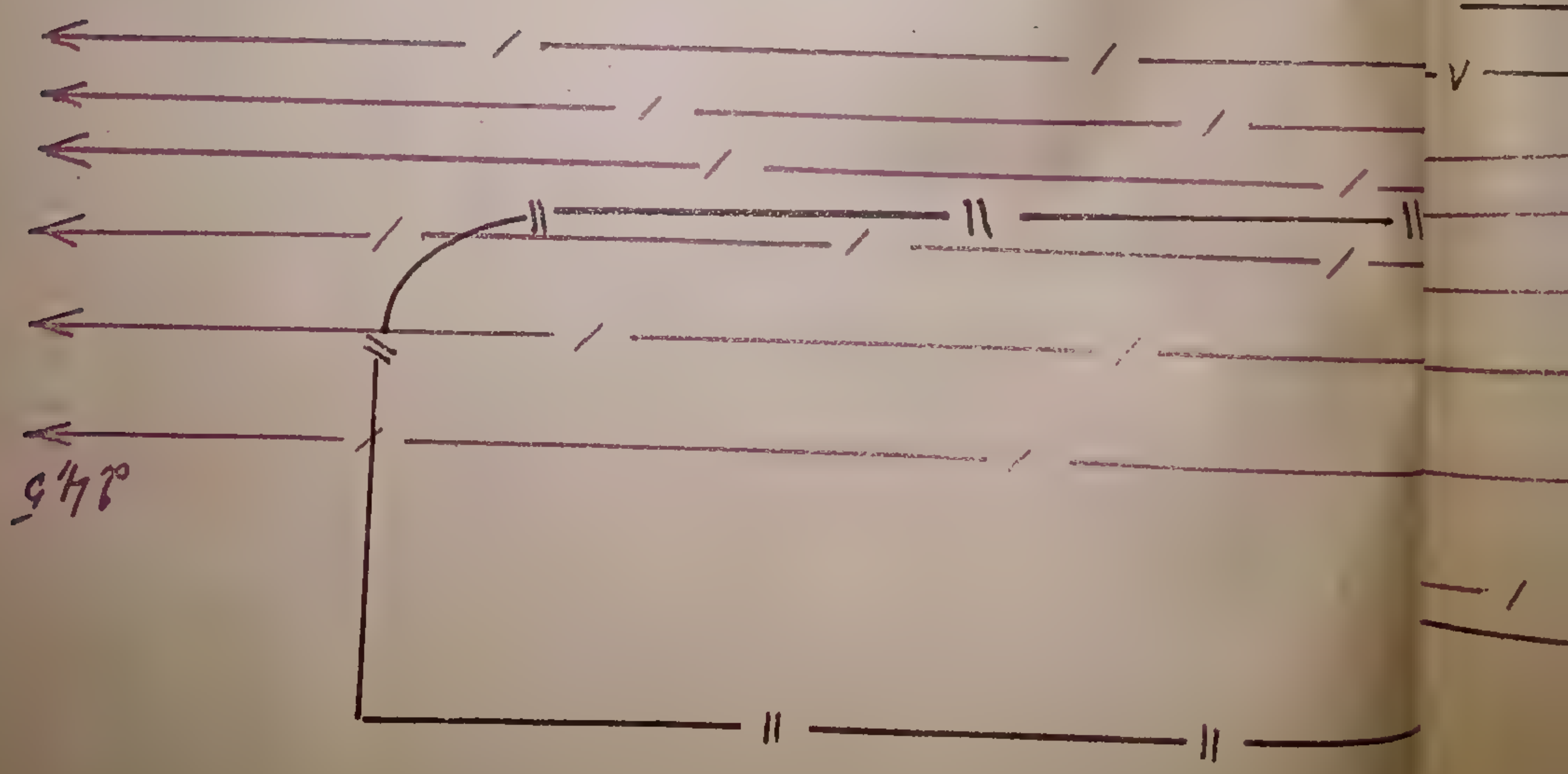
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10







27,0



КРАКА

5

6

ПОДЖЕНЕ
СТРОУКУ

1 2 3 4 5 6

1

2

3

4

5

6

V

V

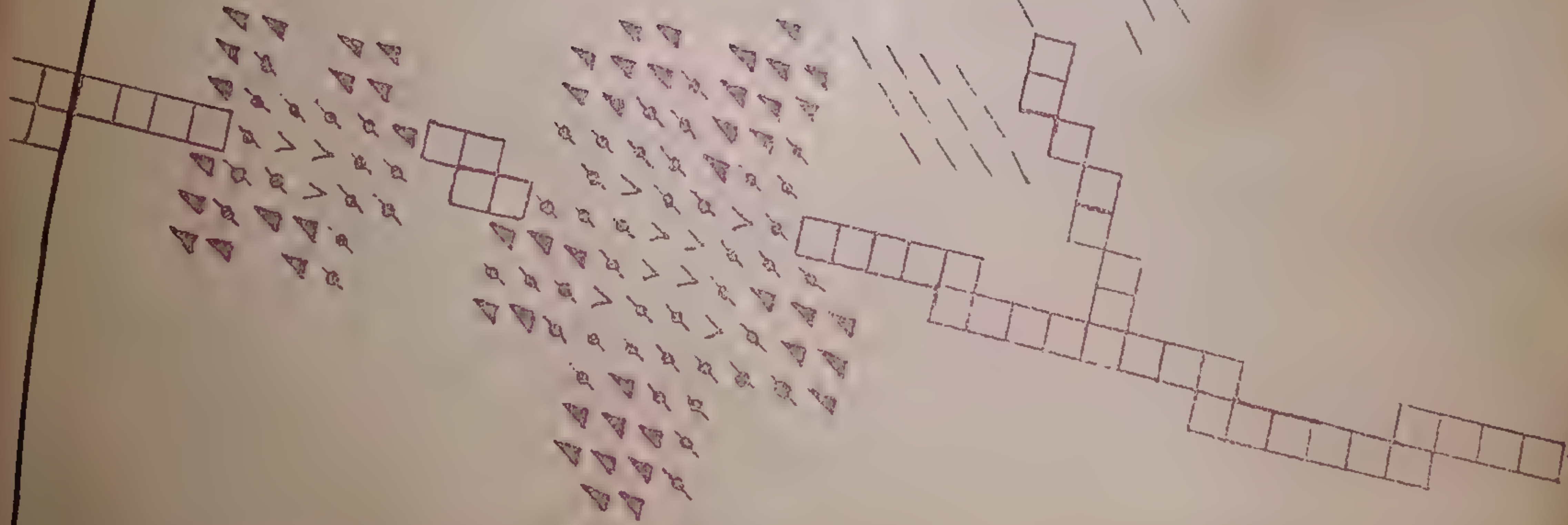
V

V

24 26 28 30 32

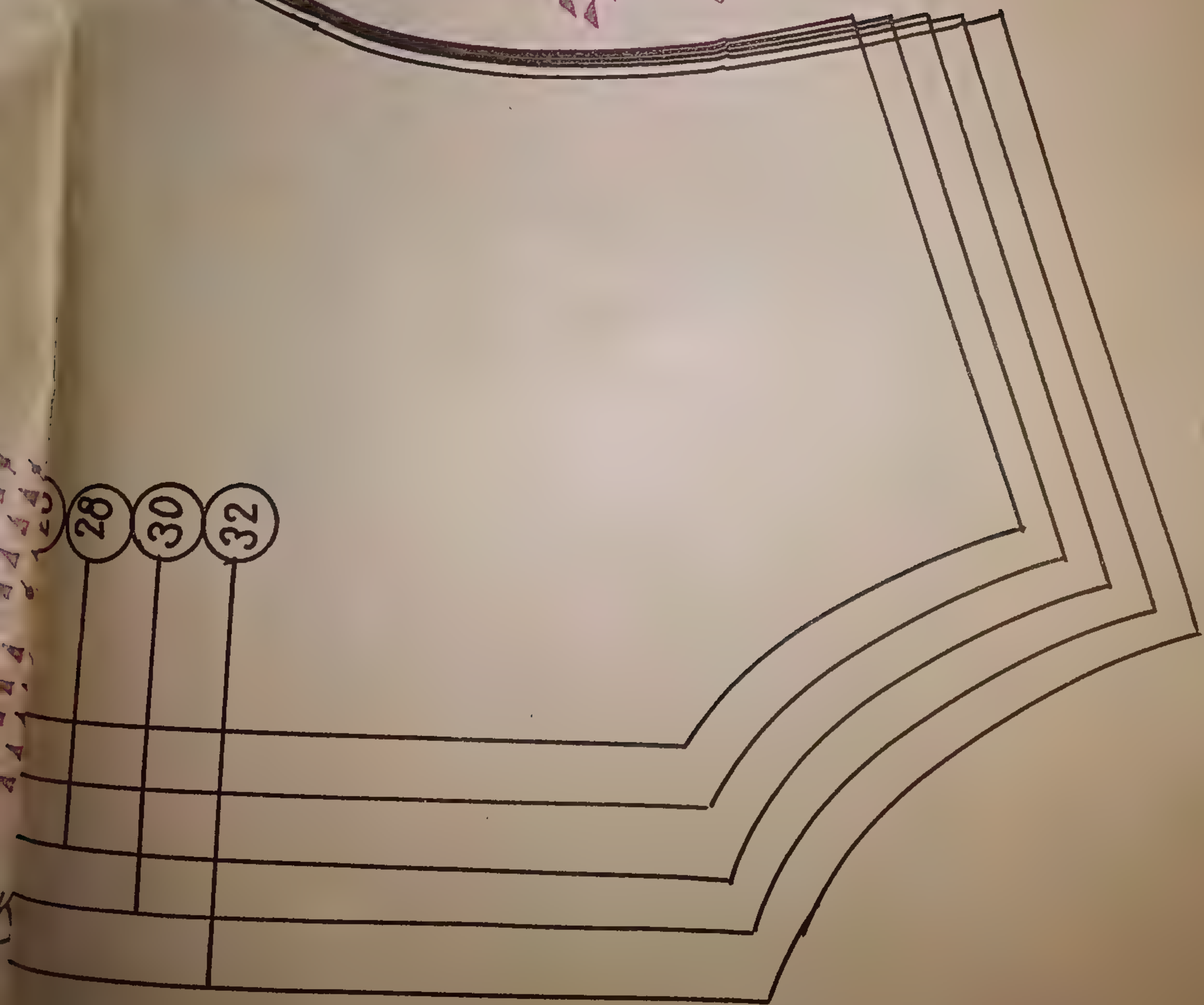
12,0
9,0
6,0
3,0

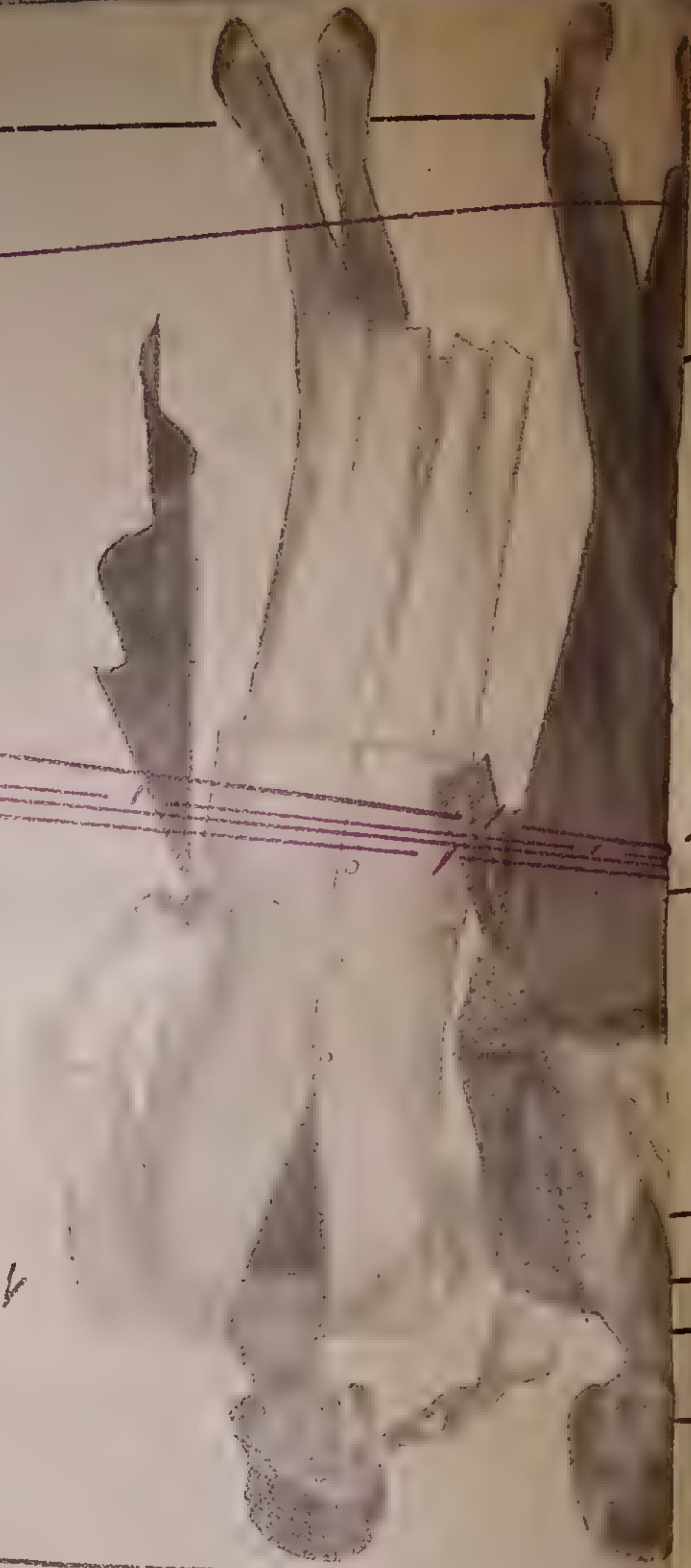
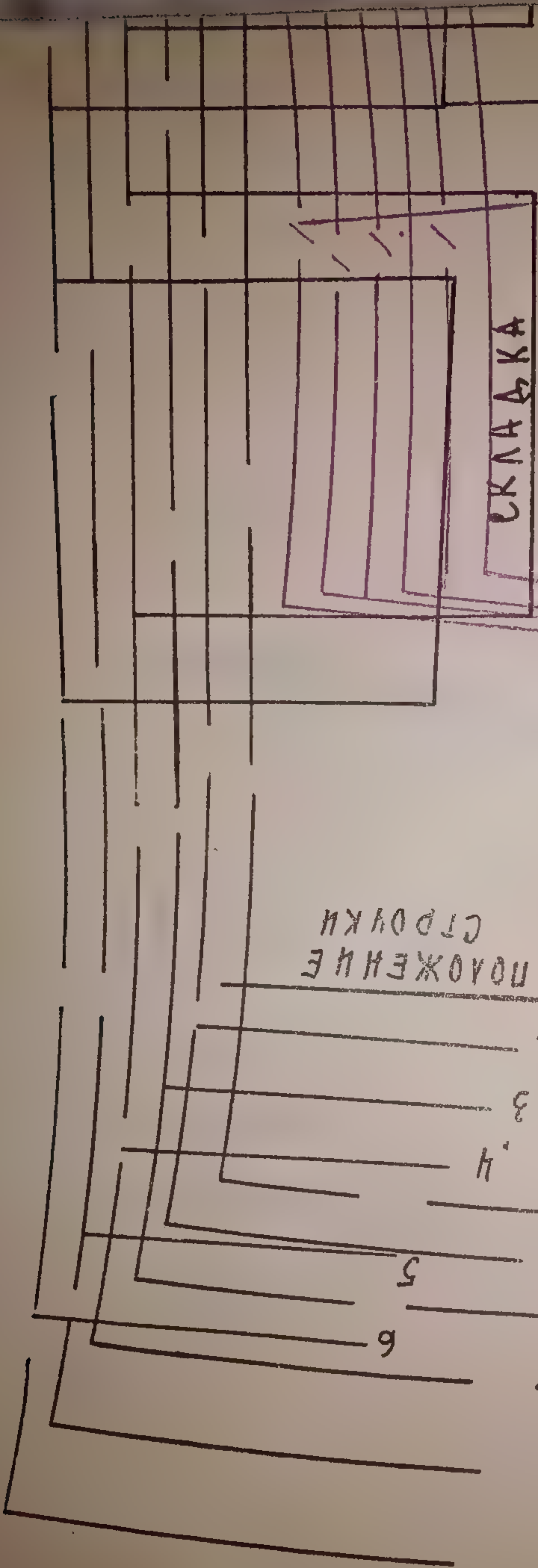
Мотив рукава

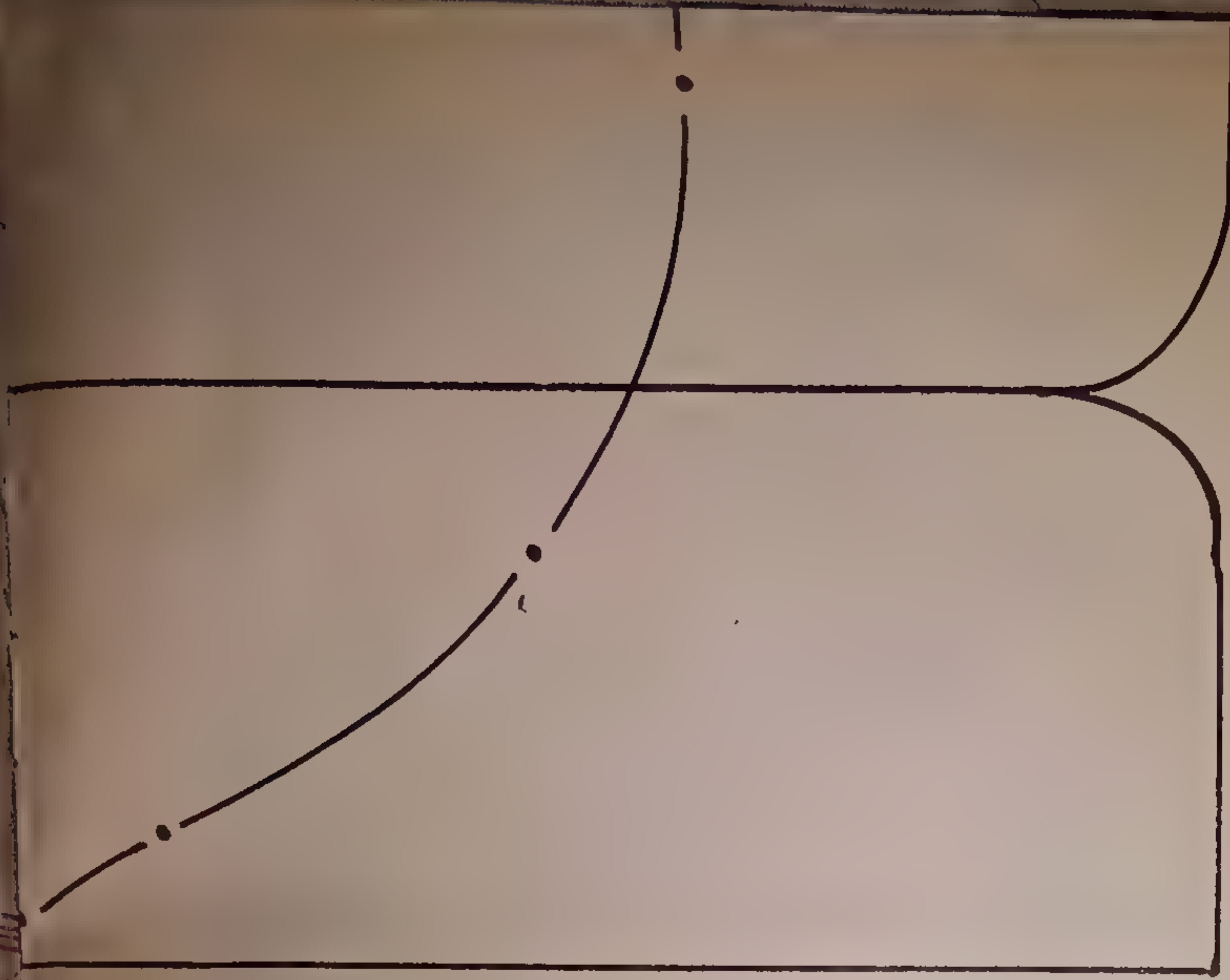


ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 1, 1992

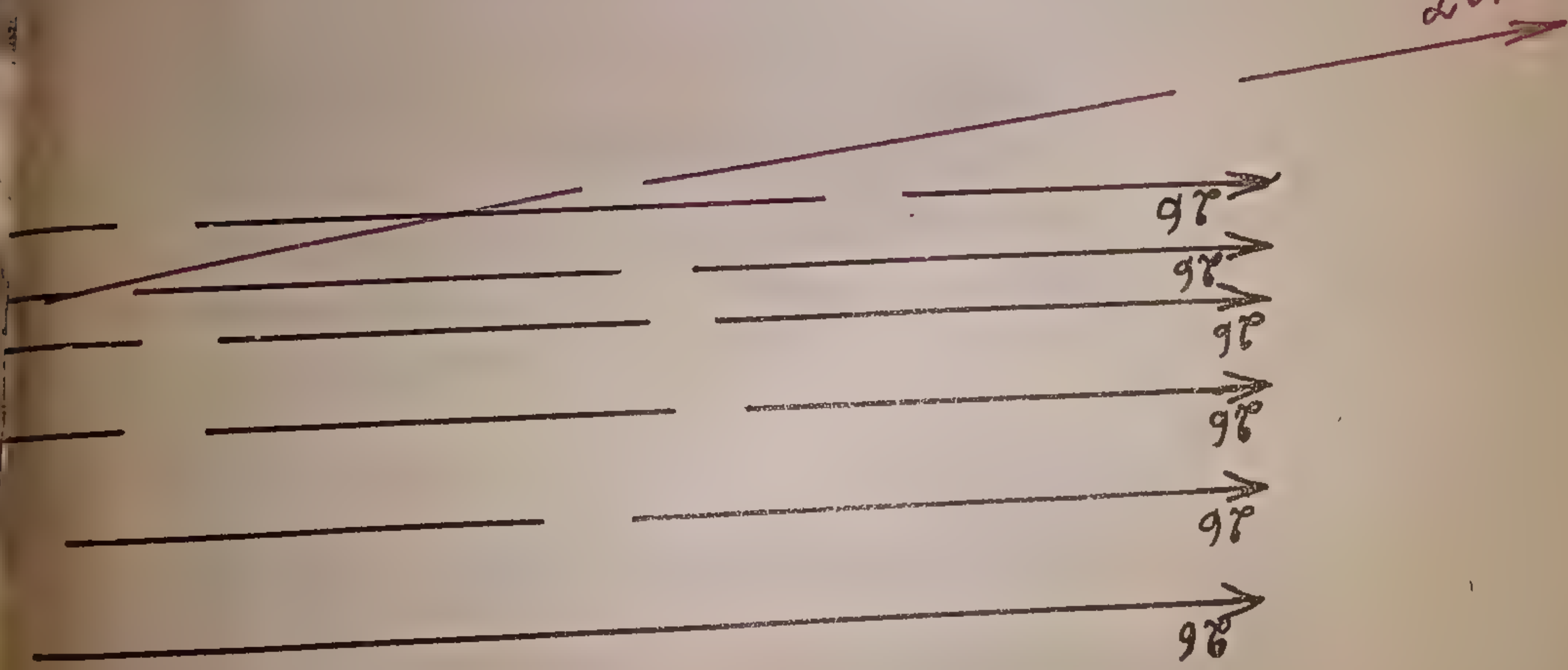
середина спини



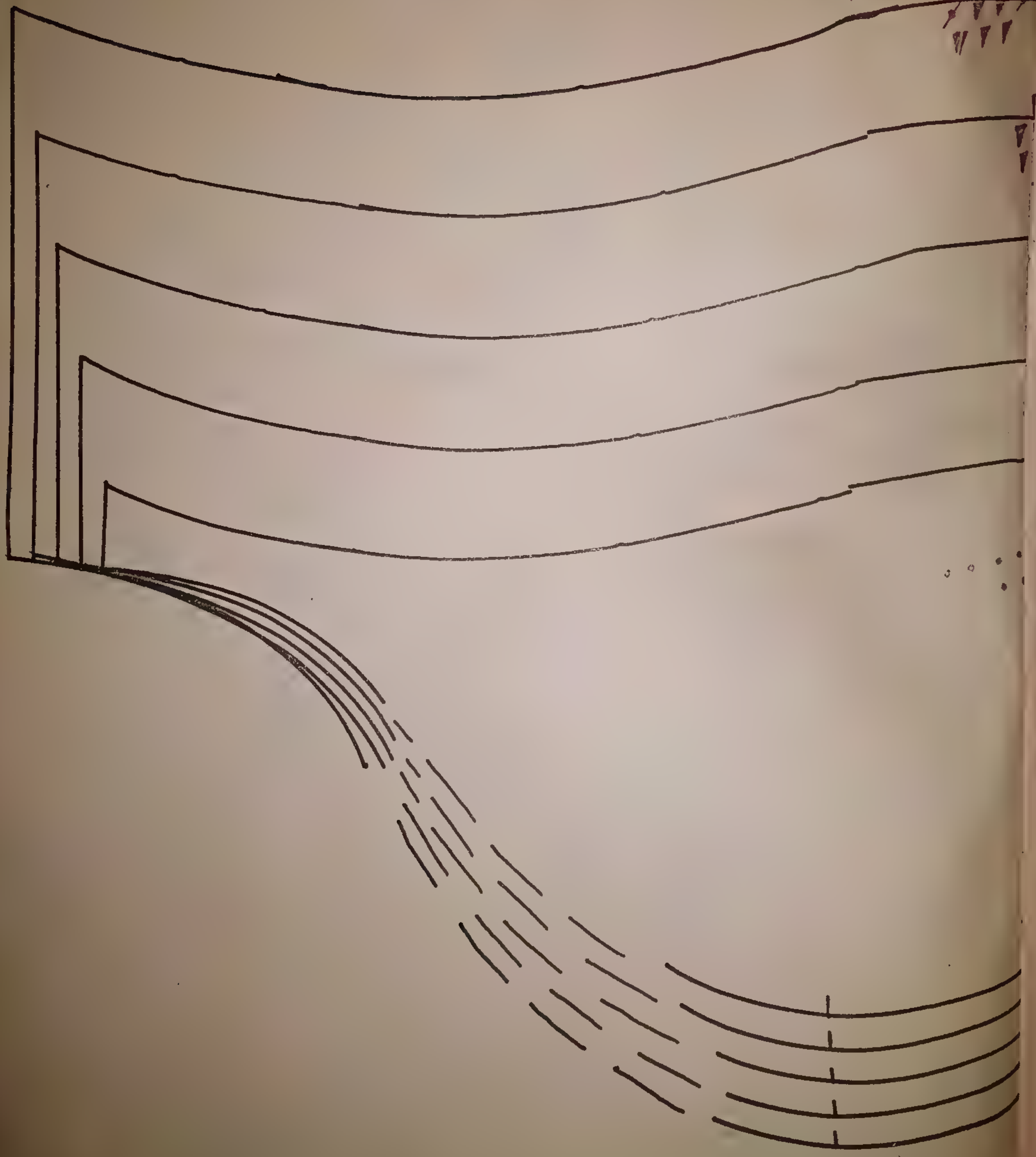




26.0



--
--



В

ЫШИВКА



[Из журнала «Жінка»].



МОЛОДОЙ

МАМЕ

Вот-вот в вашем доме появится новый член семьи — ребенок. Сколько радости, надежд, тревог несет это событие вам! И первая тревога молодой мамы: как я справлюсь с малышом?

Чтобы помочь молодым родителям, редакция начинает печатать специальную серию статей.

Завтра забирать молодую маму с ребенком из роддома. Сделаем генеральную уборку. В комнате, где будет малыш, уберем ковры, тяжелые шторы и другие вещи, собирающие пыль. Все вымоем, протрем, пропылесосим. Подготовим кроватку — она нужна с первого дня. Матрац должен быть жестким, его застилаем детской клеенкой, сверху — хлопчатобумажной пеленкой. Простыни — тонкие, одеяло — легкое, подушка не рекомендуется.

К этому дню необходимо иметь ванночку для купания, термометры для измерения температуры комнаты, тела ребенка, воды. Нужны вата для жгутиков, мыло детское, ведро, лучше пластмассовое с крышкой для пеленок. Можно два: одно — для мокрых, другое с мыльной водой — для грязных пеленок. Понадобятся мисочка для умывания лица, резиновая груша (детская клизма), грелка, маленькие ножницы, вазелиновое масло или детский крем, блюдце для использованной ваты, которую будете хранить в банке. Заранее обязательно простирать детским мылом и прогладить детское белье. Желательно иметь хотя бы 4—6 распашонок (хлопчатобумажных и фланелевых), 2-3 байковые кофточки с длинными рукавами, 20—25 хлопчатобумажных и 10—15 фланелевых пеленок, 20—25 подгузников. Для подгузников лучше использовать ношеное белье, старое постельное или марлю. Ползунки можно надевать с 1—2-месячного возраста (иногда днем). Чепчиков достаточно 2-3 хлопчатобумажных и 1-2 фланелевых, можно иметь шерстяную шапочку.

Здоровый ребенок у здоровой матери должен быть приложен к груди в пределах двух часов после рождения. Это обеспечивает ребенку хороший иммунитет, особенно к аллергии. Организма, уменьшает убыль в массе в первые дни жизни и возможность желтухи, способствует образованию молока у матери и быстрой ее поправке.

Физическое и нервно-психическое развитие ребенка лучше при свободном вскармливании. На первом месяце желательно кормить грудью 6-7 раз. Если ребенок просыпается раньше, то можно на одно кормление сделать больше. Ночное кормление можно сохранить, если ребенок не выдерживает ночной перерыв, но у груди малыш может находиться 10—40 минут. Большинство детей за 15—20 минут высасывает необходимое количество. Когда малыш вялый, засыпает во время кормления, его нужно тормошить, будить и докармливать с ложечки. Если у мамы много молока, то сначала нужно сцедить грудь, а затем дать ребенку, т. к. последние порции богаче белком и жиром. Во время кормления не следует отвлекаться, а после кормления обязательно подержите малыша вертикально, чтобы он отрыгнул воздух. Затем ребенка положите на бок или животик во избежание попадания в дыхательные пути пищи в результате возможного срыгивания.

С первых дней надо обязательно давать малышу кипяченую воду до 50—100 мл в день между кормлениями. Вода не должна подогреваться, а быть комнатной температуры. И давать ее лучше с ложечки, но можно и из бутылочки через соску.

Маме советую кормить своего малыша грудью как можно дольше. Это залог формирования здорового, гармонично развитого организма.

Домашние должны создавать кормящей матери спокойную обстановку, дать возможность поспать днем хотя бы час. Очень важен полноценный рацион питания, что сейчас сделать, конечно, трудно. Мясо, творог, рыба, яйца, овощи и фрукты — все очень нужно кормящей. Жидкости надо употреблять не более двух литров, но и не менее полтора. Увеличивают лактацию продукты, содержащие витамины А и Е, — орехи грецкие (1—2 шт.), рыба, шиповник, грибы, мед, сгущенное молоко. Сладости употребляйте умеренно, т. к. они могут быть причиной диатеза у ребенка и резкого беспокойства его.

При недостаточном количестве молока можно принимать витамины А, Е, никотиновую кислоту, апилак (по 10—15 дней, чередуя). Хорошо использовать фитотерапию: отвар сухих листьев крапивы, водный настой корня или листьев лесной земляники, цикория, душицы, мелиссы, экстракт боярышника, тысячелистника. Хороший результат дают массаж грудных желез и иглорефлексотерапия.

Если же в течение двух месяцев нет эффекта от проведенных мероприятий или ребенок плохо прибавляет в весе, по рекомендации педиатра можно ввести докармливание или перевести на искусственное вскармливание. Рекомендуется использовать адаптированные сухие смеси (по соотношению белков, жиров, углеводов и содержанию минеральных солей, витаминов), такие, как «Детолакт», «Семилак», «Импресс», «Солнышко»,

«Малютка». Но с третьей недели первого месяца жизни ребенка следует вводить корректирующую добавку — сок, лучше яблочный. Сок дают после кормления постепенно, начиная с 5—10 капель, в течение 7—10 дней, увеличивая его объем до 1—2 чайных ложек.

Несколько советов по уходу за ребенком. Новорожденного мама берет на руки нежно, но уверенно, держит в горизонтальном положении, положив его головку на согнутую в локте руку, или вертикально, поддерживая затылок ладонью. Любые свои движения и действия сопровождайте ласковыми словами.

Наибольшего внимания требует пупочная ранка — ее надо обрабатывать ежедневно до заживания. Этому вас научит в родильном доме или на дому медсестра при первом посещении.

Глаза и лицо протирают каждое утро ватными шариками, смоченными в кипяченой воде или содовом растворе (одна чайная ложка на стакан). Нос следует чистить ватными жгутиками, смоченными в кипяченой воде или вазелиновом масле. Уши необходимо чистить один раз в 7—10 дней тоже ватными жгутиками. Нельзя использовать острые предметы! Ногти следует обрезать маленькими ножницами, обработанными одеколоном или водкой. Лучше делать это после кормления, когда ребенок спокойный.

Купать следует в кипяченой воде до 2—3 недель — до заживления пупочной ранки. Использование трав для здорового ребенка нежелательно. При опрелостях, потнице и диатезе можно использовать отвары коры дуба, ромашки, череды, листьев смородины. При беспокойстве — отвар мяты, валерианы, морской соли. Температура воды должна быть 37°. Ребенка раздевают, постепенно опускают в воду, намыливают рукой или варежкой из махрового полотенца. Длительность — от 2—3 минут до 5—10—15. Затем ополаскивают водой при температуре 36° и тщательно промокают полотенцем на столике. После купания надевают хлопчатобумажный чепчик, в течение же дня малыш находится без него. Желательно днем и пеленать его без рук.

Первую прогулку в летнее время года можно осуществить на 7—10-й день, в зимнее — на 10—15-й при температуре воздуха до —10°, длительность ее — 10—15 минут.

С первых дней жизни никогда не оставляйте ребенка одного: он может упасть. Желательно, чтобы комната ребенка часто проветривалась, а температура не превышала 20°. В момент же кормления или пеленания форточка должна быть закрыта.

Плакать малыш может от множества причин. Со временем вы научитесь различать интонации плача, а по мимике, движениям угадывать его потребности.

Н. ЕРОФЕЕВА,
заместитель главного врача
1-й детской поликлиники г. Минска.

Действительно, чудесный овощ! Скоро будем сеять рассаду. Какие сорта! Ранние, поздние, старые, новые! Многие отдают предпочтение старым, проверенным сортам. Вот некоторые из них.

«ПЕРАМОГА» — выведен в Белоруссии, среднеспелый, салатного назначения. Плоды крупные, мясистые, отличного вкуса. Нуждается в двух-, трехкратном пасынковании, при первом формируется три стебля. Все бы хорошо, но в дождливое лето сильно поражается фитофторой.

«ТАЛАЛИХИН», или, как говорят в народе, талалихинские, тоже белорусский сорт, раннеспелый. Плоды крупные, мясистые, вкусные. Пригоден для потребления в свежем виде, а также для томата-пюре и сока. Из-за сильного поражения фитофторой был снят с районирования в четырех областях, кроме Гомельской и Минской. Проводится одно пасынкование с формированием трехстебельного куста. Рекомендуется профилактически опрыскивать против фитофторы бордоской жидкостью или раствором хлорокиси меди.

«МИНСКИЙ РАННИЙ» по скороспелости на 5—7 дней превосходит другие ранние. Плоды средней величины, хорошего вкуса. Проводится одно пасынкование или вообще без такового. Один из лучших сортов при выращивании под временным



САМЫЙ ВКУСНЫЙ



пленочным укрытием. Пригоден к ранней посадке (15 мая), среднеустойчив к заболеваниям.

К ранним сортам относятся также «БЕЛЫЙ НАЛИВ», «ДОХОДНЫЙ», «СИБИРСКИЙ СКОРОСПЕЛЫЙ», «САЛЮТ» и другие. Любители-овощеводы делятся между собой и опытом и семенами новых сортов. Вот и я однажды поделилась с соседками сортом кубинских помидоров под названием «РАННЯЯ ЛЮБОВЬ». Плоды у них красные. Небольшие, сладкие. Каждый год соседки благодарят меня, потому что своим внукам снимают красные помидоры уже в середине июня. В теплице, естественно. Сорт «ранняя любовь» — высокорослый.

К высокорослым относятся и бразильские томаты «ДЕ-БАРАО», распространенные в республике. Некоторые садоводы на своих дачах улучшили этот сорт, по их словам, скрестив его с нашими. Появились «гибрид-1», «гибрид-2» и другие. Плоды «де-барао» с плотной кожей,

хорошо хранятся. Но и у них есть недостаток! в теплицах, в условиях мало-го проветривания они неустойчивы к грибным заболеваниям. В теплое лето на открытом воздухе один куст «де-барао» может дать до 90 плодов. При хорошем уходе, конечно.

В последние годы в ларьках и на рынке появились семена сорта «ФАКЕЛ». В Молдове он ранний, но у нас, увы, поздний. Кожица плодов плотная, хорошо хранятся. Сорт пригоден для машинной уборки, но сборы у него редкие.

Некоторые хвалят сорт Волгоградской опытной станции «ДРАГОЦЕННОСТЬ». Поинтересовалась у сотрудников Белорусского НИИ овощеводства, что он собой представляет. Оказалось, плоды у него крупнее, чем у «факела», округлой формы, вкусные, но куст сильно облиственный. На своей родине для него это — плюс, для нас, где летом меньше солнца, — минус. Куст невысокий, высота главного стебля 60—65 см. И «факел», и «драго-

ценность» надо пасынковать.

Возможно, минчане встретят на рынке рассаду сорта «ВЕЖА» — белорусской селекции. Это тепличный сорт, формируется в один стебель. Высаживать в теплицу можно 7—9 мая. Но первая кисть у него появляется после 9—10 листка, в то время как у других — после 6—7-го.

Наверное, нельзя рекомендовать какой-то один сорт как самый-самый... Каждая хозяйка облюбит себе, выберет тот, который на ее огороде наиболее «идет». Лично у меня так случилось с сортами селекции БелНИИ овощеводства «превосходный» и «доходный». Ранний и среднеранний, скороспелые, дружно созревают, плоды крупные, отличного вкуса. Выращиваются с однократным пасынкованием или без него. Можно выращивать и в открытом грунте, и в теплице. В теплице, однако, им гораздо лучше. Кусты средней величины.

Сорта «салют», «доходный», «лада» [отобран из сорта «Талалихин» на фоне термического прогревания семян], «современный» (получен от скрещивания «превосходного» с другим сортом) — крупноплодные, салатного назначения, рекомендуются и для производственного выращивания в овощеводческих хозяйствах.

Ну, а у нас, в нашем маленьком хозяйстве, какой сорт наиболее годится для консервирования? На этот вопрос специалисты ответили: любой, в том числе и ранние, но консервировать нужно бурыми, не зрелыми, а тем более не перезрелыми. Солить — зеленые, бурые, с плотной кожей.

И последнее. Какие из них садить в теплице, а какие — на «улице»? На этот вопрос тоже простой ответ: любой сорт можно садить в теплице, но! Жалко ведь теплицу использовать под низкорослые помидоры. Лучше, чтобы занять площадь, высадить там высокие, двухметровые, а если хотите, если у вас вмещается четыре ряда, посадите два ряда обычных ближе к свету, а дальше — два высокорослых.

Итак, выберем полюбившиеся сорта и пожелаем себе успеха. А на мой взгляд — лучше наших, белорусских сортов, привычных к местным условиям, не найти.

З.ЛИЦКЕВИЧ.
садовод-любитель.

К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вы заметили, что с прошлого номера «Алесья» предлагает вниманию садоводов и огородников небольшие платные объявления? Идею эту подсказали читатели, которые и присылают в редакцию такие объявления. Думаем, что эта подсказка вполне ко времени.

А то ведь что получается? Человек присылает корреспонденцию, скажем, о лаконосе. После ее публикации на редакцию обрушивается поток писем — помогите связаться с автором, чтобы добыть у него несколько семян. Помогаем. И тот же автор за десяток маковых зернышек, посланных письмом, берет, как нам стало известно, не менее пяти рублей. Да еще получает гонорар за свою корреспонденцию в журнале.

Правда, в последнее время наряду с такими корреспонденциями все чаще приходят и объявления, подобные тому, которое опубликовано в прошлом номере и которое предлагаем вашему вниманию сегодня. Вот оно:

Предлагаю информацию об эффективном способе борьбы с медведкой (капустянкой). Способ простой, доступный всем, обеспечивает стопроцентную защиту рассады овощей [помидоры, перец, капуста, синие баклажаны и др.], не требует

материальных затрат, испытан в течение многих лет. Стоимость информации 2 рубля почтовым переводом. Исполнение заказа в течение трех дней.

317900, г. Александрия Кировоградской области.

До востребования. Предъявителю паспорта П-ОЛ №649071.

По просьбе объявителей сообщаем условия и стоимость таких услуг. Для редакции нужен, конечно, конкретный адрес и номер счета, по которому наша бухгалтерия предъявит вам свой счет на оплату опубликованного объявления. Цена по нынешним временам пока весьма символическая — до пяти рублей за квадратный сантиметр журнальной площади, занятой объявлением.

Помните только, что журнал готовится к печати на два-три месяца вперед. Объявление из Александрии пришло, например, в первых числах ноября, а успело только в январский номер. Вот из такого периода от получения до публикации и исходите.

Итак, мы готовы опубликовать ваше объявление. Пожалуй, не только по части огородничества и садоводства.

Ваша АЛЕСЯ.



KOTEHOK

Стихи и музыка И. НИКОЛАЕВА

Ты улыбнешься спросонок,
Обнимешь теплой рукой...
Тебя зову я «Котенок,
Котенок мой золотой!»
Твой голос и нежен и звонок,
И чистотою своей
Меня спасает котенок
В бродячей жизни моей.

Мои грехи и ошибки
Твои прощают глаза,
И мне без этой улыбки
На свете просто нельзя.
Пусть я давно не ребенок, —
Стоит зима у дверей, —
Но есть на свете котенок
В бродячей жизни моей.

В УМЕРЕННОМ ДВИЖЕНИИ

[illegible]

А ТЫ ЕХАЎ...

Беларуская народная песня

♩ = 120

1. А ти с_хй, е_хаў, е_хаў, ча_му ў сва_ты
не за_е_хаў, ў мя_не брат, ў мя_не та_та,
а я дзе_ў_ка, не за_ня_та, // не за_ня_та,
ВАРЬЯНТ ДЛЯ 3-го і 6-го КУПЛЕТАЎ.
3. Сё_ня як бы_лі_ка ст_лі_лі,
ты не і_х_ва_ў, ў рот не бра_лі, і не пі_лі...

А ты ехаў, ехаў, ехаў,
Чаму ў сваты не заехаў?
У мяне брат, ў мяне тата,
А я дзеўка не занята.

} 2 разы.

Як ты ехаў, то я спала,
Як ты крыкнуў, то я ўстала,
Як ты свіснуў на каня,—
Я галоўку падняла.

} 2 разы.

Сёння як былінка стала,
Тры дні хлеба ў рот не брала
І не піла кроплі воды —
Для тваёй усё выгоды. } 2 разы.

А ты ехаў, ехаў, ехаў,
Чаму ў сваты не заехаў?
У мяне хата белая,
А я дзеўка смелая [спелая].

} 2 разы.

А ты ехаў, ехаў, ехаў,
Чаму ў сваты не заехаў!
У мяне гусь і цялушка,
А я дзеўка-весялушка.

} 2 разы.

Ты мінуў маю хаціну,
Да другой спяшаў дзяўчыны,
Хоць аб'едзь ты цэлы свет,
За мяне там лепшай нет!

} 2 разы.



ПОЗДРАВЛЯЕМ
ВСЕХ, КТО
СОЗДАЛ
СЕМЬЮ
С ПОМОЩЬЮ
СЛУЖБЫ
«ПОИСК»!

ПОИСК

Пересылка ваших писем абонентам осуществляется после перечисления 3 рублей по адресу: 220002, Минск-2, а/я 132, ст. бухгалтеру Николаевой Л. В. В свое письмо просим вложить чистый конверт с указанием номера абонента.

«Поиск» имеет отделения в Санкт-Петербурге, Львове, Симферополе, а также за рубежом — в Нью-Йорке и Софии.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫХ АБОНЕНТОВ

72273. Хочу познакомиться с жительницей сельской местности в возрасте до 32 лет, можно с ребенком, худощавой, стройной. Мне 30 лет, рост 180, живу и работаю в сельской местности, рабочий, разведен, увлекаюсь рисованием, люблю музыку, домашний уют.

73592. Житель сельской местности, рабочий, 33 года, рост 168, образование среднее, не женат, детей нет, материально, жильем обеспечен. Не теряю надежды встретить женщину яркую, умеющую красиво одеваться, в возрасте до 30 лет, без детей, верную, преданную спутницу жизни.

73593. Вдовец, имею одного ребенка, живу в сельской местности, рабочий, 50 лет, рост 168, жильем обеспечен. Хочу познакомиться с женщиной до 50 лет, красивой, умеющей эффектно выглядеть, хорошей хозяйкой, без детей.

73648. Пенсионер, вдовец, детей нет, 66 лет, рост 177, образование неполное среднее, физически здоров, ценю в людях доброжелательность. Познакомлюсь с женщиной соответствующего возраста, хорошей хозяйкой, которая могла бы стать заботливой женой. Можно с детьми.

73655. По профессии слесарь, работаю в Заполярье, 54 года, рост 176, худощавый, стройный, разведен, имею сына, жильем обеспечен, занимаюсь спортом. Познакомлюсь с женщиной до 50 лет, ответственной за свои дела и поступки, любящей детей, домашний уют, верной, заботливой, спокойной, скромной, можно с ребенком.

73779. Кооператор, горожанин, 39 лет, рост 180, образование высшее, разведен, имею одного ребенка, увлекаюсь спортом, сбором даров природы, интересуюсь психологией, философией. Познакомлюсь с женщиной до 43 лет, желающей создать счастливую семью, хорошей хозяйкой, можно с ребенком.

73781. Кооператор, 36 лет, рост 183, образование среднее, среднего телосложения, физически здоров, детей нет, материально, жильем обеспечен. Познакомлюсь с

МЫ ВЫБИРАЕМ

женщиной до 40 лет, умеющей создать домашний уют, семейное счастье, доброй, образование избранницы не имеет значения, можно с детьми.

73782. Житель сельской местности, рабочий, 29 лет, не женат, детей нет, рост 175, образование неполное среднее, худощавый, люблю спорт, книги, журналы. Ищу верную спутницу жизни в возрасте до 32 лет, худощавую, жительницу сельской местности, можно с ослабленным здоровьем, с детьми.

73795. Моряк флота рыбной промышленности, 40 лет, рост 168, не женат, детей нет, образование среднее, материально, жильем обеспечен, много читаю, посещаю театр. Хочу прицелиться к белорусскому берегу и бросить якорь у жительницы сельской местности в возрасте до 30 лет, ранее не состоявшей в браке, спортивного телосложения, спокойной, скромной, хорошей хозяйкой.

73799. Автомеханик, 36 лет, рост 170, образование среднее, разведен, имею одного ребенка, материально, жильем обеспечен, люблю музыку, играю на гитаре, увлекаюсь рыбалкой. Ищу женщину не старше 34 лет, нежную, скромную, которой не повезло в семейной жизни и которой нужен хороший муж, хозяин, заботливый отец, желателен жительницу сельской местности, можно с детьми.

73800. Офицер, 33 года, рост 170, не женат, детей нет, образование высшее, худощавый, материально, жильем обеспечен, увлекаюсь радиотехникой, много читаю. Познакомлюсь с женщиной до 30 лет, умеющей выглядеть так, чтобы на нее с восхищением оглядывались на улице, хорошей хозяйкой, можно с ребенком.

73801. Житель сельской местности, рабочий, 35 лет, рост 157, образование неполное среднее, разведен, имею троих детей, жильем обеспечен, имею большое домашнее хозяйство, свободное время провожу с детьми, люблю читать. Познакомлюсь с женщиной соответствующего мне возраста, любящей детей и способной быть заботливой хозяйкой, матерью, доброй, ласковой, можно с детьми.

73823. Рабочий, 45 лет, рост 162, образование среднее, спортивного телосложения, детей нет, занимаюсь спортом, работаю на садовом участке, люблю кино, музыку. Хочу познакомиться с женщиной до 40 лет, худощавой, спортивного телосложения, скромной, спокойной, хорошей матерью, хозяйкой, способной создать домашний уют, можно с детьми.

73824. Рабочий, образование среднее, среднего телосложения, разведен, имею двоих детей. Мне 40 лет, рост 167, жильем, материально обеспечен, работаю электросварщиком, занимаюсь культуризмом, фотографией, читаю книги. Хочу познакомиться с женщиной до 36 лет, скромной, ласковой, хорошей хозяйкой, можно с ребенком.

73825. Житель сельской местности, рабочий, 30 лет, рост 160, образование среднее, физически

здоров, детей нет, жильем обеспечен. Познакомлюсь с женщиной до 33 лет из среднеазиатских республик, без детей. Хочу, чтобы избранница переехала ко мне в Белоруссию.

73978. Пенсионер, 63 года, рост 168, разведен, детей нет, материально, жильем обеспечен, интересный собеседник, физически здоров. Хочу познакомиться с женщиной до 57, по характеру спокойной, скромной, доброй, хорошей хозяйкой, можно с ребенком.

73979. Хочу познакомиться с женщиной до 27 лет, желающей создать хорошую, дружную семью, сохранить семейное счастье, скромной, доброй, хорошей женой, матерью, можно с ребенком. Мне 27 лет, рост 176, инженерно-технический работник, образование среднее, разведен, имею одного ребенка, материально, жильем обеспечен, люблю читать, рисовать.

73980. Работав ветфельдшером, 22 года, рост 184, образование среднее специальное, женатым не был, материально, жильем обеспечен, занимаюсь домашним хозяйством, атлетической гимнастикой. Надеюсь встретить девушку до 21 года, скромную, добрую, ласковую, хорошую хозяйку, предпочитаю без детей. Образование избранницы, место жительства не имеют значения.

73981. Познакомлюсь с девушкой до 30 лет, любящей домашний уют, детей, спокойной, скромной, умеющей красиво одеваться, эффектно выглядеть. Мне 26 лет, рост 155, женатым не был, детей нет, рабочий, жильем, материально обеспечен, люблю книги, музыку.

73982. Надеюсь познакомиться с женщиной до 55 лет, стройной, женственной, горожанкой, без детей либо живущих отдельно, образование избранницы не имеет значения. Мне 50 лет, рост 177, разведен, имею двоих детей, живут отдельно, образование высшее (ИТР), жилплощади не имею, занимаюсь огородничеством, садоводством, люблю фильмы о любви.

73983. Строитель, 30 лет, рост 164, образование среднее, разведен, имею одного ребенка, инвалидность до 3.03.92, жильем обеспечен. Познакомлюсь с женщиной до 28 лет, среднего телосложения, горожанкой, физически здоровой, желающей создать хорошую семью, красивой и преданной.

73984. С целью создания семьи познакомлюсь с женщиной до 40 лет, простой, надежной, хозяйственной, желающей иметь ребенка. Мне 52 года, рост 176, научный сотрудник, жильем обеспечен, люблю спокойную, домашнюю обстановку, книги.

73985. Работник лесной промышленности, житель сельской местности, 30 лет, рост 175, женатым не был, детей нет, образование среднее, жильем, материально обеспечен, занимаюсь спортом, интересуюсь политикой. Познакомлюсь с женщиной до 25 лет, горожанкой с высшим образованием, без детей, но желающей их иметь.

73986. Служащий, 60 лет, рост 166, разведен, образование выс-

шее, белорус, симпатичный, спортивного телосложения. Хочу познакомиться с красивой, стройной минчанкой до 57 лет, желающей иметь заботливого, любящего, сердечного мужа, преданного друга. Согласен на переезд.

73967. Военнослужащий срочной службы 19 лет, рост 176, образование среднее, жильем обеспечен, люблю читать книги, люблю музыку, путешествия. Познакомлюсь с девушкой, жительницей сельской местности, спокойной, скромной, образование избранницы не имеет значения.

73988. Хочу иметь хорошую, дружную семью. С этой целью познакомлюсь с женщиной до 34 лет спортивного телосложения, которая могла бы стать хорошей женой, матерью, умеющей красиво одеваться, создать домашний уют. Мне 35 лет, рост 168, педагог, образование среднее, живу в сельской местности, разведен, дочери 8 лет. Увлекаюсь художественной литературой, физической культурой. Жильем обеспечен.

73989. Познакомлюсь с красивой девушкой до 19 лет, поваром либо учителем по профессии, горожанкой, ранее не состоявшей в браке, любящей детей, домашний уют. Мне 18 лет, рост 165, приобретаю профессию в ДОСААФе, живу в сельской местности. Физически здоров, образование среднее, интересуюсь кулинарией, домоводством.

73990. Виктор, 32 года, рост 160, рабочий, разведен, детей нет. Увлекаюсь книгами, рыбалкой, люблю природу, эстрадную музыку, автодело. Жильем, материально обеспечен. Надеюсь встретить женщину до 30 лет, хорошую хозяйку, добрую, ласковую, можно с ребенком. Место жительства избранницы не имеет значения.

73991. Инженер-механик, 44 года, рост 180, образование высшее, украинец, инвалид труда III группы, материально, жильем обеспечен, интересуюсь медициной, политикой. Познакомлюсь с женщиной до 38 лет, без детей, стройной, горожанкой, с высшим образованием, желающей создать счастливую семью и быть хранительницей семейного очага.

73992. С целью создания семьи познакомлюсь с женщиной до 29 лет, среднего телосложения, без детей, ответственной за свои дела и поступки, симпатичной, доброй, которая могла бы стать верной спутницей жизни. Мне 32 года, рост 156, работаю трактористом, живу в сельской местности. Женатым, не был, материально, жильем обеспечен, увлекаюсь резьбой по дереву, рыбалкой.

73993. Решил создать семью и с этой целью хочу познакомиться с женщиной до 29 лет, ранее не состоявшей в браке, без детей, горожанкой, с высшим образованием, стройной, симпатичной. По профессии я инженер, 31 год, рост 170, женатым не был, образование высшее, материально обеспечен. Ценю в людях способность к дружбе, верности.



НАС ВЫБИРАЮТ

Служба семьи Белорусского Детского фонда.

Наш адрес: 220052, г. Минск-52, а я 237.

Наш расчетный счет № 461837 в Центральном отделении ГК Промстройбанка г. Минска.

На этот счет отправляйте только денежные переводы.

Если вы захотите переписываться с абонентом, направьте в адрес Службы семьи письмо, вложив квитанцию о почтовом переводе на 3 рубля, конверт с вашим обратным адресом и номер выбранного абонента.

Для публикации объявления переведите на наш расчетный счет 25 рублей. Квитанцию о переводе денег, текст объявления и конверт с обратным адресом вышлите в адрес Службы семьи.

5226. Порядочный, самостоятельный мужчина, 34 года, рост 175 см, материально обеспечен, рабочий, познакомится с женщиной в возрасте до 33 лет, можно с ребенком дошкольного возраста.

5227. Мужчина 34 лет, рост 182 см, синеглазый шатен. Образование высшее, находится на руководящей работе. Автомобилист, книголюб. Живет в одном из райцентров, жилье благоустроенное. Будет рад познакомиться со стройной женщиной, не бывшей замужем.

5228. Мне 25 лет, рост 172. Тоненькая, стройная, говорят, симпатичная. Дочери 4 года. Добрая, искренняя, неравнодушная к чужой беде. Думаю, письмами меня не завалят, но, возможно, найдется человек, умеющий ценить верность и тепло семьи. Любителей спиртного, судимых прошу не беспокоить.

5229. Блондинка 31 года, рост 160, детей нет. Познакомлюсь с мужчиной без вредных привычек, можно с детьми.

5230. Мне 31 год, дочери 2 года. Внешность обыкновенная. Материально и жильем обеспечена. На переезд не согласна. Хочу познакомиться с добрым мужчиной до 40 лет без вредных привычек.

5231. Верю, что найдется человек, которому надоело одиночество. О себе: русская, 20 лет, рост 162, сынишка грудного возраста. Живем в городе Томске. Жильем обеспечена. В письме желательна фотография.

5232. Горожанка, 32 года, рост 165. Жильем обеспечена. Скромная, простая, без вредных привычек. Познакомлюсь с мужчиной до 40 лет. Отвечу на письмо с фотографией, которую верну.

5233. Надеюсь на встречу с порядочным мужчиной до 35 лет. О себе: 25 лет, рост 170, русская, приятной внешности. Имею частный дом, приусадебное хозяйство. Интересы

разносторонние, без вредных привычек.

5234. Хотела бы познакомиться с порядочным мужчиной без вредных привычек, рост не ниже 175, в возрасте до 37 лет. Мне 27 лет, рост 160, приятной внешности, скромная, замужем не была. Жительница сельской местности. Прошу откликнуться простого, скромного человека.

5235. Стройная симпатичная женщина, 21 год, рост 170. По гороскопу Рак. Имею маленькую дочь. Материально обеспечена. Познакомлюсь с порядочным человеком приятной внешности, ростом выше 175 см, материально и жильем обеспеченным, без вредных привычек, ранее не состоявшим в браке.

5236. Мне 28 лет, рост 164, с детства страдаю близорукостью, без вредных привычек. Мечтаю создать семью, где царили бы доброта и взаимопонимание. Согласен на переезд.

5237. Познакомлюсь для создания семьи с порядочной, аккуратной, серьезной женщиной 42—50 лет. Материально и жильем обеспечен, согласен на переезд. Отвечу на письмо с фотографией.

5238. Виктория, 27 лет, рост 165, среднего телосложения, приятной внешности. Воспитываю двухлетнего ребенка. Хочу познакомиться с мужчиной до 35 лет без вредных привычек. Собственной жилплощади не имею.

5239. Мне 35 лет, рост 168. Образование высшее, воспитываю дочь 5 лет. Живу в Минске. Хотела бы познакомиться с надежным, порядочным мужчиной, способным быть верным.

5240. Хотела бы познакомиться для создания семьи с мужчиной без вредных привычек, можно с ребенком. О себе: 30 лет, рост 168, симпатичная, живу с семилетней дочерью в однокомнатной квартире. Отвечу на подробное письмо с фотографией, которую верну.

5241. После смерти мужа прошло 3 года, боль не утихла. Растет сын (3,5 года), который нуждается в мужской поддержке и ласке. Хотела бы создать семью с серьезным добрым человеком. О себе: горожанка, 33 года, рост 168, русская, симпатичная, скромная, добрая. Живу с родителями на Украине.

5242. Надеюсь познакомиться с мужчиной не старше 30 лет. Мне 24 года, рост 173, стройная, характер уравновешенный, замужем не была. Образование среднее специальное. Живу и работаю в городе. Буду благодарна за письмо с фотографией.

5243. Буду очень рада, если откликнется молодой человек спортивного телосложения до 27 лет, не ниже 170 см. Мне 21 год, рост 158, сыну год. Жительница Дальнего Востока. Собственной жилплощади не имею. Обязательно отвечу на все письма с фотографией.

5244. Трудолюбивая женщина приятной внешности, 39 лет, рост 170, без вредных привычек, материально и жильем обеспечена, хочу познакомиться с мужчиной и прожить с ним в любви остав-

шуюся жизнь. Просьба с мест лишения свободы не писать.

5245. Надеюсь встретить доброго, порядочного мужчину без вредных привычек, любящего детей. Возраст — 43—50 лет, можно с ребенком. Мне 43 года, рост 164, полька, симпатичная, характер спокойный, имею двоих детей. Жильем обеспечена, но возможен переезд.

5246. Женщина 50 лет, рост 164, украинка, обыкновенной внешности, по характеру спокойная, добрая. Хотела бы познакомиться с мужчиной 48—58 лет для создания семьи, без вредных привычек, ростом не ниже 168. Жильем не обеспечена, согласна на переезд.

5247. Обыкновенная женщина 52 лет, рост 164, вдова, жильем и материально обеспечена, живу в отдельном доме, имею приусадебный участок. Желая познакомиться с мужчиной-вдовцом без вредных привычек, трудолюбивым, не старше 62 лет, не ниже 180, для создания семьи.

5248. Не ищу идеального мужчину, но хочу, чтобы он не злоупотреблял спиртным, был славянином, 38—40 лет, с мужским характером, можно с ребенком. О себе: обыкновенная женщина 38 лет, рост 160, квартира есть, детей нет.

5249. С целью создания семьи познакомлюсь с серьезным, порядочным человеком. Мне 25 лет, рост 170, симпатичная, стройная. В центре города Витебска имею отдельную 2-комнатную квартиру. Материально обеспечена, образование медицинское.

5250. Женщина 40 лет, рост 158, русская, родилась под знаком Водолея. Жильем обеспечена. Надеюсь познакомиться со спокойным, добрым, порядочным, материально обеспеченным мужчиной. Если будет необходимость, согласна на переезд.

5251. Надеюсь познакомиться с молодым человеком 25—30 лет, ростом не ниже 175 см, без вредных привычек, любящим детей, серьезно относящимся к созданию семьи. О себе: миловидная брюнетка 25 лет, рост 164 см, образование высшее, замужем не была.

5252. Очень надеюсь на встречу с одиноким, добрым и верным мужчиной, возможно вдовцом до 43 лет, не ниже 172 см. Буду очень рада, если у него есть маленькая дочь. Мне 40 лет, рост 154, приятной внешности. Жильем обеспечена. Отвечу на письмо с фотографией.

5253. Ищу хорошего человека. Игорь. 31 год.

5254. Буду рада познакомиться с умным, добрым, честным, порядочным молодым человеком славянской национальности, без вредных привычек, со спокойным характером, надежным во всем, не состоявшим ранее в браке, до 26 лет, ростом не ниже 170 см, стройным. О себе: ростовчанка, 21 год, рост 160.

5255. Жду встречи с порядочным молодым человеком до 28 лет. О себе: 21 год, рост 170. Внешность приятная, вредных привычек нет. Материально обеспечена. Отвечу на серьезное письмо с фото.

5256. Надеюсь встретить порядочного, доброго человека 30—35 лет, не ниже 175 см. О себе: Ольга, 26 лет, рост 162, стройная шатенка, разведена, воспитываю дочь 5 лет. Отвечу на письма с фотографией.

5257. Буду рада ответить на письмо порядочного мужчины 24—32 лет, желающего создать семью. О себе: молодая девушка, горожанка, располагаю большой благоустроенной квартирой. Внешне интересна, фигура стройная, рост 176. Переезд возможен. На письмо с фотографией ответ будет сразу.

5258. Ищу единственного мужчину — доброго, великодушного, мудрого. В случае взаимопонимания гарантирую прекрасную, надежную семью. Жду ответ мужчины, рожденного под знаком Козерога или Рака в год Кабана (1947), ростом 175—180. Живу в красивом молодом городе на берегу Каспийского моря.

5259. Рабочий, 29 лет, рост 176, жильем и материально обеспечен. Познакомлюсь с доброй, веселой женщиной до 29 лет, мечтающей создать многодетную семью. Отвечу на письмо с фотографией, которую обещаю вернуть.

5260. Художник-модельер, белоруска, 28 лет, рост 164, симпатичная, Скорпион, замужем не была. Познакомлюсь со здравомыслящим и предприимчивым мужчиной 27—38 лет, с высшим образованием, не ниже 175 см, горожанином, обеспеченным материально, без вредных привычек. Просьба присылать фотографию.

5261. Мне 30 лет, рост 182, русский, добрый, люблю детей, семейный уют. Разведен, жильем и материально обеспечен. Хочу найти верную жену, добрую, чуткую, стройную, в возрасте 23—35 лет, можно с детьми. Отвечу на серьезное письмо с фотографией.

5262. Надеюсь на встречу с молодым человеком в возрасте до 30 лет, без вредных привычек, обеспеченного жильем. Мне 23 года, рост 165, живу в Краснодарском крае, воспитываю сына двух лет. Согласна на переезд. Отвечу на искреннее письмо с фотографией.

5263. Для создания семьи познакомлюсь с надежным, верным мужчиной. О себе: 35 лет, рост 162, внешность обыкновенная, замужем не была, к случайным встречам отношусь отрицательно.

5264. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным молодым человеком славянской национальности, материально обеспеченным, в возрасте до 28 лет, ростом не ниже 170 см. О себе: ростовчанка, симпатичная брюнетка 22 лет, рост 160, материально обеспечена.

5265. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной до 40 лет, без вредных привычек. Мне 33 года, рост 176, имею детей (12 и 6 лет), свой дом, держим хозяйство.

5266. Мне 29 лет, рост 159, средней полноты. Живу в Краснодарском крае. Надеюсь на встречу с мужчиной — мастеровым, хозяйственным, согласным на переезд. Для него мы с сыном стали бы самыми преданными и близкими друзьями.

У рэдакцыю часта приходзяць пісьмы, у якіх дзяўчаты дэлеца самым патаемным, аб чым нават не рашаюцца сказаць маці ці сяброўцы. У многіх з іх — жаданне хутчэй пазнаёміцца з дарослым жыццём, скаргі на тое, што ім ужо чатырнаццаць — пятнаццаць, а яны яшчэ не цалаваліся, не кахалі, не маюць сябра і таму адчуваюць сябе ў нечым абдзеленымі.

Чаму ж пра ўсё гэта не пытаюцца дзяўчаткі ў сваіх маці? Чаму маці не вядуць размоў аб самым патаемным, выпраўляючы дачок — часам зусім дзяўчынак — у самастойнае жыццё. Такія пытанні рэдакцыя вырашыла задаць намесніку дырэктара па выхаваўчай рабоце Мінскага вучылішча № 32 паліграфістаў НАДЗЕІ ІВАНАЎНЕ МЕНШЫКАВАЙ.

Н. І. МЕНШЫКАВА: — З дзявочымі праблемамі, аб якіх ідзе гаворка ў пісьме, сустракаюся амаль штодня. У нашым вучылішчы пераважна пятнаццаці — семнаццацігадовыя дзяўчаткі. Вучоба — вучоба, але і ад пытанняў сяброўства, кахання, здрады і нават больш сур'ёзных нікуды не падзецца: такі ўзрост. Найбольшы наш клопат — аб дзяўчатках прыездных, тых, хто ўпершыню трапіў у вялікі горад. Едуць і думаюць: «Я ўжо дарослая, мне — пятнаццаць, мама — далёка, затое свабода, аб якой столькі марыла, вось яна. Менавіта ў гэтым узросце ўсе дзяўчаткі пачынаюць барацьбу з бацькамі за свабоду. А як і чым тая «барацьба» скончыцца, калі дзяўчынка галопаў імчыць у дарослае жыццё, многія нават не задумваюцца.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Раней, разважаючы пра лёс сваіх дзяцей, кожная сялянка марыла: «Пасля васьмага класа будзем паступаць у Мінск!» Куды паступаць — няважна, галоўнае — каб дачка з'ехала ў вялікі горад. Цяпер жа вясковыя маці без асаблівай рашучасці адпраўляюць сваіх непаўналетніх дачок далёка ад дому. Вунь колькі ўскаламучаных вялікім горадам жыццяў, перакалечаных лёсаў. Часта бегаюць па вёсках з тутэйшымі бабулямі дзеці, якіх клічуць байструкамі.

Н. І. МЕНШЫКАВА: — Так, большая частка прыездных дзяўчынак, не адаптаваная ў горадзе, быццам аслеплена той уяўнай свабодай, якую атрымала. Здаецца, што многія маці і не гутараць са сваімі дачкамі аб тым, як сябе паводзіць з хлопцамі, з якімі толькі-толькі пазнаёмілася, у інтэрнаце, сярод чужых людзей. А, можа, і гавораць, толькі гэтая навучка вельмі хутка вылятае з галавы, як дачка дарвецца да «свабоды».

Не палічыце за натацыю, але мне, як маці, хацелася б, каб і іншыя маці засцерагалі дзяўчатак ад празмернай даверлівасці да незнаёмых хлопцаў і мужчын, ад таго жыцця, якое на першы погляд можа падацца прыгожым. Мы не супраць, каб дзяўчаты хадзілі на гарадскія вечары адпачынку, у бары або на дыска-тэкі, але супраць таго, каб такое «вясёлае» жыццё становілася сэнсам іхняга існавання. Бо пакрысе захапляючыся ўсім гэтым, дзяўчаткі прызважваюцца і да гарэлкі, да наркатыкаў, да бязладных сувязей з мужчынамі. Як вынік — спытошанасць, зламаны лёс, нявер'е ў людзей, венерычныя хваробы, пазашлюбныя дзеці.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Надзея Іванаўна,



ВЫПРАЎЛЯЛА МАЦІ ДАЧУШКУ

«Дзень добры, дарагая рэдакцыя! Мне ўжо 14 гадоў, але я ні разу паспраўднаму не кахала. Сустракалася з хлопцам-аднакласнікам, але мы пасварыліся. Як мне не хапае ягоных пацалункаў, ласкавых слоў! Увесь час мроіцца, быццам ідзем па вуліцы ўдваіх і вакол нікога няма. Як мне хочацца гэтага, але... Час мінае, а я — адна. Як жыць, што рабіць? Падкажыце, калі ласка».

вы аб гэтым гаворыце, маючы на ўвазе і сваіх навучэнцаў?

Н. І. МЕНШЫКАВА: — Так, ёсць такія дзяўчаты і ў нас. У апошнія часы мараль стала лягчэйшай. Калі дзесяць гадоў назад курэнне дзяўчынкі было надзвычайным здарэннем, дык зараз самае вялікае пакаранне, якое яе чакае, заўвага ад педагога.

Штогод у нашым вучылішчы адна-дзве дзяўчынкі нараджаюць дзіця без шлюбу. Раней гэта таксама было надзвычайным здарэннем. Цяпер іншае. Нарадзіла — гадуй. Прадаставім водпуск, выплацім дапамогу. Імкнёмся, каб дзяўчына выйшла замуж за бацьку свайго дзіцяці. Бывае, ствараюцца сем'і, але гэта вельмі рэдка.

Нядаўна быў такі выпадак. Дзяўчыну і хлопца зарэгістравалі фактычна сілком, паспрыяла наша кіраўніцтва і кіраўніцтва вайскавай часці. Але маладыя неўзабаве развяліся. Дзіця гадуецца без бацькі.

Напэўна, калі дзяўчына ўжо жыве інтымным жыццём, ёй трэба больш разборліва, больш крытычна ставіцца да сваіх партнёраў.

КАРЭСПАНДЭНТ: — І многа ў вас такіх дзяўчынак, якія зведалі не толькі мужчыныя пацалункі і абдымкі?

Н. І. МЕНШЫКАВА: — Думаю, што няма. Некаторыя нарэшце выходзяць замуж, а іншым даводзіцца цяжка расплачвацца за легкадумства. Штогод нам паведамляюць пра тры-чатыры выпадкі венерычных захворванняў нашых навучэнцаў, я ўжо не кажу пра абарты. Хаця, напэўна, часам лепш зрабіць аборт, чым нарадзіць дзіця ад выпадковага або п'янага партнёра.

Не падумайце, што я за тое, каб дзяўчаты сядзелі дома, нікуды не хадзілі і пра каханне ведалі толькі з класічнай літаратуры. Няхай будуць і першыя спатканні, і першыя пацалункі, і першыя прызнанні ў каханні. Але вельмі раю: да ўсяго, што складае паняцце «маё асабістае жыццё», ставіцца вельмі ўважліва, абдуманна, ні ў якім разе не губляць галаву.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Мне здаецца, гэтыя ісціны неабходна закладваць яшчэ ў сям'і, калі дзяўчынка ўступае ў падлеткавы ўзрост. Маці павінна ўнушыць сваёй дачушцы, што не трэба спяшацца становіцца дарослай, што ўсяму — свой час. І што няхай дзяўчынка, якая ў 14—15 гадоў не сустракаецца з хлопцам, не перажывае. Прыйдзе да яе каханне! І яна зведае і пяшчоту, і пацалункі, толькі крыху пазней. Не трэба штучна імкнуцца да ўсяго гэтага з першым, хто трапіў пад руку.

Н. І. МЕНШЫКАВА: — Я ўсё больш пераканваюся: ад маці, ад выхавання, якое дзяўчынка атрымала ў сям'і, залежыць яе далейшы лёс. Добра выхаваная дачка не прынясе гора сваім бацькам. І наадварот... Аднойчы наша навучэнка знікла, і доўга мы нідзе не маглі яе знайсці. Маці, даярка, узяла водпуск, прыехала ў Мінск, разам шукалі яе. Мы нават падключылі ўсесаюзны вышук. Праз месяц яна з'явілася і сказала, што ездзіла на курорт з нейкімі грузінамі з Камароўкі. Яны яе і назад прывезлі. Мы ўшчуваем яе, маці плача, а яна ў адказ: «А што тут асаблівага? Нічога страшнага не здарылася».

Так што мая парада ўсім маці падрас таючых дзяўчынак — не адкладвайце на потым шчырую размову з імі. Прывучайце сваіх дзяцей быць праўдзівымі з вамі, каб не хлопцам з Камароўкі верылі яны, а вам, сваім матулям.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Надзея Іванаўна, ці адрозніваюцца сённяшнія дзяўчаты ад тых, што вучыліся ў вас гадоў дзесяць назад?

Н. І. МЕНШЫКАВА: — Вельмі адрозніваюцца. Дзяўчаты сталі больш сучаснымі — сочаць за модай, спасцігаюць этыкет, хочуць быць асобамі, мець сваю непаўторную індывідуальнасць. І тут, канешне, наперадзе аказваюцца тыя дзяўчаткі, якія атрымалі добрае выхаванне ў сям'і. Мы дапамагам і тым, хто такога выхавання не атрымаў, але ўсё-ткі сям'я — гэта аснова асноў. Калі маці і бацька былі сябрамі сваім дзеці, калі словы іхнія не разыходзіліся са справамі, а гэта значыць — асабістымі паводзінамі, можна быць упэўненымі, што ваша дзіця годна пойдзе ў вялікі свет. Я гэтага вельмі жадаю кожнай жанчыне-маці.

Гутарыла Т. КАЛІНОЎСКАЯ.

Вольга Георгіеўна Янчанка — стваральніца і галоўны рэдактар першага ў краіне друкаванага органа літаратурнай студыі інвалідаў — часопіса «Надзея».

Як ён нараджаўся, пісаў увесь беларускі друк. Цікавяцца гэтым феноменам і замежныя журналісты. Менавіта феноменам, бо адзін чалавек, інвалід другой групы, на працягу двух гадоў збірае, рыхтуе матэрыялы, выдае веснік для інвалідаў, дасылае яго падпісчыкам.

Драматычны асабісты лёс Вольгі Георгіеўны апякае болей.

— Калі я нарадзілася, бабуля сказала маёй маці: «Сёння Каляды, і дзіця будзе мець лёс Хрыста. Ёй здрадзяць, яна будзе раскрыжавана, але ўваскрэсне». Гэтак амаль усё і здарылася, — расказвае Вольга Георгіеўна.

Яе няшчасці пачаліся ў 41-м годзе. У чэрвені тых страшных дзён яе сям'я прабіралася з Жодзіна да родзічаў пад Ніжні Ноўгарад. Рухаліся ў асноўным ноччу, днём адседжваліся ў балоце. Нарэшце, выйшлі на шашу. Папрасіліся ў машыну. Не паспелі праехаць і двух кіламетраў — наляцеў нямецкі самалёт. Усе кінуліся хто куды. А сямігадовая Волечка нібы здранцвела. Кулі клаліся літаральна ля ног. І толькі калі загарэўся бензбак, яна, апярэджваючы выбух, саскочыла з кузава машыны на брук. Апёк страшэнны боль у спіне. Але мусіла зноў ісці, хавацца ў балотах. Пашчасціла дабрацца да родзічаў маці. Але здарэнне на шашы адбілася на здароўі Вольгі. Хвароба засталася на ўсё жыццё.

Вольга скончыла школу, Мінскі політэхнікум, працавала планавіком у Міністэрстве камунальнай гаспадаркі, але ўвесь час адчувала: не яе гэта справа. І хаця непакоілі моцныя болі ў хрыбетніку, паступіла на філалагічнае аддзяленне Мінскага педінстытута. Пісала ў газеты.

Аднак фізічны стан пагаршаўся: болі ажно да страты прытомнасці. Урачы? А што ўрачы? Возьмуць кроў з пальца — і ўсё. Шукаючы паратунку ад пакут, пачала займацца... акрабаваннем. Потым зразумела, што інстынктыўна знайшла выратаванне: «гарсэт» з натрэніраваных мышцаў трымаў паламаны хрыбетнік. Але гэта быў толькі часовы паратунак.

...Нараджэнне яе першынец супала з экзаменамі ў інстытуце. Дзяржаўная камісія прыехала ў радзільны дом. А потым увесь курс прыйшоў пад яго вокны з кветкамі.

Але неўзабаве пачаліся новыя выпрабаванні. Здароўе пагоршылася, сямейнае жыццё не ладзілася — разышліся з мужам.

Свой боль Вольга Георгіеўна спрабавала адолець работай. Яе публі-

кацыі з'яўляліся ў «Чырвонай зменне», «Советской Белоруссии», іншых рэспубліканскіх выданнях. Гэта надавала сэнс кожнаму новаму дню, але не запаўняла да краю жыццё Вольгі Георгіеўны — натуры актыўнай, дзейнай.

І вось у ліпені 1989 года Вольгу Георгіеўну Янчанку запрасілі ў Беларускае таварыства інвалідаў, прапанавалі ўзначаліць літаратурную студыю для творча адораных людзей. Яна адразу ўключылася ў работу, пачала збіраць матэрыялы, бо сярод інвалідаў няма такіх, хто спрабуе з дапамогай творчасці знайсці аддушынну ў сваім горкім жыцці. Пачала выдаваць рукапісны часопіс інвалідаў: вершы, проза. Але гэтага было мала, каб наталіць голад на зносіны са светам многіх людзей, прыкаваных да ложка.

Вольга Георгіеўна вырашыла стварыць спецыяльны часопіс для інвалідаў. Дала яму імя «Надзея» і з уласцівай ёй рашучасцю і апантанасцю пачала дзейнічаць. Стукалася ў многія дзверы ў пошуках падтрымкі, абышла, аб'ездзіла многія арганізацыі і прадпрыемствы. Яе разумеі і не разумеі, дапамагалі і не дапамагалі.

Адным з першых адгукнуўся дырэктар аб'яднання «Гарызонт» — пе-

ралічый на разліковы рахунак № 700840 у Белжылсацбанку пяць тысяч рублёў. Пакрыху збіраліся сродкі на выданне часопіса. Але засмучалі адносіны арганізацый, якія, здавалася, павінны былі ў першую чаргу праявіць зацікаўленасць і ўвагу — Беларускага фонду міласэрнасці і здароўя і Рэспубліканскага таварыства інвалідаў. Ідэю выдаваць часопіс яны падтрымлівалі. Але Фонд міласэрнасці, які стаў заснавальнікам выдання, не спяшаўся плаціць рэдактару зарплату. На працягу двух гадоў так і не плаціў... Не дапамагалі і з распаўсюджаннем часопіса. Вольга Георгіеўна сама рабіла бандэролі і сама ж адпраўляла іх падпісчыкам — у сотні адрасоў.

За два гады выйшлі пяць нумароў «Надзеды». Выданне набыло папулярнасць не толькі ў рэспубліцы і краіне, а і за мяжой.

Вольга Георгіеўна, як ніхто іншы, ведала, што часопіс — не проста чарговае выданне ў друкаваным моры. Многія пісьмы да яе пачынаюцца словамі: «Дзякуй, «Надзея», зараз я адклаў (адклала) думку аб самазабойстве».

У першым нумары часопіса чытаем: «Дзесяцігоддзямі хто пра нас чуў? Ці шмат пра нас ведалі? Праблема інвалідаў была праблемай ведамаснай: калі яны, інваліды, ёсць, дык трэба з імі нешта рабіць. І нічога не рабілі гадамі, а ўсяляк адмяжоўвалі іх ад паўнацэннага жыцця, выключаючы з чалавечых зносін. І вось — заповітнае, трапяткое жаданне адзінокай душы — жаданне быць пачутай, зразуметай, прызнанай — збылося. У нас ёсць свой часопіс!» Гэта радкі з пісьма Ларысы Шугавай, інваліда першай групы.

Надзея Кузьмінічна з Рыгі піша: «Многае ў «Надзеі» кранае душу. Часопіс павінны атрымліваць не толькі мы, інваліды, але і здаровыя. Як хочацца, каб іх сэрцы адкрыліся...»

На жаль, добрая справа — выданне спецыяльнага часопіса для абдзеленых лёсам людзей — застаецца, па сутнасці, важнай толькі для саміх інвалідаў. Сэрцы здаровых людзей не заўсёды адгукаюцца на патрэбы часопіса. Таму ў яго шмат праблем — са штатам супрацоўнікаў, друкаваннем, распаўсюджваннем, з якасцю саміх матэрыялаў.

Давялося чуць — ад афіцыйных асоб, ад былых супрацоўнікаў часопіса, — што праблемы гэтыя марудна вырашаюцца з прычыны складанага характару рэдактара. Магчыма, і так...

І ўсё ж варта берагчы крохкія парасткі добрага пачынання. Бо для многіх абдзеленых лёсам людзей «Надзея» — адзіны шанец не толькі выжыць, але і жыць!

В. ЕРАШЭНКА.

ЖЫВІ, «НАДЕЖДА»!



Рэйсавы аўтобус з курортнага горада ў аэрапорт адыходзіў праз дзесяць хвілін. Амаль усе пасажыры занялі свае месцы, і толькі адна пара ўсё ніяк не магла развітацца. Стоячы спінай да аўтобуса, жанчына ў чырвоным паліто моцна абдымала маладога мужчыну, а той гладзіў яе пафарбаваныя пад бландзінку валасы і штосьці гаварыў, гледзячы кудысьці ўдалачынь.

Прышоў дыспетчар, зычна выгукнуў:

— Ці ўсе занялі свае месцы? Аўтобус адпраўляецца!..

Жанчына, нарэшце, адарвалася ад мужчыны, схпіла сваю сумку і, паслаўшы яму на развітанне яшчэ і паветраны пацалунак, юркнула ў аўтобус.

Міжволі назіраючы гэтую сцэну, я чакала, што і мужчына памахае рукой сваёй каханай, цёплым позіркам праводзіць аўтобус. Але ён тут жа павярнуўся і, нават не зірнуўшы ўслед жанчыне, не пачакаўшы і хвіліны да адыходу яе аўтобуса, заклаў рукі за спіну і, пасвістваючы, пайшоў прэч.

У аэрапорце я ўбачыла чырвонае паліто ў чарзе пасажыраў на Мінск, а потым апынулася побач з гэтай маладой жанчынай у салоне самалёта. Яна была сумная, раз-пораз выцірала слязу, і тады на яе правай руцэ я бачыла залатыя пярсцёнак.

— Супакойцеся. Усё ўладкуецца...

— Што ўладкуецца? Вы ж нічога не ведаеце... Я спецыяльна прыязджала па яго запрашэнню, а ён на развітанне нічога не паабяцаў...

Я не прызналася, што бачыла сцэну іхняга развітання. Толькі падумала, што цяпер будзе нялёгкая паласа ў жыцці гэтай жанчыны і яе сям'і. Сям'я ў яе была: у аэрапорце жанчыну сустракалі мужчына і хлопчык гадоў пяці. І тут былі пацалункі, і мне стала ніякавата ад усяго пабачамага.

— Ну і што? — можа скажа хто з чытачоў. — Звычайны курортны раман... Да жыцця трэба ставіцца пафіласофску. Асабліва ў наш час, калі плюралізм, дэмакратыя, свабода... Паглядзіце, што піша прэса, што паказваюць у кіно.

Так, і пішуць, і паказваюць. «Плюралізм» лезе праз усе шчыліны і перш-наперш замахваецца на аснову асноў — сям'ю, дзе сяк-так яшчэ можна было схавацца ад палітычных і эканамічных катаклізмаў. Камерцызаванне душы нас за горла адуюль, імкнецца перайначыць на свой лад нават каханне. Тое, што заўсёды ўзвышала душу, што было таямніцай дваіх, выварочваецца напакан на ўвесь белы свет. У імкненні неяк вылучыцца, займець вялікія грошы многія рэжысёры, рэдактары, фотамайстры топчуць і нішчаць усё святое. І вось ужо адзін журналіст, апісваючы свае

ГРЭХ на душу

сексуальныя праблемы, імкнецца даказаць, што «калі нельга, але вельмі хочацца, то можна». А фотамайстар маладзёжнай газеты пад рубрыкай «Дзяўчына тыдня» на нейкіх развалінах фатаграфуе такую голую лахудру, што быццам яе толькі што згвалцілі чалавек пяцёра. І лысы, старэючы кінарэжысёр з живоцікам задаволен пацірае потныя рукі: «Во, сцэна ў пасцелі атрымалася выдатна! Не горш, чым у іх...»

«У іх» — гэта значыць, за мяжой. Быццам і няма ў нашага народа сваіх ідэалаў і традыцый. Быццам свабода азначае магчымасць не лічыцца з гэтымі традыцыямі, таптаць самае святое. Не лепшае «адтуль» мы бачым сёння на экранях, у відэасалонах, на старонках новаспечаных газетак і брашурак. Як сказаў адзін харошы артыст, мы апантана кінуліся да замежнай крыніцы, але адкрылі не той кран, і паліўся на нашы галовы бруд. Асабліва многа гэтага броду льецца на жанчыну, на сям'ю, на неакрэплыя маладыя душы.

Свабода!.. У чым нас, жанчын, сёння толькі не пераконваюць! Піць, гуляць, курыць — гэта модна. Стаць «жонкай напракат» для замежнага багача — гэта прэстыжна. «Падзарабляць» з багатым партнёрам тайком ад мужа — гэта сучасна. Вернасць мужу і жонкі — цыфу, устарэла!

...Можа, я і забылася б пра тую маладзіцу ў чырвоным паліто, калі б у адной мінскай газеце не прачытала аб'яву: «Ёсць магчымасць вырвацца з-пад апекі жонкі на дзён дзесяць, у канцы ліпеня. Дзесьці жыве, мусіць, даўганогая, вясёлая, смяшлівая істота гадоў 25 ад роду, без забабонаў і комплексаў. Аў! Адгукніся! Абяцаю ўсё па вышэйшаму класу.

Мне 28, высокі, спартыўны, дасціпны, у сродках не абмежаваны».

І тут — жонка напракат. Каханне дзён на дзесяць. Можна ўявіць лёс гэтай маладой сям'і, у якой яе галава, яе стрыжань толькі і чакае магчымасці «вырвацца з-пад апекі». Можна ўявіць і адносіны гэтага лаўкача да жонкі пасля «ўсяго па вышэйшаму класу» з даўганогай, вясёлай, смяшлівай. Фальш і толькі фальш паселіцца пад дахам гэтай сям'і, калі яна і будзе некаторы час існаваць.

А даўганогая? Ці не чакае яе расчараванне, як тую, у чырвоным паліто: «Я спецыяльна прыязджала... а ён нічога не паабяцаў». Як бы мы ні круцілі і ні хітрылі: «Падумаеш! Сёння адзін, заўтра — другі!» — на дне душы кожнай жанчыны жыве мара аб сваім, адзіным, жыве надзея калі-небудзь стварыць сям'ю.

Таму і хочацца на ўвесь голас сказаць:

калі вам будуць сцвярджаць, што каханне ў наш час устарэла, што яно нямоднае, а цнатлівасць нікому не патрэбна, — не верце;

калі будуць даводзіць, што вернасць мужа і жонкі — неабавязковая, што здрада аднаго з іх або нават абайх, — з'ява нармальная, — не верце;

калі звычайную распушчанасць і разбэшчанасць будуць апраўдваць моднымі тэорыямі і параўнаннямі, — не верце.

— А чаму ж верыць, — спытаеце вы, — калі не засталася амаль нічога святога? Жонкі — напракат, каханне — за грошы, здрада — тут і там.

Я не пабаюся быць старамоднай і ў адказ скажу: верыць у сям'ю, дзе няма здрады і няма падману. Стварыць такую сям'ю нялёгка, бо трэба стрымліваць сябе, фарміраваць свой характар, памятаць, што здрада — гэта маральны крадзеж або маральнае забойства, і забіваецца тут чалавечае шчасце, каханне і давер.

«І будуць двое адной плоццю, так што яны ўжо не двое, але адна плоць», — так, сцвярджаецца, сказаў Бог, стварыўшы людзей і з'яднаўшы жанчыну і мужчыну. І яшчэ, ужо з хрысціянскай запаведзі: «Не пралюбадзейнічай!» Спрадвек рэлігія лічыць гэта цяжкім грахам.

Дык чаму ж мы, жанчыны і мужчыны, не лічым грахам сваю распушчанасць, свае курортныя і іншыя мімалётныя «раманы», свае ўласныя падманы і здрады? Чаму мы часам так лёгка разбураем сям'ю, «адну плоць», рэжам па жывым, кідаем на вецер і шлюбныя клятвы, і сваю чалавечую годнасць?

Можа, я ў чымсьці не маю рацыі? Задумаемса разам, як жыць, каб не браць грэх на душу.

М. МАРЫНІНА.



абароны. Згодна з артыкулам 13 Крымінальнага кодэкса нашай рэспублікі не з'яўляецца злачынствам дзеянне, у выніку якога пасягальніку на інтарэсы ці правы асобы ці грамадства нанесена шкода, калі пры гэтым не было дапушчана перавышэння меж неабходнай абароны.

Што ж закон лічыць злачынствам! Адказ можна знайсці ў тым жа артыкуле: «Перавышэннем меж неабходнай абароны прызнаецца яўная неадпаведнасць абароны характару і небяспечнасці пасягання».

Быццам бы ўсё ясна. Калі ноччу на бязлюднай вуліцы нас спыніў незнаёмы і запытаўся пра час, не трэба наносіць яму смяротны ўдар. Але нават самы дасканалы закон не можа ўлічыць усіх жыццёвых сітуацый.

бавалі ратавацца ўцёкамі!»

— Цяжка з вамі не пагадзіцца, але... Карыстанне зброяй усё ж каштавала вашаму падапечнаму некалькіх гадоў зняволення, хоць маральны бок ягонага ўчынку, напэўна, быў зразумелы і суддзям. Што ж рабіць няўзброенаму чалавеку ў сённяшняй, як кажуць, крымінагеннай сітуацыі, калі толькі і чуеш пра ўчыненыя тут і там злачынствы? Ці не застаецца прадугледжанае законам права кожнага з нас на неабходную абарону, мякка кажучы, дэкларатыўным?

— Вы цікавіцеся маёй думкай адносна дазволу на сродкі самаабароны, якімі пакуль што многія карыстаюцца нелегальна!

ны пры ўмове іх рэгістрацыі. І нешта не чуваць пра масавыя забойствы, калі не прымаць пад увагу трагічных выпадкаў, звязаных з маньякамі. Але хіба такія выпадкі не здаюцца ў нас, нягледзячы на адсутнасць зброі ў свабодным продажы? Варта нагадаць хаця б сумна вядомую «віцебскую справу»...

— І зноў жа не здымаецца пытанне аб межах неабходнай абароны. Яно, бадай, можа зрабіцца больш вострым, калі права карыстацца зброяй атрымае кожны з нас.

— Ну, па-першае, не кожны. Ва ўсіх цывілізаваных краінах такога права пазбаўлены асобы з псіхічнымі захворваннямі, су-

ПРАВА НА АБАРОНЫ

—Настасся Андрэеўна, перш за ўсё трэба сказаць, чаму менавіта вас рэдакцыя запрасіла да гэтай размовы. Усе мы добра памятаем выпадак прыблізна трохгадовай даўнасці, які тады не абышла сваёй увагай, бадай, ніводная з мінскіх газет: у скверыку ля сталічнага кінатэатра «Кіеў» трое п'яных хуліганаў чапляліся да дзяўчыны, а ў яе спада-рожніка аказаўся пісталет... У выніку — двое забітых, а непаўналетні абаронца сеў на лаву падсудных.

Вы былі адвакатам на тым судовым працэсе і, наколькі вядома, дамагліся перагляду справы з адменай ранейшага прыговору, які караў за наўмыснае забойства. У каторы раз узнік судовы канфлікт з прычыны адвольнай інтэрпрэтацыі артыкула аб неабходнай абароне. Сёння гэтая праблема, пагадзіцеся, хвалюе не толькі юрыстаў. Расце злачыннасць, а разам з ёю — і небяспека для кожнага з нас падвергнуцца несправакаванаму нападу. У такой сітуацыі трэба ведаць, што і як рабіць, каб, з аднаго боку, не стаць ахвярай злачынца, а з іншага — самому не трапіць на лаву падсудных, як той ваш падапечны...

— Сапраўды, у судовай практыцы няшмат гэтакіх спрэчковых пытанняў, як межы неабходнай

Хіба мала мы ведаем выпадкаў, калі ў пэўных абставінах нявіннай просьбай паглядзець на гадзіннік ці пачаставаць цыгарэтай маскіруюцца самыя агрэсіўныя намеры! Паспрабуйце прадугледзець, чым скончыцца для вас такая вось неспадзяваная ночная сустрэча...

У выпадку, з якога пачалася наша размова, прымяненне зброі было палічана злачынствам. Пагаджаючыся з асуджэннем незаконнага валодання зброяй, я не магла пагадзіцца з судовай кваліфікацыяй учынку семнаццацігадовага Алега Б., які ўзброіўся знойдзеным дома старым пісталетам пасля таго, як падвергнуўся нападу хуліганаў. Няцяжка зразумець эмацыянальны стан падлетка, які на гэты раз супрацьстаяў тром мажым дзецюкам, што пасля добрага падпітку выйшлі на гарадскую вуліцу ў пошуках «прыгод»... Ці была рэальная пагроза жыццю юнака, які стаў на абарону сваёй сяброўкі? Нават калі такой пагрозы і не было (а зрэшты, хто ведае!), як можна не ўлічваць псіхалагічны асаблівасці чалавека ў тым узросце, калі несправядлівасць, знявага ўспрымаюцца асабліва востра, асабліва балюча... І па меншай меры дзіўна гучала звернутае да юнака судзейскае пытанне: «А чаму вы не паспра-

На пытанні карэспандэнта «Работніцы і сялянкі» адказвае член Мінскай гарадской калегіі адвакатаў Настасся Андрэеўна Выхота

Не ведаю, як наконт агнястрэльнай зброі, а вось карыстанне газавымі балончыкамі, газавымі пісталетамі ў мэтах самаабароны я, пэўна, дазволіла б. Так, разумею, калі іх легалізаваць, гэтыя сродкі могуць выкарыстоўвацца і для нападу. Але хіба сёння злачынцы дзейнічаюць з пустымі рукамі? Чаму ж мы павінны заставацца няўзброенымі! Дарэчы, некалі, ужо на маёй памяці, работнікі заканадаўчых органаў мелі службовую зброю.

— А ці здолее, скажам, жанчына гэтак спрытна карыстацца газавым балончыкам, каб апырэдзіць агрэсіўныя намеры больш спрактыкаванага і, урэшце, мацнейшага за яе злачынца?

— Ва ўсякім разе, сусветная практыка пацвярджае, што права на самаабарону лепей рэалізуецца з дапамогаю прызначаных для гэтага спецыяльных сродкаў. Насуперак прывычнаму меркаванню, што дазвол на валоданне зброяй павялічвае колькасць злачынстваў, большасць краін у свеце легалізавала продаж сродкаў самаабаро-

дзімасцю ці схільнасцю да правапарушэнняў. А па-другое, перавышэнне меж неабходнай абароны зусім не абавязкова звязана з прымяненнем зброі.

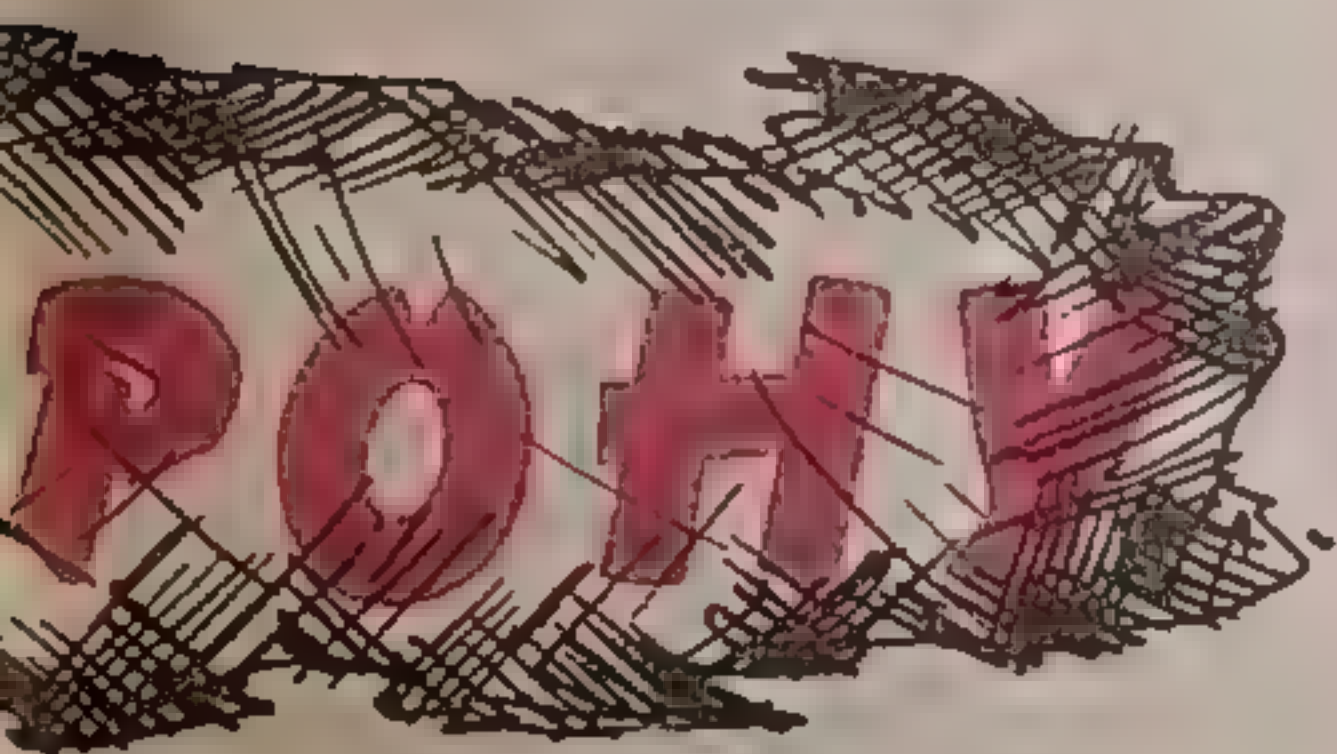
У сувязі з гэтым прыгадваецца адзін выпадак, які мне давалося разглядаць пад час работы народным суддзёй у адным з раёнаў Мінска. Познім вечарам жанчына вярталася з магазіна, несучы ў руцэ «авоську» з прадуктамі, сярод якіх былі малочныя бутэлькі. Нейкі мужчына, як ён тлумачыў пасля, не маючы ніякіх агрэсіўных намераў, жартам тузануў незнаёмку ззаду. Тая павярнулася і, размахнуўшыся, агрэла «жартаўніка» сумкай з бутэлькамі.

Пацярпеўшы з цяжкімі цялеснымі пашкоджаннямі звярнуўся ў суд. Фармальныя прызнакі перавышэння меж неабходнай абароны былі, як кажуць, наяве: за няўдалы жарт чалавек ледзь не паплаціўся жыццём. Але я палічыла магчымым не прыцягваць жанчыну да судовай адказнасці, бо яна не магла ведаць сапраўдных намераў незнаёмага і абаранялася, як магла. Такія выпадкі маюць асоб-

чае вызначэнне: уяўная абарона.

— Ці не значыць гэта, што суд апраўдае жанчыну, якая абараняецца ад гвалтаўніка любымі сродкамі?

— У кожным канкрэтным выпадку суд разглядае абставіны справы, а яны ніколі не бываюць аднолькавымі, так што нейкіх тыповых рашэнняў, як і тыповых сітуацый, проста не існуе. Мушу толькі зазначыць, што ў сітуацыях, пра якія ідзе размова, надзвычай рэдка аказваецца жанчына прыстойных паводзін. Мая судзейская і адвакацкая практыка дае магчымасць сцвярджаць, што ахвярамі згвалтавання часцей за ўсё бываюць легкадумныя шукальніцы амурных прыгод, дзяўчаты, якія ў пагоні за сексуальным «во-



пытан» не лічаць небяспечным знаходжанне ў незнаёмай мужчынскай кампаніі. Паколькі самай распаўсюджанай формай сексуальных злачынстваў з'яўляецца групавое згвалтаванне, магчымасці для самаабароны ў ахвяры такіх злачынстваў, прама скажам, мінімальныя. Таму лепш за ўсё пазбягаць сітуацый, у якіх жаночая годнасць можа падвергнуцца суроваму выпрабаванню.

— І ўсё ж, Настасся Андрэўна, пагадзіцеся, права на неабходную абарону пакуль што існуе больш у юрыдычнай тэорыі, чым у жыцці. Як жа зрабіць яго дзейсным, рэальным?

— Новыя абставіны, звязаныя з ростам злачыннасці, змушаюць усіх нас сур'ёзна заняцца гэтай праблемай. Лічу, што яе юрыдычная распрацоўка ў рэспубліцы пакуль яшчэ далёкая ад дасканаласці, аб чым сведчыць, у прыватнасці, справа Алега Б., які ледзь не стаў ахвярай яшчэ адной судовай памылкі. Хоцім ужо нам гэтых памылак, ці не так!

— Хацелася б спадзявацца, што і ваша работа, і наша размова паспрыяюць гэтаму.

Гутарку занатаваў
А. БРЖАЗОУСКІ.

ЛЮДЗІ І ЛЁСЫ

ТАЙНА СЯМ'І АНАСІС

Гады бягуць, дзеці растуць, гісторыя паўтараецца...

У маленькай швейцарскай вёсачцы стаіць дом. Знешне ён крыху адрозніваецца ад тыповых швейцарскіх шале, хіба што выглядае больш шыкоўна. Але гэта падбенства толькі з выгляду. На самай справе дом гэты — непрыступная крэпасць. Ахоўваецца ён не горш, чым яго недалёкія суседзі — швейцарскія банкі. У доме-крэпасці жыве маленькая дзяўчынка. У цацках яна не мае нястачы, але дзяўчынка сумуе. Сяброў у яе няма — раптам пад выглядам сябра ў дом трапіць грабежнік! Бацька наведвае толькі зрэдку — у яго новая сям'я і процьма спраў. Маці памерла, калі дзяўчынка было тры гады, не пакінуўшы аб сабе ўспамінаў, але надзяліўшы на развітанне адным з самых буйных у свеце капіталаў. Дзяўчынку завуць Афіна Анасіс. Яна ўнучка Арыстоцеля Анасіса і дачка найбагацейшай і вельмі няшчаснай Хрысціны Анасіс.

«Бедная, бедная дзяўчынка! Горкім было тваё жыццё, горкаю стала твая смерць». Так у праваслаўнай царкве Буэнас-Айрэса аплакавала скананне сваёй сяброўкі і гаспадыні аканомка Хрысціны Анасіс — Элені. Дачка легендарнага Арыстоцеля Анасіса, які з нічога сатварыў мільёны, памерла ў доме сям'і Додэра, той самай, якая прытуліла ў свой час яе бацьку — беднага імігранта, які на апошнія грошы дабраўся да Аргенціны.

У той час як Элені, можа, адзіная, хто шчыра аплакаваў смерць Хрысціны Анасіс, тысячы людзей падлічвалі багацце, што засталася пасля яе. Фантастычная сума — больш як мільярд долараў, палова з якіх пераходзіць Афіне, — вярэдзіла душы банкіраў, узыходзячых кіназорак, хатніх гаспадынь, якія лічылі кожны цэнт, і беспрацоўных, якім і зусім няма чаго лічыць.

Калі выкліканы перапахаванымі гаспадарамі ўрач увайшоў у дом Додэра, ён убачыў распасцёртае на падлозе, аголенае і прыкрытае ручніком цела Хрысціны, галава якой ляжала на каленях няўцешнай Элені. Медыцынскі дыягназ быў адназначны: натуральная смерць у выніку спынення сардэчнай дзейнасці.

«Ёсць у жыцці чалавека моманты, калі ён адчувае сябе прыгнечаным і глыбока няшчасным. Тады ён да ўсяго на свеце робіцца абязкавым: траціць больш няма чаго, няма чаго чакаць ад жыцця — яно бессэнсоўнае!» — сказала Хрысціна ў адным з інтэрв'ю, прызнаўшыся, што некалькі разоў спрабавала пакончыць жыццё самагубствам.

Бедная багатая Хрысціна! Мільёны бацькі Анасіса, як гэта ні парадасальна, сапраўды зрабілі яе жыццё бессэнсоўным. Ну які сэнс

можа мець для трохгадовай дзяўчыны падараванне ёй на дзень нараджэння яхта водамяшчэннем 1500 тон з сарака членамі экіпажа на борце! У тым узросце, калі дзеці так любяць ездзіць верхам на палачцы, у садзе Хрысціны пасвіўся табун карлікавых мангольскіх конікаў, якіх яна баялася нібы агню. Замест сваяцкіх сямейных сувязей з бацькам дзяўчынку звязвалі тэлефонныя правады. Калі ёй споўнілася дзевяць гадоў, Анасіс пазваніў і павіншаваў Хрысціну з днём нараджэння. «Я сумую па табе, тата. Прывітавай!» — пракрычала яна ў трубку. «У мяне няма часу», — адказаў бацька і ў сучасным прыслухаў ёй самалёт, на якім Хрысціна магла злятаць у Нью-Йорк і купіць сабе падарункі.

У дзевятнаццаць гадоў Хрысціна выходзіць замуж першы раз. «Гэты шлюб быў актам помсты бацьку», — заявіць у інтэрв'ю аднаму з жаночых часопісаў далёкай сваячка Анасісаў. І сапраўды, замужства юнай будучай мільянеркі і саракагадовага амерыканца Іозефа Болкера, які займаўся падзённымі фінансавымі спекуляцыямі, прывядзе Арыстоцеля Анасіса ў шаленства.

Шмат гадоў назад без грошай і дакументаў прыехаў Анасіс у Буэнас-Айрэс. Ён быў талеркі ў рэстаране, мый білізну ў пральні, быў вяртаўніком, электрыкам і тэлефіністам. Гэта работа і вывела яго «ў людзі». Неяк раз, падслухаўшы прыватную тэлефонную размову, ён пачуў нейкую інфармацыю, якую змог прадаць. Так зарабіў Анасіс сваю першую тысяччу долараў. На гэтыя грошы купіў сабе прыстойны касцюм, капялюш і ўступіў у фешэнебельны клуб, дзе здолеў завесці некалькі карысных дзелавых знаёмстваў. Калі б у тыя гады хто-небудзь сказаў Анасісу, што ён будзе маніпуліраваць урадамі (як гэта здарылася ў Грэцыі ў часы «чорных палкоўнікаў») і ажэніцца на былой першай лэдзі ЗША Жаклін Кенэдзі, то ён рассяяўся б гэтаму чалавеку ў твар.

Доўгія гады ўласнымі рукамі будаваў Анасіс гмах фінансавага дабрабыту сваёй сям'і і, натуральна, не пажадаў пускаць туды «самазванца» Іозефа Болкера. Ён зрабіў усё, што ад яго залежала, каб развесці Хрысціну з мужам, і праз паўтара года дамогся свайго. Але як сумясіць шчасце дачкі і грашовыя інтарэсы клана! Гэта думка не давала спакою бацьку Анасісу, і ён сам падшукаў ёй новага жаніха. Ім аказаўся Аляксандр Андрэадзі — грэчаскі магнат, з дапамогай капіталаў якога Анасіс марыў перамагчы свайго адвечнага саперніка Стаўраса Нірхоса, які ўдала канкурыраваў з ім не толькі ў фінансавых, але і ў сардэчных справах, — ён «звёў»

жонку Анасіса.

Аднак фінансавы альянс працягваўся нядоўга і скончыўся яшчэ адным сямейным скандалам: Хрысціна выходзіць замуж за рускага — Сяргея Каўзава. Тут ужо ад шаленства задрожэў не бацька Анасіс, яго на той час ужо не было ў жывых, а ўрад, фінансавы туз і сакрэтныя службы: рускі трапіў у святая святых Элады — яе гандлёвы флот! «Грэчаскія мільёны могуць сплысці ў Маскву», — у паніцы пісалі газеты тых гадоў. І, не вытрымаўшы ўціску грэчаскага ўрада, Хрысціна вымушана была развесціся «з адзіным мужчынам, якога я кахала», заявіла яна ў інтэрв'ю Караліне Кенэдзі.

Апошні муж Хрысціны Анасіс — француз Тэры Русель — аказаўся вульгарным жулікам, якога не раз судзілі за фінансавыя махінацыі. Нават развёўшыся з ёю, ён працягваў цягнуць з яе грошы. Аднак гэта быў адзіны шлюб, які меў і чалавечы вынік: ад яго ў Хрысціны нарадзілася дачка Афіна, якая змякчыла адзіноту і надала сэнс яе жыццю.

Урачыста заявіўшы, што дзяцінства Афіны не будзе такім жа адзіночым і журботным, як дзяцінства яе маці, Хрысціна вырашыла акружыць дзяўчынку клопатам і ўвагай. Яна хацела жыць побач з дачкою і вырашціць яе шчаслівай і задаволенай. Але і гэтай мары беднай багатай Хрысціны не суджана было здзейсніцца. Яна памерла, калі дзяўчынка споўнілася тры гады...

Тэры Русель, занепакоены лёсам дачкі і захаванасцю яе капіталаў, якім, паводле ягоных слоў, пастаянна пагражаюць выкрадальнікі, вырашыў засцерагчы наследніцу Анасіса. Тады ж і быў куплены дом у швейцарскай вёсачцы, абсталяваны найноўшымі сродкамі аховы. Гісторыя беднай багатай дзяўчыны паўтараецца...

Злы лёс і тайна праследуюць род Анасісаў. Маці Хрысціны была знойдзена мёртвай на пляжы, брат, якога яна любіла, загінуп пры загадкавых акалічнасцях у авіякатастрофе, з жонкамі бацькі Марыяй Калас і Джэкі Кенэдзі ў Хрысціны былі вельмі складаныя ўзаемаадносіны. Сам Анасіс доўга і пакутліва паміраў ад рака. Яе мужы... Ніхто ніколі не мог паручыцца, што яны ажаніліся з ёю, а не на яе грашах...

Пасля доўгай і невытлумачальнай цяганіны Хрысціну пахавалі на грэчаскім востраве Скарыя, побач з магіламі яе бацькі і брата. Урачы пацвердзілі першапачатковы дыягназ — сэрца. Загадкавыя блакітныя таблеткі былі прызнаны нявінным снатворным. Але... «горкім было тваё жыццё, горкаю стала твая смерць», і мільёны не зрабілі гэтае жыццё саладзейшым...

К. СЯГУРА.



нашим нятуль-
ным сениашним
грамадстве больш
за ўсе нятульна
маркотна ім —
завыч галовамі.
хвалюцца сыплюцца хва-
рабамі, ахварэлі марроні ма-
жыны дачаюцца маўляу,
не так не так не так
не туды не туды

[illegible]

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

...дыхо-
...Адыто.
...зуби
...і крыўдзе.
...выцвілых
...жанчыны
...чытаецца і сум-
...роздум, і бясконцы боль.
...апошняя надзея на апошні
промень заходзячага сонца.

Будзем жа міласэрныя да іх. Будзем цяплявыя і ўважлівыя!

Фота С. БРУШКО.

Алена Глінская

— МАЦІ ІВАНА ГРОЗНАГА

Алена Глінская, дачка старасты брэсцкага, падстолія літоўскага Васіля Львовіча Глінскага і пляменніца Міхаіла Львовіча, таксама вядомага як Мажны, адна з прыкметных асоб у гісторыі адносін паміж Масковіяй і Вялікім княствам Літоўскім. Праўда, не ёй належыць першыняства ў абжыванні крэмлёўскіх палат: першай правіцельніцай Маскоўскай дзяржавы была дачка Вітаўта Соф'я. Але тая памерла ў росквіце сваёй славы і ўсеагульнай павагі маскавітаў, перажыўшы аблогу татараў і інтрыгі баяр.

Зусім іншы лёс чакаў на Маскве Алену Глінскую, хаця і ёй не было адмоўлена ў багацці і славе. Яна была жонкай вялікага князя і маці Івана IV, болей вядомага ў гісторыі пад прозвішчам Грозны.

У 1505 годзе састарэлы маскоўскі князь Іван III ажаніў свайго дваццаціпяцігадовага старэйшага сына Васіля з Саламоніяй Сабурвай. Ці нарадзілася ўжо тады Алена? Год нараджэння яе не вядомы, вядома толькі, што вялікай княгіняй яна стала ў 1526 годзе, замяніўшы Саламонію, чый шлюб працягваўся дваццаць адзін год, да таго часу, пакуль немалады ўжо вялікі князь не закахаўся ў пляменніцу Міхала Глінскага Алену.

Як жа з'явілася ў Маскве дый стала блізкай да царскага двара сям'я Глінскіх, аблашчаная ў Вялікім княстве Літоўскім?

Маршалак дворны літоўскі, кіраўнік манетнага двара Міхал Глінскі быў недаступны для прыдворных Аляксандра. Зусім другая сітуацыя складалася для яго пасля смерці вялікага князя. Жыгімонт I Стары, які заняў велікакняжацкі стол, быў настроены супраць дасціпнага, высокаадукаванага Міхала і ўбачыў у ім прэтэндэнта на сваю ўладу.

Змешчаны з усіх пасадак, Міхал Глінскі шукаў магчымасці адпомсціць. Зразумела, што такая падзея не магла застацца незаўважанай у Маскоўскай дзяржаве, якая выкарыстала незадаволенасць Міхала Глінскага для таго, каб разам з яго атрадам выступіць супраць Вялікага княства Літоўскага.

Але ні Мінск, які Міхал асадзіў разам з рускімі, ні Слуцк, Вільня, Клецк, Навагрудак і іншыя гарады, куды ён выспаў атрады, не падтрымалі яго.

Заставалася адно — бегчы разам з сям'ёй у Маскву. Але, і аблашчаны, і ўзнагароджаны ў Масковіі, ён, мабыць,

не мог не адчуваць сябе нядобра ў дзяржаве, дзе выношваліся захопніцкія планы супраць яго радзімы, дзе жорсткі абсалютызм улады быў намнога вышэй, чым у Вялікім княстве Літоўскім, на Беларусі. Менавіта таму ў руска-літоўскую вайну 1512—1522 гадоў ён паспрабаваў вярнуцца да Жыгімонта, але быў схоплены і пасаджаны ў турму.

Тым часам падрастала яго прыгажуня-пляменніца. А ў Масковіі вялікі князь пакутліва перажываў, што ў яго няма дзяцей і што справа яго жыцця — умацаванне маскоўскай дзяржавы — застаецца марнай. Ды і чыста пачалавечы яго можна зразумець: адсутнасць дзяцей цяжка ўплывае на кожнага, тым болей, доўгі шлюб не прынес ні новых зямель, ні шчасця, чаго вельмі хацелася.

Ды з пункту гледжання маскоўскіх баяр, Алена Глінская не была асабліва жаданай на Маскве гасударыняй: іншаземка, веры хаця і праваслаўнай, ды нейкай падазронай, як бы і ерэтычнай (сведчанне таму — кнігі Скарыны, якія былі на Масковіі спаленыя, а сам ён ледзь вынес адтуль ногі). Але выхаваная іначай, чым маскоўскія церамныя, дзяўчына зрабіла на Васіля Іванавіча ашаламляльнае ўражанне. Ён нават збрыв бараду, што было ў вачах баяр сапраўдным блудам. Але як пазбавіцца старой жонкі? Васіль вырашыў пастрыгчы Саламонію ў манахкі.

Пры гэтым ён, як і належала, паслаў па благаславенне на новы шлюб да патрыярхаў Канстанцінопальскага, Александрыйскага і Іерусалімскага — усе трое адмовілі яму, і тут мы ўступаем у нешта нязвяданае: сучаснікі сцвярджалі, што айцы царквы, валодаючы дарам прароцтва, прадраклі, што гэты шлюб прынясе жахлівы плод. Іерусалімскі патрыярх Марк выказаў гэта так: «Калі дзёрзка ўступіш у злачынны шлюб, то будзеш мець сына, які здзівіць свет сваёй лютасцю». Аднак Васіль паступіў насуперак гэтаму прароцтву, і праз тры гады, дваццаць пятага жніўня 1530 года, Алена нарадзіла яму сына, які пасля стаў вядомы як Іван Грозны. Было шмат радасці і спадзяванняў, асабліва калі нарадзіўся другі сын Юрый.

Але толькі хлопчыку споўнілася тры гады, як бацька яго смяротна захварэў — у верасні 1533 года паехаў у Траецкі манастыр на свята цудатворца Сергія і па дарозе адтуль прыхапіў хваробу —

на левым сцягне ўскочыла барвовая балячка. Яна павялічылася, стала выходзіць шмат гною. Адчуўшы смерць, вялікі князь прычасціўся і паспеў развітацца з жонкай. Ён, па звычаю многіх уладароў, пастрыгся ў манахі пад імем Варлаама. Баярын Шыгона, які прысутнічаў пры смерці вялікага князя, расказваў, што дух выйшаў з Васіля ў выглядзе тонкага воблака.

Алена, даведаўшыся аб смерці мужа, нездарма ўпала і дзве гадзіны ляжала як мёртвая: крамола пры двары пачалася амаль адразу ж пасля таго, як яна, паводле звычаю, стала правіцельніцаю пры сваім малалетнім сыне. Але, калі б яна, даверыўшыся завяшчанню мужа, паспадзявалася на свайго дзядзьку Міхала Глінскага, то, мабыць, магла б пазбегнуць многіх непрыемнасцей. Правіцельніца ж, наадварот, зблізілася з братам мамкі свайго сына, князем Іванам Аўчына-Целяпнёвым-Абаленскім. Малады дужы князь зацяміў Міхала Глінскага, які неўзабаве быў пасаджаны за краты і памёр. Але фаварыт Алены, Абаленскі, выклікаў моцнае незадавальненне баяр, асабліва Шуйскіх.

4 красавіка 1538 года памерла Алена. Гісторыкі пішуць, што яе атруцілі. Нездарма такое падазрэнне! І Целяпнёў-Абаленскі пражыў нядоўга: ён неўзабаве назаўсёды знік у цямніцы.

А варожасць да Глінскіх, да іх магутнасці і ўплыву захоўвалася. І калі ў чэрвені 1547 года, неўзабаве пасля вяселля Івана, стаўся пажар на Маскве, то ў натоўпе, які сабраўся перад Крэмлём, закрычалі, што пажар здарыўся таму, што «княгіня Глінская са сваімі дзецьмі вядзьмарыла, вымала чалавечыя сэрцы ды клала ў ваду, ды тою вадою, па Маскве раз'язджаючы, пырскала». Тут жа ў натоўпе стаяў Юрый Глінскі, ён хацеў непрыкметна схвацца, але баяры напусцілі на яго натоўп, які забіў яго ва Успенскім саборы, пасля вывалак труп з Крэмля. Разрабавалі двор Глінскіх, і на трэці дзень натоўп з'явіўся перад царскім палацам, але Іван загадаў пакараць зачыншчыкаў смерцю. Аднак страху, які ён адчуў тады, калі раз'ятраны натоўп прагнуў крыві блізкіх яму людзей, ужо ніколі не забываў Іван...

Магутны род Глінскіх заняпаў. Чужымі прыйшлі яны на гэтую зямлю і не змаглі знайсці тут свайго шчасця. Ні ў Масковіі, ні на Белай Русі не застаўся пра гэты род добрай памяці, і самі перамогі Міхала Глінскага ў вядомай бітве пад Клецкам, дзе ён перамог крымскіх татараў, нібы перакрэслены яго ўцёкамі. Трагічны гэты род нібыта некалі за нешта выклёты. І не надта выразным сілуэтам у шэрай паўцёмры даўніны праходзіць прыгажуня Алена Глінская — пляменніца вялікага воя, які пакінуў свой народ, і маці вялікага цара, які пакінуў след у гісторыі не дабрынёй ці асветніцтвам, а лютасцю і крывёй...

Вольга ІПАТАВА.



БЕЗ ПРАВА НА ЛЬГОТЫ

У мяне чацвёрта дзяцей: 20, 13, 10 гадоў і самаму маленькаму менш года. Самі бачыце, якая розніца ва ўзросце. Цяжка гадаваць цяпер дзяцей: у магазінах пуста, а калі што і з'явіцца — не ўзяць. Але справа вось у чым.

У нашым Гомелі ёсць магазіны і гандлёвыя аддзелы, дзе наладжана льготнае абслугоўванне мнагадзетных сем'яў. Звярнулася ў гэтыя магазіны за пакупкамі, але мне адмовілі. Кажуць, што трэба мець чацвёрта непаўналетніх дзяцей. Цікава, кім гэта прыдумана? Лічыцца, калі ў бацькоў трое дзяцей, ужо мнагадзетная сем'я. Чаму ж нас не прызнаюць мнагадзетнымі?

Дапамажыце, калі ласка, устанавіць ісціну. У аддзеле сацыяльнага забеспячэння мне адмовілі.
Г. Гомель. Г. КОТНЕВА.

ДЗЯЎЧЫНЦЫ НЕ БЫЛО І ГОДЗІКА...

Вельмі хачу знайсці сваю стрычную сястру Кацярыну Сцяпануўну. Яе дзявочае прозвішча Маслак. Бацька Кацярыны Сцяпан Сідараўіч Маслак загінуў у Брэсце ў першыя дні вайны. Маці з маленькай Кацяй немцы вывелі на расстрэл на бульбяное поле. У той час дзяўчынцы не было і годзіка, бо нарадзілася яна ў 1941 годзе.

Можа, адгукнецца Каця, калі прачытае гэтае маё пісьмо. А жыў я па адрасу: 702186, Ташкенцкая вобласць, Бастанлыцкі раён, Чарвак, Сонечны, дом 31, кв. 6. МАСЛАК Нэля Васільеўна.

АКАЗАЛІСЯ ЧУЖЫМІ

Гэта пісьмо пішу ад сябе і маіх дзюх малодшых сястрычак — Тані і Олі. Хочам сказаць аб нашай маме. Яна дванаццаць гадоў выхоўвала нас адна — старэйшага брата і трох дзяўчынак. Жылі мы тады ў горадзе, але ўвесь час марылі пераехаць у вёску. Маме было вельмі цяжка, пакуль крыху падняла нас на ногі. Яна шмат працавала, шыла і вязала ноччу, каб зарабіць болей грошай і купіць нам абновы. Цяпер ёй таксама нялёгка, хаця яна ніколі не скардзіцца.

Калі дзядзька Андрэй пазнаёміўся з мамай, то абяцаў нам, што

ніколі не пакрыўдзіць. Усё гэта ён хлусіў. Скалечыў нашай маме жыццё, а мы з сястрычкай адчуваем сябе вінаватымі, бо гэта мы ўгаварылі маму выйсці за яго замуж і пераехаць у вёску. Толькі чужыя мы ўсе ў ягоным доме, і мама ў ім не гаспадыня.

Нам так хочацца, каб наша мама была шчаслівая, усміхалася, як раней, спявала і танцавала з намі і не плакала цішком. Мы ведаем, што яна паехала б з намі адсюль, толькі куды? Наша мама прыгожая, і нам вельмі хацелася б, каб ёй напісаў пісьмо добры чалавек, толькі каб ён не піў і не біўся. А калі ў яго ёсць свае дзеці, мы абяцаем, што абавязкова пасябруем з імі.

Мы ўжо не малыя, ва ўсім дапамагаем сваёй маме. Брат жыве асобна.

Наш адрас ёсць у рэдакцыі.
Іра, Таня, Оля.

ТАТА, ВЯРНІСЯ!..

«Тата, ты да нас прыйдзеш, мы чакаем цябе, прыйдзі, калі ласка!» Гэтыя горкія словы я пачуў ад хлопчука гадоў пяці — шасці ў калідоры суда, куды гора-бацька прыйшоў, каб суд задаволіў яго просьбу аб разводзе. Хлопчык быў бледны, стомлены. Яго заплаканыя вочкі так міла пазіралі ў твар чалавека гадоў сарака, які стаяў і не ведаў, што адказаць сыну. Ён гадоў дзесяць назад пакінуў першага сына на Поўначы, будучы афіцэрам. Цяпер пакідаў ужо траіх дзяцей і ішоў да іншай жанчыны, у якой адно дзіця, якое таксама кінуў бацька і пайшоў да жанчыны з двума дзецьмі. Вось такая карусель.

Ці ж можа быць моцнаю дзяржава, калі няма моцнай сем'і? Пра якую будучыню можа ісці гаворка, калі чалавек кідае дзяцей, як непатрэбную рэч? І ўсё гэта здараецца таму, што мы адварнуліся ад Бога, адабралі веру ў ~~нашаго~~ ~~нашаго~~.

Мне за маё доўгае жыццё (а мне ўжо 80 гадоў) давялося шмат пабачыць. Балюча і горка, што мы бываем глухімі да чужога гора і слёз. Пад уражаннем той сустрэчы ў судзе я напісаў верш «Вярніся». Наколькі ён удалы, мяркуюце самі.

Все богатство с тобой разделили,
Взял машину, а я уголок.
Ну, а главное мы позабыли:
Как мы сына разделим, дружок!

Ты ушел... Как он горько рыдает!
И зовет: — Папа, папа, вернись!
Его бедное сердце не знает,
Что мы глупо с тобой разошлись.

Я прошу тебя, милый, забудем...
Добрым будь, не угрюмым, не злым.

В чем-то нам позавидуют люди,
В чем-то мы позавидуем им...

Будем с Богом воспитывать сына,
Не пошлем мы его в детский дом.
В чем же наша малютка повинна,
Что мы вместе с тобой не живем!

А. КАЗЛОУ,
ветэран вайны і працы.

ДАПАМАЖЫЦЕ!

Ніколі не чакала, што давядзецца звяртацца за дапамогай, хоць у нас і вялікая сям'я — пяцёра дзяцей. Але цяпер без дапамогі нам не абысціся.

У нашай сям'і вялікае гора: самы маленькі хлопчык Валодзя хворы, яму ўсяго 2 гады і 1 месяц. У яго дзіцячы цэрэбральны параліч. Мы з ім ездзілі ў Варшаву, у міжнародную клініку «Матка і дзецко». У гэтай клініцы лечаць ДЦП. Дакументы на лячэнне ў нас на руках. Але за лячэнне трэба плаціць 500.000 польскіх златаў у суткі, а ў нас лячэнне на 2 месяцы. Усё гэта каштуе 30 мільёнаў златаў. Але дзе нам такую вялікую суму знайсці, дзе яе ўзяць?

Можа, хто адгукнецца на наша гора! Калі ласка, дапамажыце! Наш адрас: 230009, Гродна, вул. Болдзіна, дом 4, кв. 31. ЛАУЧЫНСКАЯ Ева Рыгораўне (для Уладзіміра на лячэнне і аперацыю).

ЖЫВІЦЕ З ВЕРАЙ

Цяпер час розных перамен, і хочацца верыць у нешта добрае. Бо мы ўсе такія злосныя з-за невыноснага жыцця, а душа прагне дабрыні. Я не бяруся асуджаць нікога і нічога. Дасць Бог, прыйдзе час, і ўсё стане на свае месцы. Не партыя, не гісторыя, а мянавіта Бог. Я заклікаю: няхай усе стануць дабрэйшымі і дораць людзям душэўную цеплыню. Паверце, жыццё стане куды лягчэй. Бог усіх нас аддзячыць за дабрыню, цеплыню, міласэрнасць, шчодрасць душы, чэснасць. І настане той час, я ўпэўнена, што зло будзе пакарана, дзе і ў чым бы яно ні праяўлялася.

Я веруючая, і няхай не хаджу часта ў царкву, Бог жыве ў маёй душы. Паспрабуйце хоць дзень пажыць з верай — і ўсё будзе лепей.
Г. Гомель. Л. ЛЕДАВАЯ.

ПРЫЯЗДЖАЙЦЕ — МЕСЦА ХОПІЦЫ!

Па тэлебачанні бачыла рэпартаж аб радыяцыі ў Беларусі. Гэта жудасна! У забруджаных радыёнуклідамі мясцінах жывуць і паміраюць нашы браты — беларусы. Складаецца ўражанне, што тых, хто павінен па сваіх службовых абавязках як мага хутчэй вырашаць лёс няшчасных, гэта не надта турбуе. Уверсе, як і раней, ідзе барацьба за ўладу, пасады, матэрыяльны дабрабыт.

У такія жорсткія, складаныя часіны мы, людзі, павінны дапамагаць адзін аднаму. Магу прапанаваць якой-небудзь працавітай сям'і з чарнобыльскай зоны Беларусі палову цаглянага дома з садом, гаражом і трыццацю соткамі зямлі пад бульбу. Ёсць водаправод, электрычнасць, хутка аб'яцуюць правесці газ. Недалёка ад дома — вадасховішча, лес. По-

бач — горад Сувораў Тульскай вобласці.

Я купіла палову гэтага дома, каб летам выязджаць з унукам за горад. Але, думаю, таму, хто захоча пасяліцца ў нашым доме, мы замінаць не будзем. Плату за жыллё браць не буду. Умелыя рукі і жаданне зрабіць нешта для дому вартыя гэтага. А зямлі столькі, што, калі сумеснымі намаганнямі мы вырасім бульбу, яе хопіць на дзве сям'і. Тым больш, што вясной механізатары дапамагаюць апрацоўваць зямлю.

Плошча нашага дома 40 кв. метраў, таму запрашаем да сябе невялікую сям'ю.

Людміла Васільеўна МАЗАЕВА,
248009, г. Калуга, вул. Праездная, дом 18, кв. 30.

ЯКІ ВЫ ДОБРЫ!

Пішу гэты ліст у «Работніцу і сялянку» таму, што яе чытаюць і ведаюць людзі рознага ўзросту. Ім і хачу расказаць пра цудоўнага чалавека, у якога чулае сэрца, добрая душа і залатыя рукі. Гэта ўрач рэанімацыі Клецкай раённай бальніцы Аляксандр Аляксандравіч Носаў.

Так сталася, што ў кастрычніку мінулага года ў цяжкім стане я трапіла ў бальніцу. На выгляд малады мужчына цёплым спакойным голасам спытаў:

— Як вас завуць?

Затым было небыццё. Некалькі дзён і начэй змагаўся за маё жыццё Аляксандр Аляксандравіч. Калі да мяне вярнулася свядомасць, я толькі і змагла сказаць:

— Які вы добры, доктар!

— Такая ў мяне работа, — адказаў ён.

Шчырае дзякуй яму, усім урачам і медсёстрам аддзялення за тое, што я ўбачыла першыя сляжыны, якія паволі кружылі ў паветры і ніяк не хацелі апускацца на зямлю.

С. ЛІПІНСКАЯ,
27 гадоў.

МАЕ ТАНЯ І ІГАР

Шмат гадоў выпісваю свой любімы часопіс — «Работніцу і сялянку» — і хачу на яе старонках сказаць шчырае, душэўнае слова пра двух дарагіх мне людзей. Адна з іх — медыцынская сястра дзіцячага аддзялення Глускай раённай бальніцы Таццяна Сяргееўна Шаўчэнка, з якой я завочна пазнаёмілася таксама з дапамогай вашага часопіса. Такога шчырага, чулага, добразычлівага чалавека я дагэтуль не сустракала. Другі такі ж чалавек — мой муж Ігар. А каб лепш зразумелі мяне, скажу некалькі слоў і пра сябе.

Замуж выйшла ў дзевятнаццаць, ды не знайшла шчасця з першым мужам. Ён шмат піў, гуляў, дэбашырыў. Думала, можа, дзіця яго абразуміць, нарадзіла дзяўчынку. Але спадзяванні мае не апраўдаліся, і засталася адна з маленькай дачушкай, якая бяскоіцца хварэла. Праўда, праз некаторы час муж быццам бы адумаўся, і мы

зноў сталі жыць разам. Калі ж даведаўся, што ў нас будзе другое дзіця, зноў паўтарылася ўсё спачатку, і тады я пайшла ад яго назаўсёды. Пакойчык мне выдзеліла ўпраўленне, дзе я працавала, але не паспела крыху падрабці мая дзяўчынка, як нарадзіўся хлопчык.

Не ведаю, як я ўсё вытрывала, асабліва калі дзеці хварэлі. А яны хварэлі педзь не пастаянна, то разам, то па чарзе — з бальнічнага амаль не выходзіла. Як мяне цяпелі на рабоце! Іншы раз і жыць не хацелася, хаця было мне ўсяго 23 гады.

І вось сустраўся чалавек, які літаральна выратаваў мяне і маіх дваіх дзяцей. Ва ўсім дапамагае, і з хворымі дзецьмі пасядзіць дома, і хатнія справы паробіць, і падтрымае ў цяжкую хвіліну. Адным словам, я атрымала тое, чаго ніколі не бачыла ад першага мужа. Калі нарадзілася ў нас трэцяе дзіця, вельмі баялася, каб не змяніліся яго адносіны да двух першых, але Ігар стаў яшчэ лепш клапаціцца пра іх.

Цяпер разумею, чаму мне так хочацца выказаць яму такую шчырую ўдзячнасць. Мне здаецца, мы абодва шчаслівыя. Жывём дружна, чакаем чацвёртае дзіцятка. І так хочацца, каб у нас было шмат сяброў, такіх як Таццяна Сяргееў-

на Шаўчэнка. Яе добрыя, пранікнёныя пісьмы заўсёды радуць мяне ды і Ігара таксама. Дзякуй вам абам, дарагія мае!

Вёска Ясінаўка

Камянецкага раёна.

Валянціна РАК.

ЧУЖАЯ Ў СВАЁЙ ХАЦЕ

Шаноўная рэдакцыя! Ніколі не пісала ў часопіс, але няма сін болей трываць. Сама я з сялянскай сям'і, працую выхавальніцай у дзіцячым садку. Усё жыццё працавала, жыла з капейкі. Муж памёр, калі сыну было 6, а дачцэ 2 гады. Каб яны ні ў чым не мелі патрэбы, працавала дзень і ноч, былі заўсёды дагледжаныя, сытыя. Дзеці падрасталі і пачалі патрабаваць ад мяне дарагога адзення, смачнай ежы, а я рапала на часткі. Праз «не магу» даставала, пазычала. А ўначы плакала ў падушку. Раніцай мяне зноў чакаў спіс; што я павінна зрабіць сёння.

Так было да 1990 года, пакуль не здарылася бяда: у Мінску ў аварыі загінула мая сяброўка-доктар, а яе дзяўчынка, якая нарадзілася сямімесячнай, засталася жывою. Маці маёй сяброўкі паралізавана,

і я вырашыла ўдачырыць дзіця. Божа мой! Што пачалося ў хаце! Мае дарагія дзеці пачалі страшэнна здэкавацца з мяне. Якія толькі абразы я выношу! Сын, яму 21 год, нават выганяе мяне з хаты. Я з гэтай малой выплакала ўсе вочы. Чую, што сілы мяне пакідаюць. Вось і вырашыла напісаць, папрасіць у людзей — можа, каму вельмі адзінока, можа, догляд патрэбен, я, паверце, буду ўдзячна да самай смерці чалавеку, які прытуліць мяне з маёй новай дачушкай, для якой я прашу ў Бога шчасця. Ёй ужо 1 год і 4 месяцы. Дзіця цудоўнае, разумненькае, толькі худзенькае. Дзе ж можа хапіць маіх дэкрэтных з такімі патрабаваннямі старэйшых дзяцей!

Няёмка хваліць сябе, але ўсе суседкі мяне шкадуюць, кажуць: Бог даў і прыгажосць, і розум, пляшчотную душу, а шчасце яе абмінула.

Людзі, адгукніцеся, дайце прытулак. Дзіця хутка пойдзе ў садок, самой мне яшчэ 43 гады. Можа, адгукнецца і адзінокі мужчына, які любіць дзяцей. Мой адрас будзе ў рэдакцыі.

Г. Ліда.

З павагай В. А.

КОРДАЧЫНА

ТАНІСЛЮЦКА

АДПАЧЫНАК НЕ ПРАПАДЗЕ

«Я працую ў рэстаране афіцыйнай. У снежні пайшла ў дэкрэты водпуск. Хацела перад дэкрэтам атрымаць чарговы адпачынак. Адміністрацыя не дазволіла, спасылаючыся на тое, што не хапае работнікаў. Няўжо цяпер прапаў мой адпачынак! Ці можна ў гэтым выпадку атрымаць грашовую кампенсацыю?

Н. ШЧАРБІТАВА,
г. п. Карма Гомельскай вобласці».

Артыкул 166 Кодэкса законаў аб працы БССР гаворыць, што перад водпускам па цяжарнасці або пасля яго жанчыне, паводле яе заявы, прадастаўляецца штогадовы адпачынак незалежна ад стажу работы на дадзеным прадпрыемстве, ва ўстанове, арганізацыі.

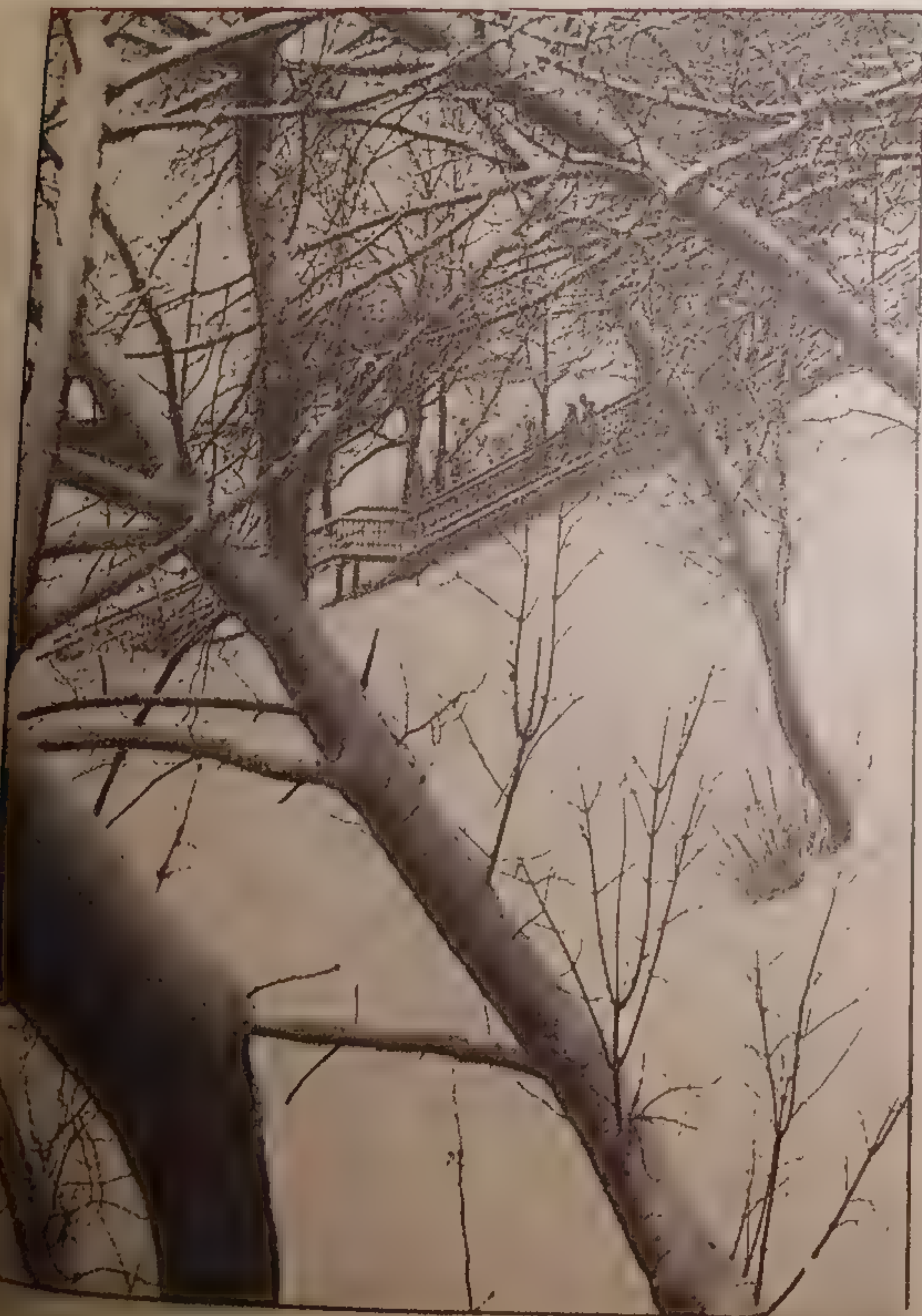
Такім чынам, калі Н. Шчарбітава прасіла прадаставіць ёй адпачынак перад выходам у дэкрэт, то адміністрацыя абавязана была задаволіць яе просьбу.

Як жа быць цяпер?

Скажам адразу: падстаў для хвалявання ў Ніны Якаўлеўны няма. Яе адпачынак не прападзе. Яна можа атрымаць яго пасля заканчэння пасляродавага водпуску або пасля заканчэння водпуску па догляду дзіцяці.

Замена адпачынку грашовай кампенсацыяй у дадзеным выпадку не дапускаецца. Такая замена дазваляецца толькі пры звальненні рабочага або служачага, калі яны не карысталіся адпачынкам.

М. УХВАНАУ,
юрыст.



Фотаздымак В. КРАСНЫХ.

АПАНТАНА — неістова.
АПРЫТОМНЕЦЬ — прыіти в себя, очнуться.
АХВЯРА — жертва.
БАРВОВЫ — багряный, багровый.
БЕСПРАЦОУНЫ — безработный.
БРУД — грязь.
БЭСЦІЦЬ — поносить, трепать, грязнить.
БЯЗЛАДНЫ — беспорядочный.
ВАБІЦЬ — прилечь, мантия.
ВАНТРОБЫ — потроха.
ВЫПАДАК — случай.
ВЯДЗЬМАРЫЦЬ — колдовать, волхвовать.
ВЯЧЭРА — ужин.
ГОДНАСЦЬ — достоинство.
ДАСКАНАЛЫ — совершенный, основательный.
ЖАБРАК — ищущий.
ЖАХЛІВЫ — ужасный, чудовищный.
ЗАСЯРОДЖВАЦА — сосредотачиваться.
ЗАЦІКАУЛЕНЫ — заинтересованный.
ЗБРОЯ — оружие.
ЗГВАЛЦІЦЬ — изнасиловать.
ЗГРАБНЫ — стройный, изящный.
ЗДАНЬ — призрак, привидение.
ЗДРАДА — измена.
ІМКНУЦА — стремиться.
ІСНАВАННЕ — существование.
КАЛІ ЛАСКА — пожалуйста.
КАШУЛЯ — сорочка, рубашка.
КВАКТУХА — наследка, квочка.
КЛОПАТ — забота.
КРЫУДНА — обидно.
КРЭЙДА — мел.
ЛАЙДАК — лодырь, бездельник.
ЛАЗНЯ — баня.
ЛАНЦУГ — цепь.
ЛАХУДРА — растрёпа, неоряка.
ЛЕС — судьба, рок.
МАРА — мечта.
МАРКОТНА — грустно, печально.
МЕЦЬ РАЦЫЮ — быть правым.
МРОЦЦА — грезиться, мечтаться.
НАКШТАЛТ — наподобие, вроде.
НАТОУП — толпа.
ПАСПРЫЯЦЬ — поспособствовать.
ПЕРАВАЖНА — преимущественно.
ПЕРАШКОДА — препятствие, помеха.
ПІЛЬНА — пристально, зорко.
ПОКУЦЬ — красный угол.
ПОПЫТ — спрос.
ПОУСЦЬ — шерсть.
ПРАЛЬНЯ — прачечная.
ПРАСАВАЛЬШЧЫЦА — гладильщица.
ПРАСЯКНУТЫ — неисполненный, проникнутый.
ПРАЦАУЛАДКАВАННЕ — трудоустройство.
ПРЫВАТНЫ — частный.
ПРЫГОДА — приключение.
ПЯШЧОТА — нежность, нега.
РАЗ'ЯТРАНЫ — растравленный.
РОСПАЧ — отчаяние.
СВЯДОМАСЦЬ — сознание.
СПАКУСА — соблазн, искушение.
СПРЫЯЦЬ — способствовать.
СПРЭЧНЫ — спорный.
СТРЫЕЧНЫ — двоюродный.
СТУЖКА — лента.
СЯБРОУКА — подруга.
ТЫНКОВАЧНЫ — штукатурный.
УРАД — правительство.
УРАЖАННЕ — впечатление.
УЧЫНАК — поступок.
УШЧУВАЦЬ — журить, бранить, укорять.
ФАРБАВАЦЬ — красить.
ЦНАТЛІВАСЦЬ — новинность, целомудренность.
ЦЯГАНІНА — волокита, канитель.
ЦЯГНІК — поезд.
ЦЯЖАРНАЯ — беременная.
ШАЛЕНСТВА — бешенство, безумие, ярость.
ШТУРШОК — толчок.

МАМА,



ГАЛАСАЙ!

Артур ВОЛЬСКИ

ХТО — КУДЫ?

У птушыным выраі
ўзнікла спрэчка шчырая.
Не сціхаў да ночы грай:
хто ў які падасца край!

Не за лес,
не за раку
мне пяцець,
а ў Афрыку!
— Што ж,

У гэткім разе я
паляту
у Азію!..

— Я ж начышчу
перайкі,
шлях мой —
да Амерыкі!..
— За марскія
далі я

курс вазьму
ў Аўстралію!..

— А мне звычайна —
тэлу-топу,
я патэпаю
ў Еўропу!..

Не пачуў я галасоў
ні пра водзін з палюсоў.

СЛОН

Плыве па моры
чамадан.
А ў ім расцелены
дыван.
На дыване
стаіць услон.
Сядзіць на тым услоне
слон.
Узняў, як ветразь,
парасон,
а сам мармыча,
як праз сон:
— Плыву, нібыта граф які,
я да жаданай
Афрыкі.
Адно шкада:
у карабля
няма ні вёслаў,
ні руля.
Не прамінуць бы
чамадану
маю любімую
саванну!..

КУРЫЦА У АПТЭЦЫ

Пайшла курыца
ў аптэку,
закрычала:
— Ку-ка-рэку!

Ці ангіна,
а ці грып —
пеўнік мой
зусім ахрып.
І даводзіцца,
хоць нехаць,
за яго мне

ку-ка-рэкаць.
Бо праспіць
птушыны двор
збор
на свой
світальны хор.
Дайце, дайце
пеўню лекаў,
каб ён зноў
за-ку-ка-рэкаў!

Мал. Н. ГРАМЫКІ.

НАТУРАЛЬНАЯ ГАСПАДАРКА

З дэпутацкіх маналогаў

Таварышы выбаршчыкі! Як вядома, мастацтва належыць народу. А ўсё астатняе? Вось я і лічу, што ўсё астатняе таксама павінналежаць народу, нават абутак. Калі ў нас сотні абутковых фабрык, але няма чаравікаў, што гэта азначае? Гэта азначае, што абутковыя фабрыкі выпускаюць штосьці іншае. І трэба прама сказаць насельніцтву, каб яно на гэтыя фабрыкі не разлічвала. І калі канвеер гоніць салдацкія боты, а на жаночыя не хапае кірзы, дык пра гэта таксама трэба прама сказаць, жанчыны зразумеюць.

Калі нашы фабрыкі мяккай цацкі выпускаюць ракеты на цвёрдым паліве, пра гэта таксама трэба сказаць, хоць бы ў закрытым пісьме, каб народ не бегаў дарэмна па магазінах.

Ёсць выйсце са становішча, якое стварылася? Выйсце ёсць, таварышы. Натуральная гаспадарка.

Возьмем, напрыклад, карову. Я прапаную перадаць карову непасрэдна спажыўцу, г. зн. у сям'ю. Што гэта нам дасць? Гэта дасць, таварышы, малако, смятану і масла. Пры гэтым улічыце, што малако не будучь разбаўляць вадой, смятану — малаком, а масла — смятанай. Таму што, таварышы, гэта для сябе. А для сябе ніхто разбаўляць не будзе.

Пойдзем далей. Калі карова ў сям'і і малако вазіць нікуды не трэба, мы адразу эканомім на транспарце, бензіне і дарогах. Каўбаса будзе хатняя. Без цэлюлозы. Гэта дазволіць насыціць кніжны рынак і ўзняць агульную культуру насельніцтва. Калі масла будзе з малака, а каўбаса з мяса, дык навошта нам бальніцы, урачы і таблеткі? Але гэта яшчэ не ўсё. Карова дае гной. Чысты гной, таварышы, без хіміі. А гэта гародніна без нітратаў і эканомія на санэпід-

станцыях. Карова дае скуру, а гэта адзенне і абутак.

Карова, таварышы, не сабака. Ёй цэлы дзень трэба будзе пасвіцца на свежым паветры. І разам з ёй насельніцтва будзе весці рухомы лад жыцця. Тут мы эканомім на санаторыях, стадыёнах і трэнерах. Паколькі карова рана ўстае і позна кладзецца, вырашыцца праблема вольнага часу. І пры гэтым эканомія на тэатры, кіно і рок-ансамблях. Карова не чалавек, за ёй догляд патрэбен. Навукай даказана: калі ў сям'і ёсць карова — сям'я ўмацоўваецца. Скарочіцца колькасць разводаў. Знікне безбацькоўшчына. Такім чынам, карова ўзніме нашу маральнасць.

Калі ўсё неабходнае вырабляецца дома, уключаючы фураж, адзенне і абутак, навошта нам магазіны, базы і міністэрства гандлю? Калі знікнуць магазіны, навошта нам грошы? Таварышы, і грошы не патрэбны! А разам з грашамі карова ліквідуе банкі, ашчадкасы, грабежнікаў і рэкеціраў. А сэканомленую на грашах паперу пусцім на дэфіцытныя шпалеры.

Карова зробіць нас незалежнымі ад дзяржавы і дзяржабеспячэння, калгасаў і саўгасаў, кааператываў і арандатарай. Паколькі сельгасработы адмяняюцца, не трэба будзе столькі вучоных. А пацярпеўшым ад нашага дастатку фермерам ЗША выплацім кампенсацыю.

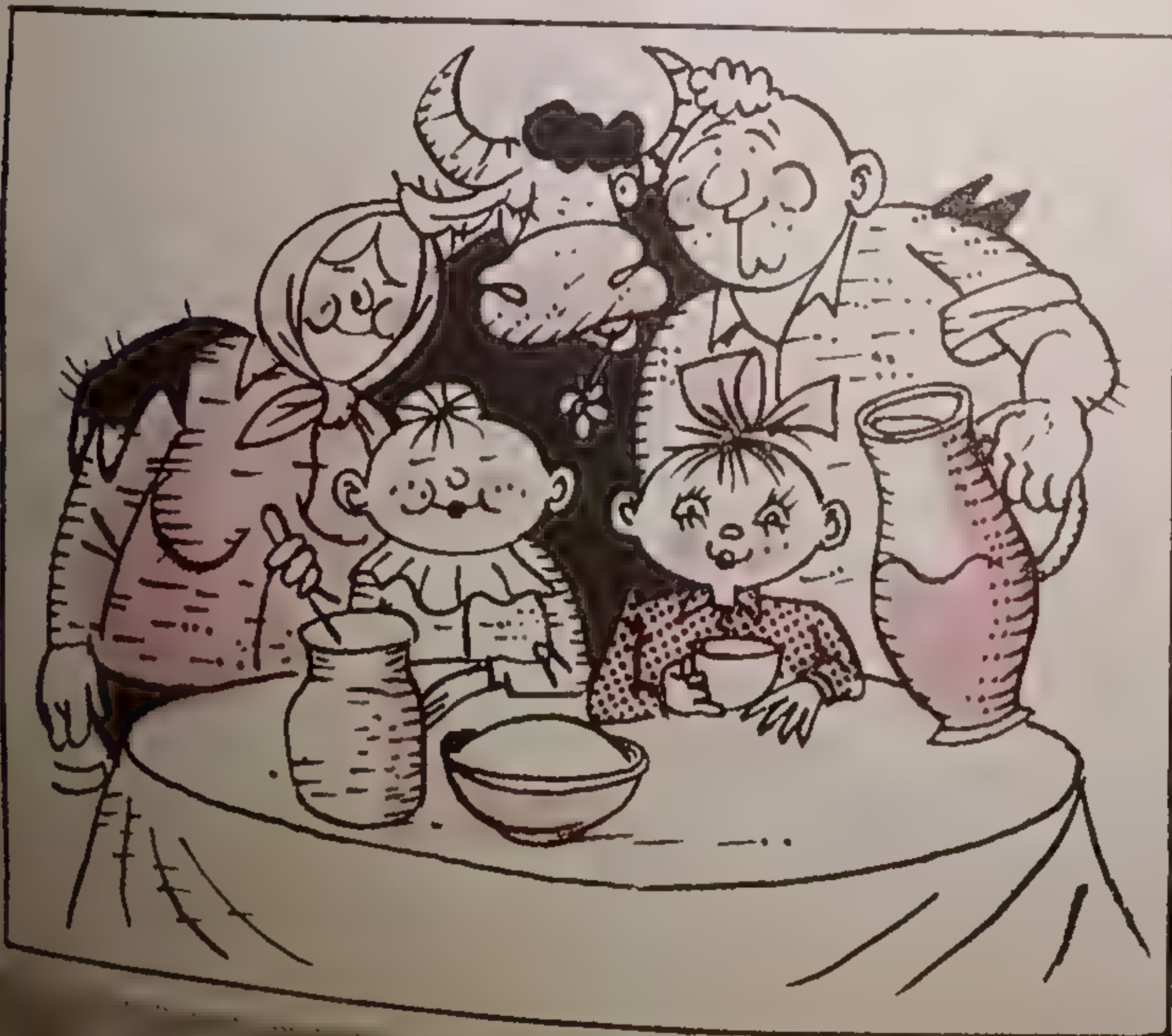
Вось як можа пераўтварыць наша грамадства, таварышы, звычайная карова! Як расквітнее наш край, дарагія таварышы, калі мы перададзім спажыўцу свінню з парасятамі, а таксама курэй, гусей і індыкоў! Тады мы зможам пераўзвысці па жыццёваму ўзроўню не толькі Верхнюю Вольту, але з цягам часу і Ніжнюю Саксонію.

РАБОТНИЦА
І СЯЛЯНКА№ 1
1992ШТОМЕСЯЧНАЕ ВЫДАННЕ
ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:

Р. А. БАРАВІКОВА,
А. С. БРЖАЗОУСКІ
(адказны сакратар),
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.Карэктар
М. У. ВАСІЛЕУСКАЯ.ЗАСНАВАЛЬНІКІ: журналісцкі
калектыў рэдакцыі часопіса
«Работніца і сялянка»
і Савет Міністраў
Рэспублікі Беларусь.«Работница и крестьянка» —
ежемесячный журнал
для женщин и семьи
на белорусском языке.Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск,
проспект Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.Здадзена ў набор 29.11.91.
Падпісана да друку 23.12.91.
Фармат 60×90¹/₈.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 730 518 экз.
Зак. 705.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара — 1 руб. 40 копеек,
па падпісцы — 70 копеек.Друкарня выдавецтва
«Беларускі Дом друку».
220041, Мінск,
проспект Францыска Скарыны, 79.

Мал. А. ГАРМАЗЫ.

Кошт нумара — 1 руб. 40 капеек,
па падпісцы — 70 капеек.



*Футра штучнае —
цалю натуральнае!*



ЖЛОБІНСКАЕ
ВЫТВОРЧАЕ
АБ'ЯДНАННЕ
ШТУЧНАГА ФУТРА.



УВАГА!
Рэдакцыя часопіса
прапануе
свае старонкі
і вокладку
для рэкламы.



Аппетитная газета

ЕШЬ-КА!

№8 (15) АВГУСТ 2004 ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «КРЕСТЬЯНИН»

Новый конкурс

Картофель
можно пить

стр. 2

На скорую руку

Котлеты
с мясом и без

стр. 3

«Ля пульт» от
Фаины Раневской
Волшебный
завтрак

стр. 4

Правильная манка

Шарик дыни
плюс коктейль

стр. 5

«Двенадцать
негритят»
на зиму

Суперзаправка

стр. 6

Диета «В час
по чайной ложке»

Таблица
калорийности

стр. 7

Гороскоп диеты

Призовой сканворд

стр. 8



рецепт августа

Мороженое с грушами

Вам потребуются 4 груши средней величины, стакан сахарной пудры, полкилограмма любимого мороженого, плитка шоколада, стакан воды и стакан белого сухого вина. Еще можно добавить ванилин.

Соедините сахар с водой и вином и мешайте, пока сахар не растворится. Затем поставьте смесь на сильный огонь, прокипятите в течение

10 минут и снимите с плиты.

Груши нужно очистить, разрезать вдоль, удалить сердцевину, опустить в почти остывший сироп, поварить 2-3 минуты на сла-

бом огне, снять с плиты и дать остыть. Потом вынуть груши из сиропа и - в холодильник.

Через некоторое время положите в креманки по два шарика мороженого, украсьте каждый половинкой груши (охлажденной), залейте растопленным шоколадом. И - принимайте комплименты!

слово редактора

Третье испытание,
или Новый конкурс

Может, со временем это станет хорошей традицией - в каждом новом подписном полугодии открывать для вас еще один конкурс. Не будем загадывать, а расскажем о третьем испытании.

Первые два - конкурс «Фирменное блюдо» и призовой сканворд - чудесным образом продолжают. В этом номере, как всегда, вы найдете имена очередных победителей (стр. 3 и стр.8).

Что касается нового состязания. Есть у нас такая рубрика - «На скорую руку». Пока она квартирует на страничке «Дешево и сердито» и пользуется огромной популярностью у занятых женщин. Почему - объяснять, наверное, не надо. Мечта любой хозяйки - приготовить какое-нибудь объедение, затратив минимум времени, чтобы оно оставалось и на отдых после работы, и на общение с детьми, и на другие важные «парко-хозяйственные» дела.

Вот и давайте поможем друг другу. Присылайте рецепты быстрых блюд или поделитесь своими принципами молниеносной организации завтрака-обеда-ужина. Это может быть не менее полезно. Призы за самые интересные рецепты или письма мы организуем. Адрес - прежний: 344018, г. Ростов-на-Дону, а/я 7552. «Ешь-ке!»

Виктория НИКИТЧЕНКО

Холодильник -
рассадник бактерий

Если вы не привыкли питаться кашами на воде и тушенкой по праздникам, то без холодильника вам никак. А ведь этот, казалось бы, полезный и совершенно невинный образчик бытовой техники является крупнейшим рассадником бактерий в доме.

Как удалось выяснить исследователям из университета Аризоны, в среднестатистическом холодильнике обитают

примерно 11,4 млн микробов на 1 кв. см площади. Для сравнения: на 1 кв. см кухонного пола их 10 тыс., на кухонном столе - тоже 10 тыс., а в туалете - так всего 100 (после обработки каким-нибудь «утенком»).

Итак, бактерии плодятся себе в вашем холодильнике, и вы, доставая с полки нужные продукты, запросто можете подхватить миллион-другой возбудителей какой-нибудь болезни. Чтобы этого не случилось, следует помнить нехитрые правила, соблюдение которых значительно снижает бактериологическую опасность. Овощи и фрукты лучше хранить в специальных отделениях, а мясо и рыбу - сверху, где самая холодная зона. Раз в месяц холодильник неплохо бы мыть теплой водой с добавлением уксуса.



Картофель можно пить

Уникальный прохладительный напиток из картофеля создали в Белоруссии.

Картофель, оказывается, можно не только есть, но и пить. В этом твердо уверены теперь специалисты Белорусского научно-исследовательского и проектно-конструкторского института пищевых продуктов. Здесь разработан оригинальный рецепт изготовления прохладительного картофельного напитка, аналогов которому пока нет.

«Минский» - такое название получил напиток - создан на основе концентрата картофельного сока с добавлением сахара и некоторых других ингредиентов. По цвету он напоминает хлебный квас, очень приятен на вкус, хорошо освежает, обладает целебными свойствами.

В институте приступили к разработке целой гаммы картофельных напитков, которые могут быть газированными и негазированными, с добавлением тмина, слабоалкогольными и, например, созданными специально для спортсменов.

Пакетики или заварка?

Какой чай лучше - в пакетиках или развесной? Давайте разберемся.



Наверное, выждете ответа, что чайные пакетики определенно хуже? Ведь в них и чай мельче

помолот, то есть хуже вкус, беднее аромат, да еще послекусие бумаги... Отчасти это так. Но и развесная заварка может таить в себе немало опасностей. Дело в том, что пить можно только свежую заварку, поэтому разводить сухой лист можно только «на один раз». Помните темные «зеркальные» пленки, которые образуются в чашке с чаем, если вы забываете ее где-то и напиток остывает? Это танины. Вот такие же пленки от несвежего чая покроют вашу печень, если вы решите сэкономить и растянуть заварной чайник на несколько раз. С пакетиком, по крайней мере, таких проблем нет.

Гремучая смесь в банке

Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина, виски, водки с фруктовыми и газированными добавками, можно найти в любом киоске.

Эти псевдококтейли популярны у молодежи почти так же, как и пиво. Школьники, посасывающие из баночки джин-тоник, уверены, что это круто. На самом деле консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка. Если последний является натуральным и благородным алкоголем, то коньячный напиток - это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный рецепт коктейля в баночке.

Гремучие смеси в баночках вредны не только алкоголем, но и массой пищевых химикатов - ароматизаторами, красителями, стабилизаторами, консервантами. Безусловно, все они разрешены, но вот в безвредность их трудно поверить.

Неудачна и гремучая смесь из сахара, алкоголя и газа. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе - сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского - особенно.

Котлеты бывают разные

Июльские итоги нашего конкурса «Фирменное блюдо» мы решили посвятить Ее Величеству Котлете. Просто из мяса лепить уже неинтересно. Добавим-ка в них чего-нибудь овощного. Или вообще без мяса обойдемся. А помогут нам в этом финалисты конкурса. Все они, по традиции, получают замечательные кулинарные книги от издательства «ЭКМО» в подарок. Поздравляем!

Котлеты с кукурузой

2 картофелины, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы, панировочные сухари, соль, специи (по вкусу).

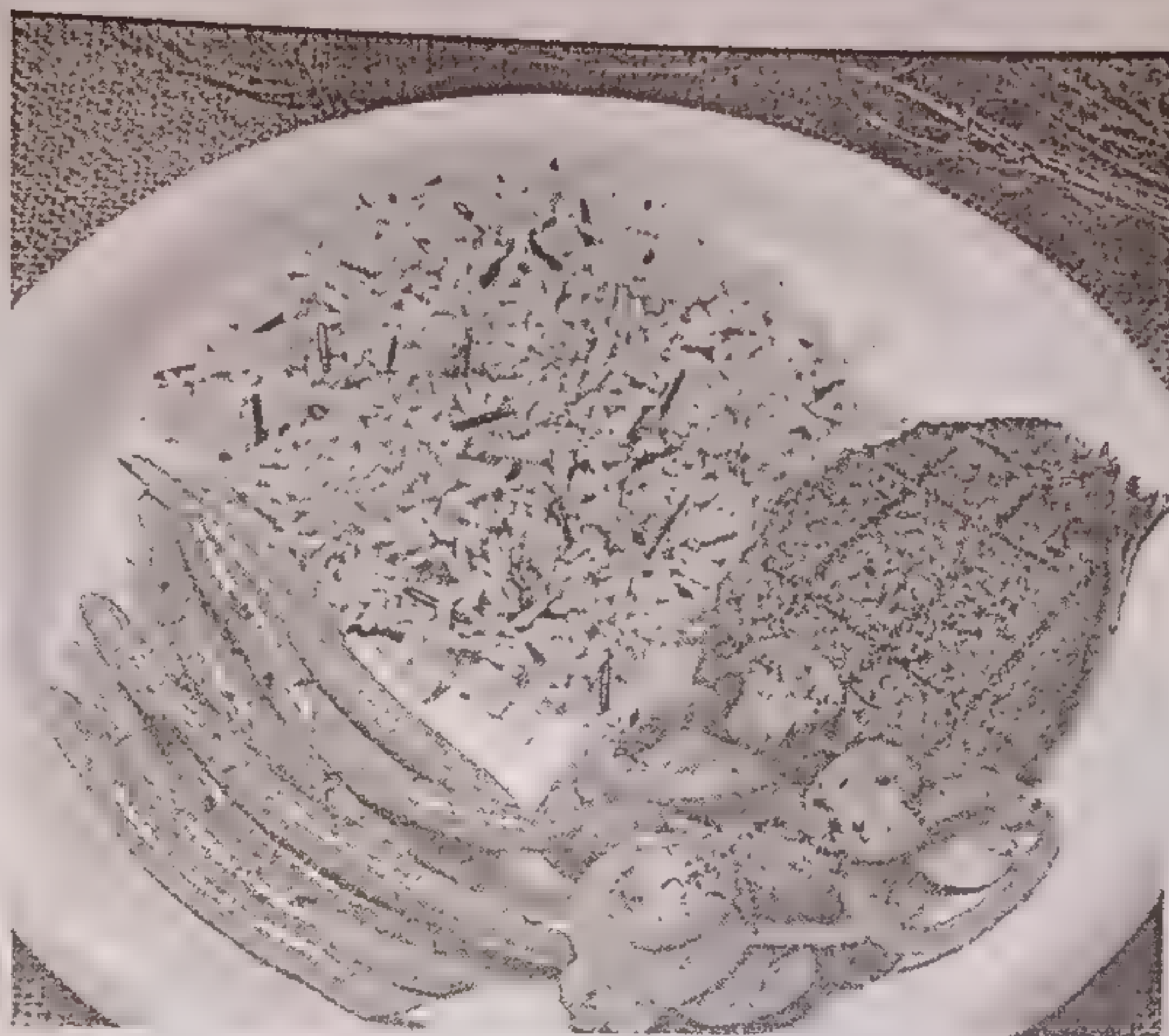
Картофель отварить, остудить и размять. Добавить мясной фарш, яйцо, мелко нарезанный лук, соль, специи. Всё хорошо перемешать. Из фарша сделать небольшие лепешки и на середину каждой положить по 1 ч. л. кукурузы. Затем сформовать котлетки и обвалять их в панировочных сухарях. Обжарить котлетки в растительном масле до готовности. По желанию можно потушить в жирном мясном бульоне.

Татьяна ПОПОВА,
г. Волгоград

Котлеты в кляре

Для этих котлет не обязательно готовить специальный фарш. Можно использовать фарш, оставшийся от пельменей.

Я делаю колбаску, заворачиваю в пакет или фольгу и кладу в морозильную камеру. Когда нужно, вынимаю колбаску из морозильной камеры, нарезаю кружочками толщиной 1 см, опускаю в кляр и



жарим в растительном масле. Получается быстро и вкусно.

Кляр: 1 яйцо, 1/3 ст. воды, мука и соль. Тесто должно быть по густоте, как сметана.

Наталья АНТОНОВА,
пос. Зеленый,
Ростовская обл.

Ореховые котлеты

1,5 стакана орехов (очищенных), 3 средних луковицы, 3 картофелины, 3-4 шт. средних морковин, 1 яйцо, 0,5 стакана манной крупы (можно столько же муки, но с манкой котлеты пышнее).

Всё пропустить через мясорубку, перемешать. Запанировать и жарить, как обычные котлеты.

Я подаю их с макаронами, картофелем, кашами.

Елена МЕДВЕДЕВА,
г. Шахты,
Ростовская обл.

Котлеты с капустой

1 кг капусты белокочанной, 1 небольшая луковица, 250 г

мясного фарша, 2 яйца, соль, черный перец по вкусу, немного соды.

Капусту мелко нашинковать или на терке натереть. Хорошо все перемешали, запанировали и жарим на подсолнечном масле.

Надежда КАРЧИНА,
г. Матвеев Курган,
Ростовская обл.

Картофельные шанежки

3 картофеля, 3 яйца, 5-6 ст. л. муки, 500 г мяса, 2 луковицы, соль, перец, майонез.

Очищенный картофель сварить, потолочь (пюре). Добавляем яйцо, муку, вымешиваем.

Начинка. Пропускаем через мясорубку вареное мясо, лук. Добавляем соль, перец. Всё перемешать.

Из картофеля на ладони делаем лепешку. Внутрь кладем фарш, края скрепляем. Получаются котлеты. Жарим их на сковороде в растительном масле. Складываем в кастрюлю. Добавляем немного воды, сметаны или майонеза, тушим на слабом огне 10-15 мин.

Ольга КРАВЧЕНКО,
с. Родинское,
Волгоградская обл.

на скорую руку

Грудки в сливках

Куриную грудку нарезать маленькими (чтобы быстрее пожарились) кусочками, добавить соль, перец, а еще лучше приправу «К курице» (в ней соль и перец уже есть), слегка обжарить, добавить сливки и тушить до готовности.

Мясное рагу по-шведски

Быстрое блюдо, очень популярное в Швеции. Время приготовления - 10 - 15 минут.

Фарш (500 г), томатное пюре (если паста - 3-4 ст. ложки), лук (небольшая головка), 1 банка белой фасоли в томатном соусе, специи.

Фарш обжаривается до коричневого цвета, добавляются лук, вода, томатное пюре, соль и перец по вкусу и банка белой фасоли в томатном соусе. Остальные приправы - по вкусу и желанию.

Подавать со спагетти или рисом.

Куриная печень

Печень промыть в дуршлаге. Хорошо прогреть сковородку, влить растительное масло, положить лук, нарезанный кольцами. Теперь кладем печенку и жарим на довольно сильном огне 5 мин, помешивая. Затем посолить, убавить огонь и тушить под закрытой крышкой еще 5 мин. Готово! Лучше всего подавать с рисом или картофельным пюре.

Хачапури ленивые

Армянский лаваш, 300 г сыра. В лаваш положить сыр и поставить в микроволновку минуты на полторы. Можно подавать со сметаной или с чесночным соусом.

Помидоры в шубе

3 крупных помидора, 200 г сыра (лучше твердого), 2 вареных яйца, перец 1 г, соль 0,5 ч. л., майонез 100 г, зелень (петрушка, укроп) по 1 ст. л., чеснок - 2 зубка.

Порезать помидоры кружками, разложить половину на плоской тарелке. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным яйцом, тертым сыром, давленным чесноком, полить майонезом, разровнять его ножом. Это первый слой. То же самое повторить еще раз, сверху посыпать мелко порезанной зеленью.

Шарик дыни плюс коктейль

Лето, ах лето! Когда в выходные вся семья собирается на даче, хочется побаловать ребятшек вкусными и полезными блюдами. Воспользуйтесь этими простыми, но в то же время оригинальными рецептами. Да здравствует летнее застолье: аппетитное, ароматное!

Салат «Легкий»

200 г груш, 150 г персиков, 1 маленький лимон или лимонный сок, 100 г грецких орехов, сахарная пудра (по вкусу).

Вымытые и очищенные от сердцевины груши, персик, маленький лимон (вместе с кожурой) нарежьте кубиками и тщательной перемешайте. Сверху фруктовую смесь посыпьте грецкими орехами, сахарной пудрой.

Салат из дыни

1 дыня, 1 яблоко, 80 г сыра, лимонный сок.

Стараясь не повредить кожицу дыни, достаньте ее мякоть (предварительно удалив семечки), так, чтобы оставшаяся кожа служила своеобразным салатником. Столовой ложкой сделайте из мякоти дыни шарики. В салатнике смешайте мякоть дыни, кусочки яблока и сыра. Заправьте лимонным соком (по вкусу), переложите полученную массу в кожицу от дыни, которую потом поставьте в холодильник, через два часа салат можно подавать к столу.

Коктейль «Нежный»

1 мягкая груша, 100 г ежевики, 1/2 стакана черной смородины, 2 ст. ложки мюсли, 300 мл простокваши, 2 ч. л. меда.

Грушу очистите и нарежьте. Измельчите миксером мюсли, грушу, ежевику и черную смородину до однородной массы. Добавьте простоквашу, мед и взбейте еще раз. Разлейте по стаканам, украсьте листиками свежей мяты.

Коктейль «Фиалка»

100 г черники, 50 г ежевики, 400 мл апельсинового сока.

Вымойте чернику и ежевику, подсушите. Оставьте несколько ягод для украшения, остальные измельчите миксером. Влейте апельсиновый сок и как следует перемешайте.

Медовое мороженое

Взбейте 3 яичных желтка с 1 столовой ложкой сахара до образования пены. В отдельную посуду влейте 1 чашку молока и 2 столовые ложки меда, нагрейте на огне, помешивая деревянной ложкой. Как только масса начнет закипать, снимите с огня. Медленно выливайте смесь молока и меда в посуду с яичным желтком, энергично помешивая до образования кремообразной массы. Остудите полученную массу, добавьте 50 г сливок, размешайте, положите в морозильную камеру примерно на три часа. Перед употреблением посыпьте орешками.

НЯМ-НЯМ

Правильная манка

Помня манную кашу с детства, мы в то же время не всегда знаем ее истинный вкус, так как пользуемся примитивно-любительским способом ее варки.

А правильно сделать манку очень просто. Варить крупу нужно в молоке, соблюдая следующие пропорции: на литр молока берут 300 г крупы. Соответственно на пол-литра молока следует брать 150 г крупы, а на один стакан молока (250 мл) - 75 г манной крупы (в одной столовой ложке манки содержится 25 г). Для тех, кто любит манную кашу пожиже, следует на стакан молока положить 2 столовые ложки крупы.

Молоко доведите до кипения и в этот момент всыпьте ситом манную крупу (не горстью, а ситом, чтобы рассеять ее) и продолжайте варить только одну-две минуты, все время интенсивно помешивая. Затем закройте плотной крышкой кастрюлю, где варилась каша, и дайте постоять 10-15 минут до полного разбухания. После этого можно сдабривать ее маслом и сахаром.

У сваренной таким способом каши не будет неприятной пленки, которая образуется очень часто на поверхности.

Вообще манная крупа - это пшеничная мука твердых сортов пшеницы крупного помола. Испокон веков она считалась дорогой и очень редкой на Руси. Поскольку это не крупа, а мука, то есть молотое зерно, то варить ее достаточно легко. Оболочки нет, она не мешает, варка идет быстро, всего за несколько минут.

В манной крупе много крахмала (70 %) и белков и не так уж и мало витаминов и минеральных веществ, как это принято считать. По крайней мере, в ней больше, чем в рисовой крупе, витаминов Е и В₁, а также калия, почти столько же витаминов В₂, В₆, РР и железа, но гораздо меньше клетчатки. Поэтому блюда из манной крупы широко используются не только для прикорма детей, но и в диетическом меню взрослых - при болезнях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационном периоде, при инфаркте миокарда и других заболеваниях.



«Двенадцать негритят» на зиму

Вот вам еще порция любопытных рецептов для домашнего консервирования – осмыслийте, готовьте и прячьте. До зимы.

Салат на зиму «12 негритят»

12 штук не очень длинных баклажанов, 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 головка чеснока, 4 штуки лаврового листа, 8 штук перца горошком, 2 чайных ложки уксуса.

На дно кастрюли, в которой уже разогрет стакан растительного масла, вертикально поставить баклажаны (подрезать концы, чтобы не падали), надколотые вилкой в пяти местах. Между баклажанами втиснуть сладкий перец, порезанный пополам или на 4 части, сверху – помидоры (также разрезанные пополам). Посыпать все это двумя столовыми ложками соли и четырьмя – сахара. Поставить на несильный огонь и, когда начнет подниматься пар, засечь время. Через 25 минут (если баклажаны все еще твердые, то можно поддержать, кастрюлю на огне еще минут пятнадцать) выключить, дать подостыть и разложить по банкам. В кастрюлю с оставшимся маслом добавить чеснок, лавровый лист, перец-горошек и пару чайных ложек уксуса и кипятить в течение пяти-шести минут. Залить банки с овощами маринадом, закатать и поставить остывать под шубу.

Перец, фаршированный овощами, в томатном соке

2 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 500 г капусты, 4 кг сладкого перца, 3 литра томатного сока, 150 мл уксуса (9%), душистый перец.

Морковь, лук и капусту мелко порезать и поджарить в растительном масле по отдельности.

Затем смешать, посолить, поперчить и дать стечь маслу. Перец вычистить, поместить на 1 минуту в круто посоленный кипяток, охладить и заполнить фаршем. В банку бросить несколько горошин перца душистого, уложить фаршированные перцы и залить прокипяченным томатным соком, посоленным и заправленным уксусом (уксус можно заменить 15 г лимонной кислоты). Банки пастеризовать, затем закатать.

Салат из перезревших огурцов

Огурцы – 5 кг, чеснок – 2-3 зубчика, кусочек корня хрена, соль 20 г. Заливка: на литр воды 150 г столового уксуса, 50-100 г сахара, 1,5-2 ст.л. горчицы.

Перезревшие огурцы нужно вымыть, очистить, разрезать вдоль на 8 частей и ложкой удалить семена. Огурцы пересыпать солью (20 г на 1 кг огурцов), уложить под гнет в эмалированный тазик и поставить в холодное место на 10-12 часов. Затем огурцы отделить от сока с помощью дуршлага, разрезать их на 2-4 части и уложить в банки вместе с приправами. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 90°C: литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 30 мин.

Слива тушеная

1 кг сливы, 500 г сахара, 1 стакан воды, 3-4 бутона гвоздики, кусочек корицы, 2-3 г лимонной кислоты.

Подготовить сливы: вымыть и разделить их на половинки, удалить косточки. Засыпать сахаром в большой посуде и поставить на холод на 8-10 часов. Приготовить маринад: в воду добавить специи, вскипятить, залить сливы. Запекать в духовке, периодически встряхивая. Сливы выделяют сок, потом он загустеет. В таком состоянии их переложить в банки и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки – 7 минут, литровые – 10, трехлитровые – 15 минут.

Компот из абрикосов ускоренным способом

Состав заливки: 1 л воды, 200-500 г сахара.

Приготовить плоды (помыть, обсушить), не отделяя косточек, поэтому лучше взять мелкие плоды. Уложить в банки, залить их кипящей водой по горлышко, накрыть крышками. Через 5-7 минут слить и вновь довести до кипения. Добавив сахар, сварить сироп, залить им плоды так, чтобы сироп чуть-чуть пролился через горлышко. Закатать банки тотчас.

Компот по-словацки

Состав заливки: 1 л воды, 400-500 г сахара, 1 лимон.

Твердые крупные груши вымыть, очистить, разрезать дольками и, удалив сердцевину, положить в подкисленную воду. Уложить груши в банки по плечики, в каждую банку положить по ломтику лимона, залить сиропом и стерилизовать в кипящей воде: литровые банки – 8 минут, двух- и трехлитровые – 25 минут.

хитрости

Зеленое масло делаем сами

Как сохранить ароматы зелени для долгой зимы? Воспользуйтесь нашими советами.

Считается, что тимьян и розмарин лучше всего засушить. Для этого их связывают в небольшие пучки и подвешивают «вниз головой» в закрытом помещении с температурой от +23 до +35°С на 2 недели.

Рубленую зелень большинства пахучих растений можно заморозить, положив ее в емкости, например, для льда и смочив небольшим количеством воды. При глубокой заморозке пряная зелень не теряет своих свойств в течение 6-8 месяцев.

Шалфей, мята и базилик лучше всего сохраняют свои ароматы в растительном масле. Для этого вымытую и обсушенную зелень заливают оливковым или любым другим растительным маслом.

Мелисса, эстрагон, укроп и огуречная трава лучше всего сохраняются в уксусе.

Можно сделать также зеленое масло, то есть рубленую зелень замешать в сливочное масло или маргарин. Для этой цели лучше использовать укроп, зеленый лук и петрушку. Зеленое масло используется для приготовления бутербродов, подают его к мясу, приготовленному на гриле.

Заправка – супер!

Попробуйте приготовить ароматизированное растительное масло для летних салатов по нашему рецепту или «по мотивам».

Используются базилик, чабер садовый, укроп, эстрагон, кервель, мята, душица, розмарин, тимьян, цветки настурции, шалфей или бузины черной.

Травы осторожно промыть, высушить бумажным полотенцем и поместить в чистую бутылку. Залить сверху хорошим растительным маслом (например, оливковым) и плотно закрыть. На 1 л масла достаточно 4-6 веточек пряных трав.

Теперь поставьте бутылку на 2-3 недели в светлое место. Затем масло процедите и перелейте в сухую бутылку. Поставьте в холодильник и пользуйтесь на здоровье.



Здоровье - на грядке

В свежей зелени есть все, что нужно «венцу творенья», причем в наиболее оптимальном сочетании: витамины, минеральные соли, микроэлементы, органические кислоты и когорта разнообразных углеводов: сахароза, фруктоза, глюкоза, крахмал, пектины и клетчатка. Давайте же со знанием дела запасемся здоровьем прямо «с грядки»!

УКРОП. Переживаете из-за мешков под глазами? После дня, проведенного в бегах и разъездах, отекают ноги? Свежие веточки укропа обязательно должны быть на вашем столе! В них очень много калия, который борется с отеками, увеличивая выделение мочи и улучшая работу сердца.

ПЕТРУШКА. Тот, кому она по вкусу, вряд ли заболит мочекаменной болезнью - в зелени и корнях петрушки содержатся особые соединения, способствующие растворению песка и камней в почках, мочевом пузыре. Есть в ней и апиоль - вещество, продлевающее эрекцию и возвращающее свежесть потускневшим от времени чувствам. 8-10 побегов петрушки в день - и вы снова молоды и полны сил!

Мелко нарежьте пучок укропа и петрушки, несколько «перышков» зеленого лука. Немного посолите и перемешайте, слегка разминая. Добавьте в измельченную зелень 2-3 столовые ложки растопленного сливочного масла или сметаны, перемешайте. Полейте этим «соусом» дымящуюся отварную картошку и сразу же подавайте на стол - ваши домочадцы просто пальчики оближут!

СЕЛЬДЕРЕЙ. В каждом пахучем листочке - клад полезных веществ. Даже укропу и петрушке с ним не сравниться! Стойкость наших нервов, свежесть кожи, бесперебойная работа сердца, кишечника - за все благодарите сельдерей

Натрите на крупной терке 2-3 корня сельдерея и 2 яблока, добавьте 6-7 толченых грецких орехов,



2-3 чайные ложки сахара и соль по вкусу, а затем смешайте и заправьте майонезом или натуральным йогуртом. Посыпьте сверху мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

ЛУК. Лук-порей активизирует защитные силы организма, повышает боевой дух и устойчивость к стрессам. У репчатого лука те же свойства, но в одном он проигрывает порею - витамина С в нем мало.

4-5 стрелок лука и 2 пучка петрушки мелко нарежьте, посолите и дайте постоять 10 минут. Острым ножом нарежьте маленькими кубиками небольшой лимон, очищенный от кожицы и косточек, смешайте с зеленью и заправьте растительным маслом. Подавайте к мясным закускам.

Еще рецепт. Измельчите толстый пучок зеленого лука, смешайте с пачкой творога или таким же количеством натертого на мелкой терке сыра, к творогу добавьте соль по вкусу (сырный салат подсаливать не нужно), сверху залейте 1/2 стакана сметаны или йогурта.

диета

В час по чайной ложке

Никакая диета не сравнится по эффективности с дробно-раздельной. Смысл сводится к тому, что каждый час (в течение 10-часового активного дня) вы съедаете любой (один!) продукт на 100 ккал. Это, к примеру, 100 г отварной рыбы или куриной грудки (или даже постной свинины), одно яйцо, одна сосиска (ее калорийность выше, но вес сосиски позволяет ее съесть), 300 г замороженной овощной смеси

(естественно, в приготовленном виде), 300 - 500 г разных овощей (следует смотреть на калорийность). Или две конфеты, стакан молока, 200 г фруктов (но 100 г бананов, винограда)...

Вы не смешиваете ничего ни с чем, при этом позволяете себе все в пределах 100 ккал (хоть торт с кремом, но это будет кусочек всего в 25 г).

Пейте вволю, но в пределах 2 л в сутки.

Интересно: эффективность этой диеты возрастает, если три приема пищи из 10 сделать овощными, а в качестве напитков употреблять несладкий натуральный кофе и зеленый чай. Потеря веса при выполнении всех этих условий может достичь 5 кг за 14 дней!

Соблюдать диету необходимо 10 - 14 дней. Сопровождайте ее приемом витаминных препаратов...

таблица калорийности

Готовые блюда/килокалории

каша ячневая (порция)	
с маслом	141
кисель из свежих ягод	105
компот из сухофруктов	170
котлеты, биточки говяжьи	235
котлеты, биточки рыбные	133
кофе растворимый без сахара	2
кофе с молоком без сахара	40
кофе с молоком и сахаром	77
кофе	
со сгущенным молоком	67
кофе со сливками без сахара	59
кофе со сливками и сахаром	71
кофе черный с сахаром	10
кофейный напиток	80
крольчатина отварная	120
курица отварная	130
лапша домашняя	431
макарон. отв. с маслом	153
мясо заливное	152
мясо отварное	201
мясо тушеное	175
напиток из сиропа	141
окрошка мясная	269
омлет	250
печень по-строгановски	260
плов говяжий	359
птица жареная	216
рассольник	246
рыба жареная	139
рыба отварная	65
рыба под маринадом	274
рыба фаршированная	174
салат из капусты с маслом	88
салат из квашеной капусты	89
салат из редиски с маслом	117
салат из редьки с маслом	128
салат из свежих огурцов	15
салат из свежих помидоров	19
салат из свеклы со смет.	75
салат мясной	355
сельдь с раст. маслом	168
сердце в соусе	165
сок абрикосовый	55
сок апельсиновый	54
сок виноградный	72
сок вишневый	54
сок сливовый	66
сок яблочный	44
соус красный	65
студень говяжий	40

(Продолжение - в следующем номере)

ЕШЬ-КА!

Учредитель-издатель:

ЗАО "Издательский дом «Крестьянин»
Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати.
Рег. номер ПИ № 77 - 12227

Адрес для писем:

344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.

Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону,
пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Контактный телефон: (863-2) 32-46-27.

Отдел распространения:

(863-2) 32-39-18, 20-35-28.

Отпечатано в типографии

«Военный вестник» СКВО»

(Ростов-на-Дону, Таганрогское шоссе, 92).

E-mail: nikitchenko@krestianin.biz

Главный редактор Виктория НИКИТЧЕНКО.

Объем 1 печатный лист.

Выходит один раз в месяц.

Номер набран и сверстан

в компьютерном центре «КРЕСТЬЯНИН».

Розничная цена - договорная.

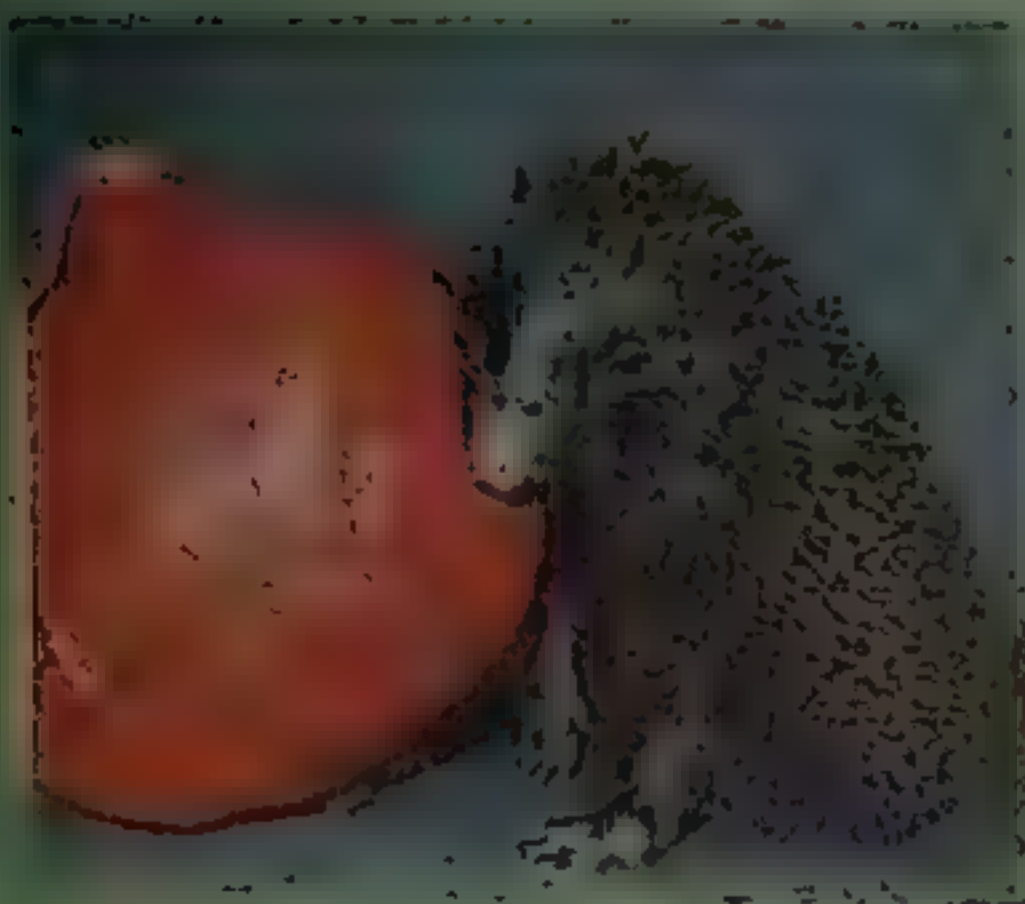
Номер подписан 5.08.2004 г.

Заказ № 2026. Тираж 70000 экз.

Общий тираж изданий

ИД «Крестьянин» 395998 экз.

улыбнись!



Водку закусывайте манкой и винегретом: манка выходит легко, а винегрет - красиво.

Врач сердится на медсестру:

- Разве вы не можете писать свои кулинарные рецепты на другой бумаге, кроме моих бланков? Моему пациенту в аптеке опять приготовили ваш чертов гуляш!

Кулинарный рецепт. Пельмени по-китайски: готовить любым способом, но обязательно 1,5 млрд штук.

Муж - жене:

- Что это?

- Это уха.

- А почему там свекла пла- вает?

- Ну тогда борщ.

- А что там рыба делает?!

- Ну вот, блин. Тебе не угодил!

Если использовать в качестве материала для чехлов на диваны и кресла полиэтилен, это отучит многих ваших гостей вытирать тайком жирные руки об мебель во время праздничного застолья.

Призовой сканворд

Пришло время огласить имя очередного победителя, правильно разгадавшего сканворд из предыдущего номера «Ешь-ки!».

Из всех писем с правильным ответом жребий выбрал А.А. Мамонтову.

Замечательная кулинарная энциклопедия от издательства «ЭКМО» отправляется к нашей читательнице в ст. Зольскую Ставропольского края. Поздравляем!

Остальным предлагаем новенький призовой сканворд с зашифрованным словом.

Ждем ответов до 1 сентября по адресу: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552 с пометкой на конверте «Ешь-ка!». Или по электронной почте (nikitchenko@krestianin.biz). Ответы можно оформлять в любой форме (сканворд вырезать не обязательно).



Победителю - книга от «ЭКМО» в подарок.

Рецепт блюда, зашифрованного в ключевом слове, вы найдете на стр. 4 («Волшебный завтрак»).

Внимание! Высылать нужно все ответы.

Удачи вам!

Сканворд Андрея Абрамова

ответы

Призовой сканворд из №7

По горизонтали: промилле - лак - рассу- док - тета - дамба - Перу - кон - азарт - Юнона - луда - итог - гид - борона - трал - лом.

По вертикали: опора - юрист - неон - холст - особа - МАСЕДУАН - гол - цукута - зал-дамка - угол - Клио - Бородино - квант - Адам.

Обмен опытом

На днях рассказали на работе анекдот про грибы. Я под впечатлением прихожу домой, готовлю спагетти с грибами. Садимся ужинать - я, жена и теща.

Решил я им пересказать анекдот, выдав его за реальную историю.

- Представляете! У Олежки Михайлова теща третий раз травится грибами! У нее склероз, она для него готовит, потом забывает и пробует.

Минута молчания. Потом теща уточняет:

- А какие она готовила?

Пока еще живой зять

гороскоп диеты

Бокал красного вина Льву не помешает

ЛЕВ (24 июля - 23 августа). Лев должен соблюдать диету, богатую протеином и бедную сахаром и крахмалом, поскольку предрасположен к сердечным и сопутствующим болезням. Предупредительный сигнал о необходимости изменить привычки - учащенное дыхание, острая короткая боль в груди, сонливость и тошнота.

Постное мясо, дичь, куры, йогурт, сыр, яйца и соя поставят нужное количество протеина и улучшат плохое кровообращение.

Минеральная соль Льва - сульфат магния. Она важна для восстановления нервной системы, которую Лев очень щедро изнашивает. Ценные источники сульфата магния - лимоны, рожь, миндаль, салат, яблоки, сливы, инжир, огурцы, голубика, грецкий орех и лук.

Львы редко бывают алкоголиками, что без сомнения хорошо. Однако красное вино за обедом было бы благотворным - конечно, в умеренных количествах.

Наиболее важные витамины для Льва - С и Е, причем лучше получать их из естественной пищи, а не синтетические. Витамин С поставляется цитрусовыми фруктами, томатами, розовым шиповником, арбузами, мускусной дыней и земляникой; витамин Е - проросшей пшеницей, салатом и растительными маслами (особенно соевым).

Травы, гармонирующие со Львом, - укроп, фенхель, петрушка, мята и одуванчик.

В следующем номере - гороскоп диеты Девы

						газ-углеводород
Ринго Старр в "Битлз"		он же король		так себе поэт		роман Достоевского
дырявый шаблон		морской залив		бобовая культура		язык Ветхого Завета
крытые носилки для знати					оксидный слой на металле	изумруд по-старому
	Роберт Фишер в 1972-75		туловище			
				роман Киплинга		
				чёрточка		
	мелкий хищник-ракоед		день в календаре			
						высота звука
	пустота между словами		упразднённая буква			
	спрут		автор романа "Консуло"			

ЕШЬ-КА!

№9 (16) СЕНТЯБРЬ 2004 ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «КРЕСТЬЯНИН»

Счастливыи
пельмень
От перца
Волосы растут
стр. 2

Галушка
от свекрови
На скорую руку
стр. 3

Товарищ окрошки
Торт «Королева»
стр. 4

Бутерброд
для начинающих
стр. 5

Пока
не побелеет
перец
стр. 6

Быстрые диеты
Облепиха -
ягода жизни
стр. 7

Гороскоп диеты
Призовой
сканворд
стр. 8



рецепт сентября

Яблочные лакомства от актрисы Любови Полещук

Очень популярен в нашей семье яблочный десерт. Порезанные дольками яблоки разложить на противне, сбрызнуть водой и слегка припустить в духовке. Буквально несколько минут. Затем залить все заварным кремом и - обратно в разогретую духовку - до золотистой корочки. Кстати, грушевый десерт яблочному ничем не уступает.

А вот рецепт яблочного пирога от моей сестры Лены - великого кулинара.

1,5 кг антоновских яблок, 200 г творога, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 3 стакана муки, 1 ч. л. соды.

Яйца с одним стаканом сахара взбить миксером (ретрограды могут произвести эту операцию венчиком или вилкой). Отдельно взбить масло с творогом. Соединить обе массы, прибавить 3 стакана муки и не забыть соду, погашенную лимонным соком. Сковороду, очень большую (таких теперь днем с огнем не сыщешь), смазать маслом, посыпать, чтоб

пирог не пристал, манкой и выложить на нее тесто, но не плоско, а с бортиком. Чищенные и нарезанные дольками яблоки распределить по тесту, предварительно присыпав его мукой, чтоб не промокло. Поверх яблок положить крест-накрест тонкие полоски теста и отправить все сооружение в разогретую духовку на один час (огонь средний).

Готовый продукт посыпать сахарной пудрой.

слово редактора

Дети на кухне
не только едят

Почта «Ешь-ки!» радует: девчонки по-прежнему мечтают научиться готовить «как мама». Читают нашу газету, тренируются, интересуются, вопросы задают.

Несмотря на рекламу, где торжествуют полуфабрикаты и сомнительные в своей полезности продукты. Помните безумно радостную мамашу, которая, отправляя своих мужчин на рыбалку, мажет «Делми» бутерброды? Только в телевизоре может быть такая счастливая физиономия у мужа, позавтракавшего куском хлеба с маргарином. Может, она его разлюбила? А сына наказывает за то, что игрушки вечером не собрал?

Уверена, наши юные читательницы, когда вырастут, никогда не будут так издеваться над своими домочадцами. В их доме всегда будет вкусно пахнуть пирогами, где тому маргарину самое место.

Кстати, в помощь мамам в нелегком труде обучения деток кулинарным премудростям мы публикуем в этом номере рецепты интересных «покрытий» для всевозможных бутербродов (стр. 5).

Кроме того, в сегодняшнем номере, как всегда, мы объявим имена читательниц, которые получают подарки от издательства «ЭКМО» за победу в наших кулинарных конкурсах. Это Лидия Георгиевна ДАНЬКО («Галушки от свекрови», стр. 3), Людмила МИРОНЧИК и Ольга БЫСТРЕНКО («На скорую руку», стр. 3), Е.А.ВАСИЛЬЕВА и Анна ШЕРБИНИНА (конкурс «Фирменное блюдо», стр. 4), Ольга СЕРАЮК (призовой сканворд, стр. 8).

Поздравим женщин! А ведь на их месте можете оказаться и вы. Для этого, как минимум, нужно написать нам письмо и принять участие в конкурсе. Ждем!

Виктория НИКИТЧЕНКО

От перца волосы растут

Употребление в пищу сочетания перца чили и соевых бобов способствует росту волос, выяснили японские исследователи.

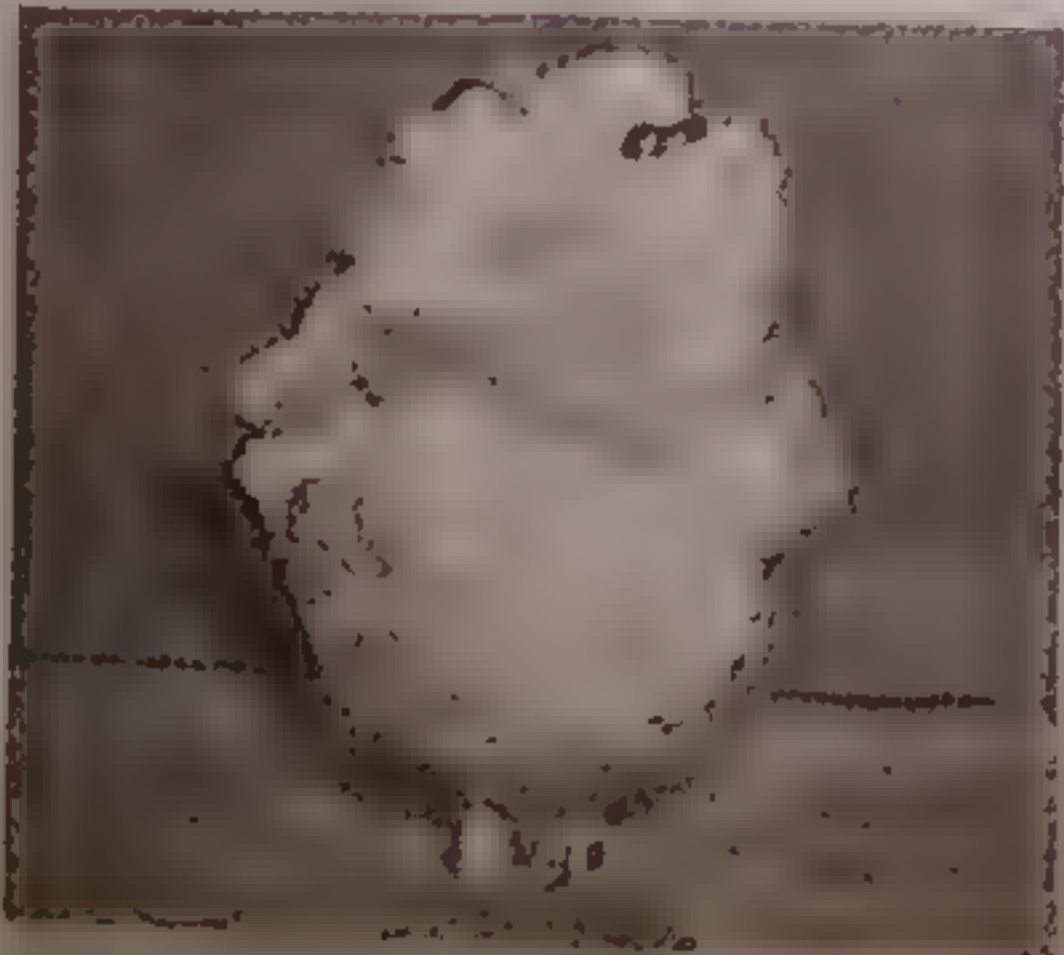
Профессор Окадзима предложил мужчине, терявшему волосы из-за стресса, принимать ежедневно по два грамма перца чили и по 200 граммов пасты из соевых бобов. Через месяц такой диеты брови и волосы на макушке у пациента стали расти заново. Спустя два месяца после приёма необходимого количества перца и соевых бобов его волосы растут в нормальном режиме, и последствия стресса практически не ощущаются.

Пломбир-рекордсмен

Сделанное на Украине гигантское мороженое занесено в Книгу рекордов Гиннесса.

Самый большой в мире рулет из мороженого длиной 17 метров 97 сантиметров и весом 65 килограммов создали сотрудники городского хладокомбината г. Луганска. Над его созданием в течение 10 часов трудились прямо в холодильной камере 15 опытных кулинаров. Чтобы рекордсмен появился на свет, они истратили 50 кг классического и клубничного пломбира, 7 кг сливочного сиропа и другие вкусные ингредиенты. Необычное

лакомство уже попало в Книгу рекордов Гиннесса.



Очень модный леденец

Одно крупное агентство по исследованию рынка продуктов питания составило отчет о том, что находится на пике пищевой моды в текущем году.

Так, например, вкусом года является гранат, кухней года - индийская, шоколадом года - горький (и не просто горький, а экстравагантными добавками, например с розмарином, горчицей, базиликом и даже сыром Рокфор). Леденцы года - мятные (не просто мятные,

конечно, а со вкусами эспрессо, капучино и гвоздики). Растительное масло года - авокадо. Аромат года - свежая выпечка.

Делайте, как говорится, выводы: нужно вам меню актуальное и модное или достаточно просто вкусных блюд на столе.

Меню мыслителя

Диета людей, занимающихся много часов в сутки умственным трудом, должна быть богата питательными веществами, но не перегружена калориями.

Вы наверняка заметили, что после обильного обеда или ужина начинаете медленнее соображать. С большей охотой поспали бы. Особенно если пища содержала много углеводов и жиров - они влияют на торможение реакции и на ослабление памяти. Са-

мым обильным поставщиком питательных веществ для учащихся должен быть завтрак, содержащий необходимый набор веществ, которые позволят в дальнейшем легко усваивать новую информацию и сопоставлять факты.

Для сохранения ясности мышления организму нужен белок. Еда должна содержать хоть немного белка растительного или животного происхождения, препятствующего приглушению мышления углеводами. Поэтому специалисты советуют всегда к хлебу, макаронам и кашам добавлять порцию мяса, молочных продуктов, гороха, фасоли. Те, кто не может без сладкого, пусть выбирают такие блюда, в которых содержится белок, например мороженое или ватрушки.

А еще, чтобы ничто не затрудняло происходящие в мозгу процессы, необходимы минералы и витамины.



И про рыбу не забудьте - в ней фосфор для ума.

Счастливый пельмень

Екатеринбургская ассоциация рестораторов подарила городу на день рождения гигантский пельмень весом в четыре с половиной килограмма.

Его лепили шесть поваров и варили в 50-литровой кастрюле. Рядом ассоциация барменов сварила 70-литровую чашку кофе. Все это съели и выпили проложие.

Рестораторы сначала хотели слепить восьмикилограммовый пельмень. Но потом выяснилось, что пельмень такого размера просто не войдет в кастрюлю.

Вода действительно не кипела минут 40, но толпа не расходилась и погружение пельменя в кастрюлю встретила ап-

лодисментами. Повар Антон Петров пресек все сомнения в том, что гигант может не провариться: «Фарш мы сварили заранее. И добавили в него специальный соус из сливок и сметаны, чтобы сочнее было. Так что нам только тесто сварить осталось».

«Это самый счастливый пельмень, который я видел, - восхищался доцент Уральской государственной консерватории Александр Глазков. - Его съест сразу столько людей!»

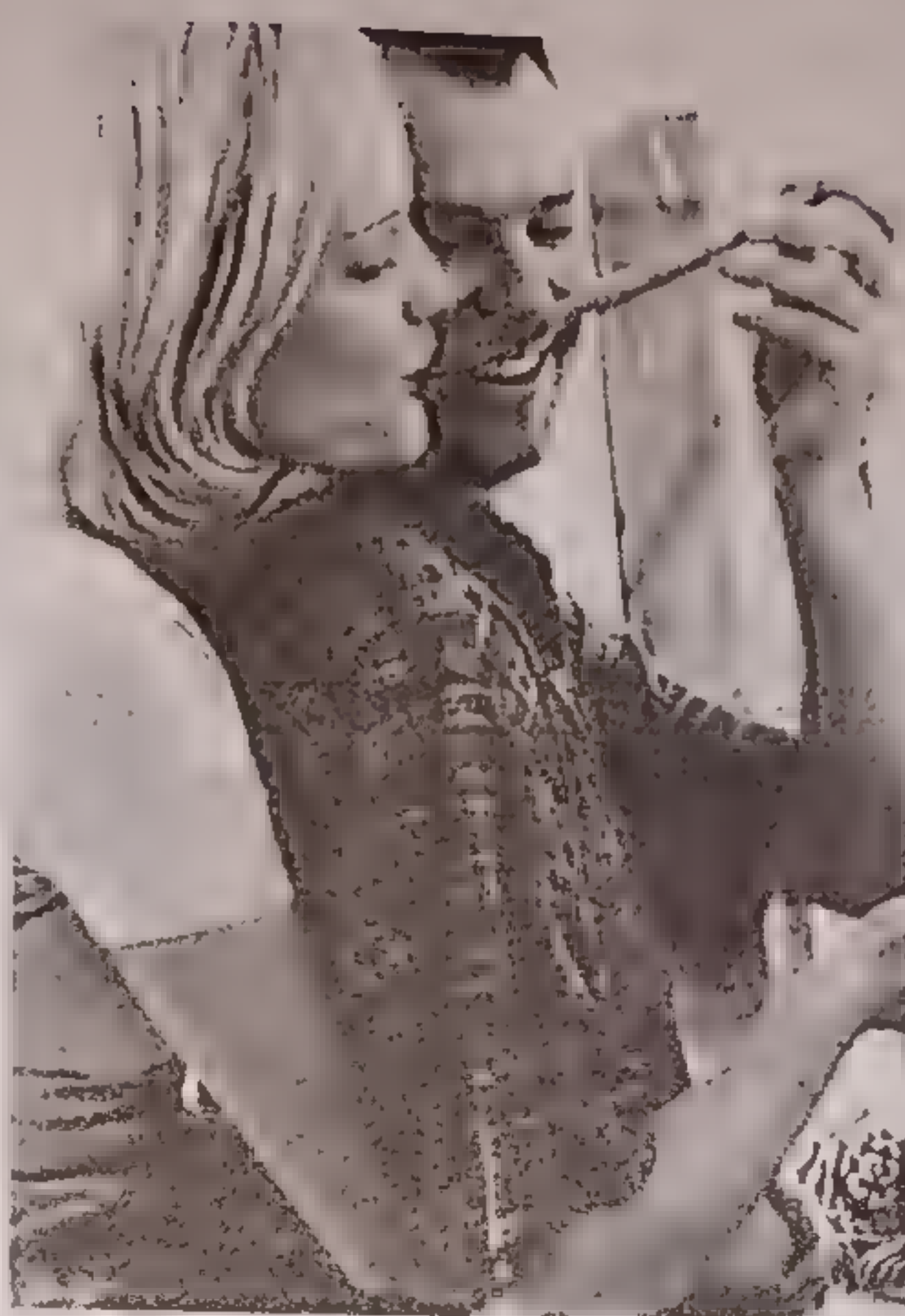
Галушка от свекрови

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Ешь-ка»!

Я - северянка. До замужества с южной кухней была не знакома. Мы - северяне - рыбоеды. В 1959 году я впервые попробовала украинский борщ, галушки, вареники, домашнюю лапшу. Всё это готовить научила меня свекровушка. Ее давно уже нет в живых. В этом году ей исполнилось бы 105 лет. И я хочу поделиться с вами одним из ее рецептов. Он прост, но не все его знают. Свекровь называла это блюдо «Борщ с толчениками» (а мы - «Борщ с галушками»).

Он готовится из птицы. В кастрюле варю курицу или петуха. Одновременно готовлю начинку для галушки. Для этого мелко режу сердце, пупок (желудок), печень данной птицы. Пропускаю через мясорубку пару головок лука. Беру пару яиц. И замешиваю со всем этим пышку, посолив, естественно. Можно сюда добавить немного молока или сметаны. Муки никогда не меряю. Сколько прилипнет к начинке - но чтобы тесто к рукам не липло. Потом это тесто делю на 4 части и руками делаю пышки, толщиной с палец. Варю пышки в отдельной кастрюле в подсоленной воде. Затем вынимаю их и режу на кусочки (ромбики, квадратики).

К этому времени курица уже готова. Вынимаю ее, режу на куски и кладу в миску с разрезанными толчениками. Добавляю немного сливочного масла или домашней сметаны. Всё встряхиваю и ставлю в духовку на слабый огонь. Это будет второе блюдо. А на полученном бульоне варю борщ.



И когда после борща я достаю миску с толчениками, то все вилками тянутся не за мясом, а за галушками.

Правда, свекровь иногда готовила по-другому. Она тесто с начинкой (сырое) укладывала внутрь курицы и зашивала ее. А в конце также резала эти толченики и курицу на части, добавляла масла. В полученном бульоне продолжала варить борщ. Тоже хорошо.

Этот рецепт из XVIII века перешел в XXI. Теперь и моя дочь умеет варить борщ с толчениками.

Лидия Георгиевна ДАНЬКО
г. Зерноград, Ростовская обл.

на скорую руку

Омлет с помидорами

5 яиц, 10 средних помидоров, 1 стакан молока, маргарин, зелень (соль - необязательно).

На хорошо разогретой сковороде растопить кусочек маргарина, порезать ломтиками помидоры и протушить 10 минут. Затем яйца, молоко и зелень хорошенько взбить вилкой. Смесь вылить на сковороду, перемешать с помидорами, накрыть крышкой. Довести до готовности на медленном огне.

Время приготовления 20 минут.

Людмила МИРОНЧИК

г.Абинск, Краснодарский край

Острые гренки

Количество продуктов - произвольное.

Пшеничный хлеб нарезают прямоугольно размером 4х6 см и толщиной 0,8 см и поджаривают на растительном масле.

Натертый сыр смешивают с томатной пастой, яичными желтками и сливочным маслом. В полученную массу добавляют молотый красный перец. Смазать ею поджаренные ломтики хлеба и поставить в духовку на 5 минут, чтобы они сверху подрумянились. И можно подавать на стол.

Венский омлет с томатом

Запечь 6 крупных помидоров и протереть сквозь сито. Положить в полученное пюре 3 ст. л. муки, 7 яиц, посолить, поперчить, добавить 3 стакана молока. Хорошенько все размешать, запечь омлет с обеих сторон, свернуть пополам и подать на стол с зеленым салатом.

Ольга БЫСТРЕНКО

г. Морозовск, Ростовская обл.

Нетрадиционный баклажан

Ну, кто ж не любит эти остренькие, с горчинкой овощи, которые мало того, что вкусны, но еще и полезны. Сегодня мы предлагаем вам несколько необычных «баклажанных» рецептов. Готовьте и радуйте своих близких!

С ОРЕХАМИ

4 баклажана среднего размера, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 головка чеснока, растительное масло, соль, перец и уксус по вкусу.

Баклажаны испечь до мягкости, положить на 30-40 мин под гнет между двумя досками, чтобы вытек сок с горечью. Орехи и чеснок истолочь в ступке или пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой, чтобы получилась пастообразная масса. Посолить, поперчить, добавить уксус и масло по вкусу. Подать с белым хлебом или с отварным картофелем.

ЗАПЕЧЕННЫЕ

С ЯЙЦАМИ

400 г баклажанов, 100 г помидоров или 50 г томата, 60 г зеленого лука, 80 г топленого масла, 4 яйца, перец, соль, зелень петрушки.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле. Мелко нарезанный лук и половинки помидоров обжарить на сковороде с маслом. Добавить баклажаны, посыпать измельченной зеленью, посолить, поперчить, залить взбитыми яйцами и в духовке довести до готовности. Подать на той же сковороде.

ОЛАДЫ

200 г баклажанов, 50 г муки, 1/4 стакана молока, 1 яйцо, 100 г масла, соль, сахар, 20 г дрожжей.

Баклажаны испечь или отварить до мягкости и пропустить через мясорубку. Дрожжи развести в молоке, добавить растертый с сахаром желток, муку и дать опаре подняться. Затем смешать с пюре из баклажанов, добавить взбитый белок, чуть посолить, снова дать тесту подняться и на сливочном или растительном масле поджарить оладьи. Подать со сметаной.

В КАРТОФЕЛЬНОМ ТЕСТЕ

2 баклажана, растительное масло, 4 луковицы, соль, чер-

ный перец, зелень (петрушка, укроп), 500 г картофеля для теста, 1 яйцо, 3-4 ст. л. муки, сахар, толченые сухари, сливочное масло, томатный соус.

Картофель отварить, пропустить через мясорубку, перемешать со взбитым яйцом и необходимым для не очень крутого теста количеством муки. Замесить тесто, разделить на две части и раскатать. Один слой уложить на дно и борта смазанного маслом противня, другой сохранить, чтобы покрыть баклажаны. Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной 1-2 см, посолить, положить под пресс, чтобы стек сок, затем обтереть, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Уложить на противень, перекладывая жареным луком, потом полить томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью, сверху положить кусочки сливочного масла, покрыть тестом и запечь в духовке.

сладкая жизнь

Торт «Королева»

Рекомендуем - поистине королевский торт. Но должен долго пропитываться, как минимум сутки (в тепле).

ТЕСТО. 4 яйца, 2 стакана сахара, 2 ст. л. меда, 2 стакана муки, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 стакан чищенных грецких орехов, 1 ч. л. соды, ванилин

МАСЛЯНО-СМЕТАННЫЙ КРЕМ. 150 г сливочного масла, 3/4 стакана сахарной пудры, 150 г молока, 150 г сметаны.

Взбить яйца с сахаром, добавить масло, мед, 2/3 стакана крупно измельченных орехов, муку, соду, ванилин.

Из массы выпечь 3 коржа при $t = 200^{\circ}\text{C}$.

Коржи остудить и промазать масляно-сметанным кремом, поверхность каждого слоя крема посыпая оставшиеся мелко истолченные орехи.

Промазать кремом верх и боковые стороны торта.

Оставить при комнатной температуре не меньше чем на сутки.



конкурс

«Фирменное блюдо»

Фаршированные бублички

0,5 кг мелкой сушки (ванильные бублички), 300 г мясного фарша, 2-3 луковицы, 100 г тертого сыра, 1 сырое яйцо, перец, соль по вкусу, молоко, майонез.

Бублики выложить в глубокую миску и залить молоком. Сверху на бублики положить небольшую тарелку, чтобы они полностью погрузились в молоко. Выдержать бублики в молоке 4-5 часов (они должны стать мягкими и пропитаться молоком, но не раскиснуть полностью).

В мясной фарш добавить мелко нашинкованный лук (можно перемолоть), яйцо, перец, соль по вкусу.

Размоченные в молоке бублики осторожно (чтобы они не распадались) уложить на противень или сковороду, предварительно смазанную жиром, рядами - один за другим. В каждую дырочку бублика кладем мясной фарш - так, чтобы фарш был немного выше уровня бублика. Сверху каждый нафаршированный бублик смазываем майоне-

зом и посыпаем тертым сыром. Ставим в разогретую духовку на 15 минут, до готовности фарша. Подавать на стол горячими.

Е.А.ВАСИЛЬЕВА

г. Таганрог, Ростовская обл.

Сырный рулет

Сыр «Российский» или типа него - 200-250 г.

Для начинки: 2-3 яйца, чеснок, перец, зелень по вкусу, морковь.

Сыр положить в целлофановый пакет и обернуть марлей. Затем опустить в кипящую воду на 10-15 мин, чтобы расплавился. Потом сыр достать из воды, вынуть его из пакета, положить на стол и сразу раскатать.

Начинка к этому времени должна уже быть готова. Измельченную начинку (можно мелко порезать либо потереть на терке) кладем на сыр. Всё это делается быстро, пока тот не остыл. И закручиваем рулетом. Ставим на холод под небольшой гнет.

Анна ШЕРБИНИНА

ст-ца Архангельская, Краснодарский край

загадочный рецепт

Товариш окрошки

Сегодняшнее зашифрованное блюдо - из испанской кухни. Поможет нам его приготовить кулинар и знаток «Что? Где? Когда?» Борис БУРДА. А название, по традиции, таится в выделенных клетках сканворда на последней страничке. Разгадывайте, готовьте и выигрывайте!

Это - замечательный холодный андалузский суп. Чтобы правильно определиться с пропорциями, посчитайте, сколько народу будет есть. Допустим, 8 человек, вот и берем для супа 8 помидоров. Можно заменить и томатным соком, где-то по стакану на едока, но свежие помидоры все-таки лучше, чем консервы, хотя и возни больше.

Помидоров пять сразу перекинем в миску, а четверть булочки белого хлебушка без корки надо заранее в водичке замочить, чтоб

размякло. Поскольку блюдо европейское, поваляем дурака, как вся Европа - снимем с помидоров кожицу: ошпарим кипятком и сразу же сольем воду. После такой процедуры кожица легко сходит. А теперь отложенные пять помидоров вместе с булкой хорошенько взобьем миксером. Можно и через мясорубку, и толкушкой. Вот такая жидкость не жидкость, гуша не гуша.

Суп этот, как и все в Испании, славен остротой. Займемся и мы острой заправкой.

Опять-таки все просто: на одного нахлебника - ложку майонеза, на всех - банку. Чем подкислять? В классическом рецепте - уксусом. Винный, или яблочный, или на травах настоящий. Пол-ложки на едока, значит, всего четыре. А я больше люблю другой подкислитель, натуральный, свежий и тоже вполне испанский - лимонный сок. Тут его надо много, лимона три выдавить - и то неясно, хватит ли. Лучше поменьше, холодные супы можно и прямо в тарелке доводить до кондиции.

Нарежем теперь мелко-меленько полпучка зеленого лука, два свежих огурчика и оставшиеся помидоры. Зелени, конечно, нарежем - как же такой

супчик без зелени? Петрушка и сельдерей. А еще не мешало бы бульона, по стакану на двоих. Вот уже развел кубики.

Теперь все просто. Смешиваем томаты, бульон, майонез с лимонным соком, резанные овощи и зелень, поперчим (лучше красным перцем - томат его любит), чуть присолим, сахарку по вкусу добавим и поставим в холодильник настояться. Так сказать, варка наоборот. А потом достанем холодненьким, в тарелку положим, да льда чуточку в придачу сыпанем. Если даже и не лето, то ведь на кухне всегда жарко. Попробуем ложечку. Чудо какой супчик - холодный, кисло-сладкий и острый в меру! Приятного всем аппетита!

Бутерброд для начинающих

Любили ли вы хозяйничать на кухне, когда были маленькими? Помните ли вы, как стояли на табуретке, в большом мамином переднике с руками по локоть в тесте и с нетерпением ожидали появления вашего шедевра из духовки? Или вы подходили к этому вопросу более творчески, изобретая новые смеси и несовместимые составы, смешивая все подряд, вроде кетчупа с яйцами, посыпанными сверху шоколадной крошкой?

Кажется, что современные дети слабы в вопросах кулинарии, они намного легче найдутся в интернете, чем на кухне. Наверняка они смогут запросто настроить видик, но попросите их сварить яйцо или сделать бутерброд - и можете наткнуться на полное взаимонепонимание.

Чем раньше вы запустите ребенка на кухню, тем лучше, считают специалисты. Очевидны плюсы приучения детей к готовке с малых лет. Из них вырастут люди, знающие толк в еде. И велики шансы того, что в один прекрасный день, придя с работы, дома вас будет ждать шикарный обед, приготовленный специально для вас подростком чадом. А начать обучение можно с простейшего блюда - бутербродов.

КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ?

Объясните ребенку, что бутерброды бывают нескольких видов - открытые (холодные и горячие), закрытые (сэндвичи) и маленькие бутерброды на поджаренном хлебе - тартинки и канапе.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУТЕРБРОДОВ? Острые ножи (узкие и широкие), разделочная доска, лопаточка для намазывания, терка, миксер или мясорубка.

Любой хлеб, соленое печенье или рожки, а также продукты, указанные в рецепте.

ЧЕМ НАМАЗАТЬ? А теперь можно готовить всяческие вкусные «покрытия».

Сырное масло

На 100 г масла - 70 г тертого твердого сыра любого сорта, щепотка красного или черного молотого перца, 1 ст. ложка сметаны.

Масло или маргарин комнатной температуры смешать с остальными компонентами и взбить миксером или вручную.

Зеленое масло

На 100 г масла - 50 г рубленой зелени (укропа, петрушки, зеленого лука), 1 ч. л. лимонного сока или лимонной кислоты, соль.

Листья зелени хорошенько промыть, обварить кипятком и смешать с маслом. Затем зеленое масло скатать колбасками толщиной в палец, завернуть в целлофан и поставить на холод. Перед употреблением нарезать круглыми ломтиками.

Яичное масло

На 100 г масла - 1 крутое яйцо, 1 ч. л. рубленого зеленого лука или укропа, соль. Красный молотый перец, хрен - по вкусу.

Масло взбить вместе с яич-



ным желтком, добавить мелко нарубленные белок и зелень, посолить. Более острый вкус маслу придадут перец, тертый хрен.

Ветчинное масло

На 100 г масла - 40 г нежирной ветчины, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. сметаны.

К взбитому маслу добавить пропущенную через мелкую решетку мясорубки ветчину, а затем сметану, чтобы масса была более воздушной. Горчицу добавить по вкусу.

Томатное масло

На 100 г масла - 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сухого творо-

га, соль, красный жгучий молотый перец.

К взбитому маслу прибавить томатную пасту, растертый деревянной ложкой или пропущенный сквозь мелкое сито сухой творог, еще раз взбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Крем из плавленого сырка

К двум упаковкам любого плавленого сыра добавить на выбор:

- натертые кисло-сладкие яблоки;
- три столовые ложки обжаренных нарубленных орехов и лимонный сок;
- филе рыбы горячего копчения.

Веселые рыбные лепешки

На 6 лепешек: 230 г очищенного картофеля; 6 ч. л. сливочного масла; 1 яичный желток; 1 ст. л. рубленой зелени чеснока; 200 г консервированного тунца (без жидкости); 1 взбитое яйцо; 0,8 стакана панировочных сухарей; 6 горошин; 1 маленький помидор; перья чеснока.

Разогрейте духовку до 200°C. Нарежьте картофель ровными кусочками, положите в кастрюлю с водой и варите до мягкости. Слейте воду. Подсушите картофель на слабом огне несколько минут. Добавьте масло и яичный желток, хорошо перемешайте пюре. Добавьте, помешивая, рубленую зелень чеснока и тунца. Разделите смесь на 6 равных порций и, посыпав руки мукой, придайте им плоскую, грушеобраз-

ную форму. Вытяните кончики лепешек и придайте им форму буквы «V».

Вылейте взбитое яйцо в неглубокое блюдо и обмакните в него рыбные лепешки. Затем обваляйте их в панировочных сухарях и положите на смазанный маслом противень. Сбрызните лепешки маслом и выпекайте 20-30 минут до золотистого цвета и образования хрустящей корочки. Украсьте каждую «рыбку» горошинами (это будет рыбий «глаз») и кусочками помидора («рот»). Украсьте перьями чеснока и подавайте.

Желе из кураги

Вам понадобится распаренная курага, которую нужно измельчить в кухонном комбайне или мелко порезать ножом. Опять же от вкусовых пристрастий вашего ребенка зависит, насколько мелко или крупно будет измельчена масса.

Курага сама по себе довольно сладкая, поэтому желе, скорее всего, не потребует добавления сахара. Смешайте фруктовую массу с небольшим количеством кипяченой воды, воду отлейте и разбавьте в ней желатин: на 300 г кураги берите не больше половины столовой ложки. Затем смешайте воду с желатином с фруктовой массой и разложите по формочкам. Это могут быть жестяные корзиночки для печенья или просто чашки.

После этого поставим желе в холодильник застывать. Чтобы достать застывшее желе, нужно на секунду опустить дно формочки в горячую воду и опрокинуть ее на блюдо.

Подобное желе можно делать и из других фруктов. От густоты массы будет зависеть только количество желатина и время застывания желе.

Пока не побелеет перец

Подходит к концу горячая заготовительная пора. Для самых стойких хозяюшек мы припасли еще немного любопытных рецептов домашних консервов. Попробуем?

Баклажаны печеные

Баклажаны промойте и, не удаляя плодоножек, испеките в духовке. После остывания снимите с баклажанов кожицу, плотно уложите их в чистые банки с 2-3 зубками чеснока, посолите, залейте маринадом, накройте крышкой и стерилизуйте банку: 1 л - 20 минут. Для маринада возьмите 2 ч. л. 9-процентного уксуса и 2 ст. л. растительного масла.

Икра из сладкого перца

2,5 кг перца мясистых сортов вымойте, испеките в духовке, очистите от кожицы и семян, пропустите через мясорубку. По одному корню петрушки и сельдерея, 150 г моркови очистите, нарежьте соломкой и обжарьте до полуготовности на растительном масле. 250 г репчатого лука очистите, нарежьте и обжарьте до золоти-

стого цвета. 200 г помидоров вымойте, натрите на крупной терке и проварите. После этого соедините перец, морковь, белые коренья, лук, добавьте по 1 чайной ложке молотого черного и душистого перца, соль и протушите все вместе 10 минут.

Смесь в горячем виде положите в горячие пропаренные банки и стерилизуйте: 0,5-литровые банки - 30, а литровые - 40 минут.

Варенье из айвы

1 кг айвы, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 стакан ядер грецких орехов.

Зрелые плоды айвы тщательно промойте, тонким слоем срежьте кожицу, удалите сердцевину, очищенные плоды нарежьте дольками и бланшируйте в течение 10-15 минут. Из половины предусмотренного рецептурой сахара и воды пригото-

те сироп, залейте им охлажденные плоды, выдержите их 3-4 часа, чтобы айва пропиталась сахарным сиропом, после чего айву поставьте варить, добавив остальное количество сахара. Варенье варите в несколько приемов по 10-15 минут. Снятую с плодов кожицу залейте небольшим количеством воды и отварите, отвар процедите и добавьте в варенье в начале последнего приема варки.

Ядра грецких орехов и нарезанный кружочками лимон присоедините к варенью в конце варки.

Галат из репы с морковью

Репу и морковь вымойте, очистите, сварите до полуготовности и нарежьте на кубики. Пробланшируйте сладкий красный перец и нарежьте на пластинки. Вымойте и нарежьте лук, чеснок и пряную зелень. Подготовленные овощи перемешайте. На дно 0,5-литровой банки положите 4 горошка душистого перца, лавровый лист и влейте 1 ст. ложку 5-процентного уксуса. Уложите смесь овощей, добавьте 1 ч. ложку сахара, 1 ч. ложку соли, залей-

те кипятком. Стерилизуйте: 0,5 л - 5 минут, 1 л - 10 минут.

Перец с медом

2,5 кг сладкого перца промойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте кольцами. Из 100 мл 9-процентного уксуса, 50 г меда, 250 мл растительного масла и 1 ст. л. соли приготовьте маринад, прокипятите его 8-10 минут, добавьте нарезанный перец и варите до тех пор, пока он не побелеет. Затем положите перец в пропаренные банки, залейте маринадом и сразу же закатайте.

Чеснок в свекольном соке

Подготовленный чеснок пробланшируйте в кипятке 2-3 минуты. Охладите в холодной воде. Чеснок залейте горячим маринадом.

Маринад: на 1 л воды - 50 г соли, 50 г сахара, 100 г 9-процентного уксуса, 0,1 л свекольного сока.

Для приготовления свекольного сока 1 кг свеклы натрите на терке, добавьте 0,5 л воды, отожмите через сито.

Литровые банки стерилизуйте 5 минут, закатайте крышками.

Хитрости

- Никогда не выливайте сок от овощных консервов. Он является полноценной и подходящей добавкой к супам, соусам и маринадам, а также идеальным растворителем всех майонезов, острых соусов и других холодных соусов из-за содержания минеральных солей, эфирных масел и отчасти витаминов.

- В рассоле квашеной капусты столько же витамина С, сколько в самой капусте.

- Соль, взятая в большом количестве, замедляет процесс ферментации овощей.

- Если нет домашних весов, то мерой соли может служить стакан или столовая ложка. В 1/2 стакана содержится около 70-75 г соли, а в одной столовой ложке - 30 г. Заливая овощи подсоленной водой, на каждый литр жидкости надо брать 1/2 г стакана соли.

- Если не удастся открыть стеклянную банку с консервами, ее опускают на несколько минут крышкой вниз в теплую воду, после чего банка легко открывается.

- Чтобы в банке с солеными огурцами не появлялась плесень, надо поместить в нее мешочек с 30-40 г сухой горчицы.

- Перед тем как солить огурцы, обдайте их кипятком: тогда они и соленные сохраняют яркий зеленый цвет.

- Горечь из огурцов исчезнет, если их почистить и подержать в подсахаренном молоке.



Вырастил урожай - теперь закатай!

Очень быстрые диеты

Иногда в жизни каждой женщины случаются ситуации, когда хоть на один день хочется выглядеть на 2-3 кг стройнее. Вот тогда на помощь и приходят диеты экстренного действия.

Выбирайте диету себе по вкусу и помните: черный кофе, любой чай (конечно, все без сахара) и минералку можно пить в любом количестве по желанию (кроме специально оговоренных случаев).

Молоко и бананы (5 дней, сброс 2,5 кг). 6 бананов и 3 стакана обезжиренного молока распределяются на привычное для вас количество приемов пищи в день.

Банановый напиток (2 дня, сброс 3 кг). Смешать сок 2 больших апельсинов, сок 1 лимона, измельченный банан, 1 ч. л. меда. Полученный напиток распределить на 4 приема в день. Допустимое дополнение - чашка кофе или чая в течение дня.

Рис (7 дней, сброс 3 кг). Завтрак: вареное яйцо, 60 г вареного



На диете надо сидеть радостно!

риса (лучше нешлифованного). Обед и ужин: 90 г вареного риса,

90 г вареной рыбы или куриного мяса, помидор.

Овощи и фрукты (7 дней, сброс 3 кг). Овощной день: на завтрак - стакан любого свежего овощного сока, 4 помидора; на обед - зеленый салат из петрушки, огурца и капусты, заправленный растительным маслом; на ужин - капусту, шпинат и брокколи потушить с добавлением чеснока и лимонного сока.

Фруктовый день: на завтрак - салат из грейпфрута, апельсина, лимона и яблока (ничем не заправляется); на обед и ужин - утренний салат плюс несколько ломтей дыни. Начинать и заканчивать нужно овощным днем.

Фрукты (5 дней, сброс 2,5 кг). Завтрак: апельсин или полгрейпфрута. Обед и ужин: салат из апельсина, лимона, грейпфрута, яблока, дыни (ничем не заправляется, можно для вкуса добавить корицы).

таблица калорийности

Готовые блюда (порция)/килокалории

суп гороховый	242
суп картоф. с макаронами	243
суп картофельный	233
суп картофельный с крупой	247
суп молочный с макаронами	390
суп молочный с рисом	379
сырники со сметаной	237
творожная запеканка	199
тефтели	230
чай без сахара	2
чай с вареньем	26
чай с лимоном и сахаром ...	30
чай с медом	32
чай с молоком и сахаром ...	44
чай с сахаром	24
чай со сливками и сахаром	71
шницель	188
ши из свежей капусты	88
язык отварной	195
яйца вареные 2 шт.	126

Продукты (ккал на 100 г продукта)

ХЛЕБ, КРУПЫ

булки городские, батоны из муки в/с	282
горох зеленый	272
горох шлифованный	322
мука пшеничная в/с	354
мука ржаная	347
какао-порошок	364
крупка гречневая ядрица	346
крупка манная	354
крупка овсяная	374
крупка перловая	342
крупка пшеничная	352
крупка ячневая	343
кукурузные хлопья	369
макаронные изделия	350
лепешка ржаная	376
овсяные хлопья	305
пшено	351
рис	337
рис шлифованный	343
соя	395
фасоль	328
хлеб пшеничный	236
хлеб ржаной	186
чечевица	310
ячменные хлопья	313

(Продолжение - в следующем номере)

Облепиха - ягода жизни

Среди целебных растений облепиха занимает особое место. Красивая ярко-желтая ягода оказалась настоящей кладовой витаминов, взаимно усиливающих действие друг друга.

Китайские ученые утверждают, что в облепихе находится более ста жизненно необходимых веществ. Все, что приготовлено из нее, и полезно, и вкусно. Рецепты с облепихой, при приготовлении которых сохраняются все ее вкусовые и полезные качества, понравятся даже малышам.

Морковный сок со сливками и облепихой. Три моркови натрите на мелкой терке. Через марлю отожмите сок, добавив к нему 1 стакан сливок и 1-2 ст. л. облепихового сока с мякотью.

Подавайте к столу остывшим, но не холодным.

Напиток яблочно-морковно-облепиховый. Вскипятите 4 стакана воды и опустите в нее 5

нарезанных яблок. Настаивайте 2 часа и процедите.

Затем очистите 2 моркови, натрите на мелкой терке и отожмите сок. Смешайте его с яблочным настоем, добавив 2-3 ст. л. сока облепихи, лучше с мякотью.

Напиток этот особенно рекомендуется детям и студентам после сдачи экзаменов для восстановления жизненных сил.

Напиток из шиповника с черникой, облепихой и медом. 3 ст. л. измельченных сухих плодов шиповника и 1 ст. л. сушеной черники залейте 5 стаканами кипящей воды. Настаивайте 20-30 минут, процедите, добавьте 4 ст. л. облепихового нату-

рального сока без мякоти и сахара и 3 ст. л. меда. Все хорошо размешайте и охладите.

Напиток особенно хорош для тех, кто страдает нарушением обмена веществ или сахарным диабетом.

Молочный напиток с облепихой. К 0,5 л охлажденного молока добавьте 4-5 ст. л. подслащенного облепихового сока с мякотью. Смесь взбейте миксером. Подавайте к столу в высоких бокалах или фужерах.

Облепиховый мед. Натуральный подслащенный облепиховый сок без мякоти поставьте в холодильник ближе к морозильной камере. Через некоторое время он начнет густеть, кристаллизироваться и превращаться в мед очень нежной структуры.

ЕШЬ-КА!

Учредитель-издатель:

ЗАО "Издательский дом «Крестьянин»

Газета зарегистрирована

в Министерстве РФ по печати.

Рег. номер ПИ № 77 - 12227

Адрес для писем:

344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.

Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Контактный телефон: (863-2) 32-46-27.

Отдел распространения: (863-2) 32-39-18, 20-35-28.

Отпечатано в типографии

«Военный вестник» СКВО»

(Ростов-на-Дону, Таганрогское шоссе, 92).

E-mail: nikitchenko@krestianin.biz

Главный редактор Виктория НИКИТЧЕНКО.

Объем 1 печатный лист.

Выходит один раз в месяц.

Номер набран и сверстан

в компьютерном центре «КРЕСТЬЯНИН».

Розничная цена - договорная.

Номер подписан 2.09.2004 г.

Заказ № 2133. Тираж 69 700 экз.

Общий тираж издания

114 «Крестьянин» 392 262 экз.

улыбнись!

ВЫЗВОДИТЕ ОЩЕЩЕ ДЛЯ ВКУСНОЙ
И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Необычный взгляд на мужчин через кулинарную призму

УХА ИЗ УХАЖЕРОВ. Весь улов поместить в одну посуду. Снулых и перевернувшихся кверху брюхом выплеснуть, остальным задать жару. Услышав пыхтение и бульканье, заправить кипящее варево по вкусу и звать подруг, чтобы помогли справиться с обильным и сытным обедом.

ЛАКОМЫЙ КУСОЧЕК С ПОДЛИВКОЙ. Заполучив лакомый кусочек, не забывайте подливать ему как можно чаще. Пять, шесть, ну семь подливок - и он весь целиком в вашем распоряжении до самого утра.

ДРУГ ДЕТСТВА ПОД НЕВИННЫМ СОУСОМ. В данном рецепте главное - правильно приготовить мужа. После этого друга можно подать сначала к общему столу, а затем и в более интимной обстановке.

ЖАДИНА-ГОВЯДИНА БЕЗ ГАРНИРА. Разогреть или допекать бессмысленно. Обработке не поддается. Даже самый жалкий гарнир счита-

ет излишней роскошью. Если в запасе нет никаких других продуктов - ложитесь спать натошак.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ СОКУРСНИК. Среди соучеников или сокурсников выбрать самого крупного, быстро разогреть и томить на медленном огне долгие годы, пока из него не получится что-нибудь путное. Употребить в зрелом возрасте.

БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ. Бульон из костей варят в том случае, когда вся мякоть уже была снята с них в предыдущих браках. По своим вкусовым и питательным качествам этот бульон, естественно, уступает мясному, но тут уж ничего не поделаешь. Так сложилась жизнь.

ГУСЬ ВЫПОТРОШЕННЫЙ. Сначала убедитесь, что вам действительно попался достаточно жирный и никем ещё не ошпианный экземпляр. Потрошите осторожно, стараясь не раздавить желчный пузырь и не спугнуть птицу. Закончив обработку, крылышки подогните к спинке, а ножки заправьте в пустой кармашек.

гороскоп диеты

Не увлекайтесь вегетарианством

ДЕВА (24 августа - 23 сентября). Основное правило для Дев - избегать пищи и напитков, трудно перевариваемых и раздражающих кишечные стенки. Зато можно наслаждаться большим разнообразием мяса, фруктов и овощей.

Следует уделить внимание протеиновой пище, особенно на завтрак: например, пирожок с постной протертой говядиной и творог. Пить утром лучше чай, чем кофе. Наихудший вариант - начинать день с пищи, богатой углеводами, которые организм Девы усваивает с трудом.

Минеральная соль Девы - серноокислый калий. Его дефицит может привести к закупориванию пор кожи, а в результате возникает воспаление сальных желез, экзема, перхоть. Эта соль содержится в цикории, пшеничной муке с отрубями, овсе, ржи, сыре, миндале и постной говядине.

Для Дев полезны йогурт, бобовые, мясо животных и птиц, некоторых рыб, гречневая, перловая и ячневая крупы. Длительным строгим вегетарианским питанием лучше не увлекаться. В рацион рекомендуем также включить шпинат, кабачки, цитрусовые, сливы, яблоки, груши, финики, миндаль и грецкие орехи (их надо хорошо прожевывать).

Лекарственные травы, гармонирующие Деве, - розмарин, чабер садовый и валериана. Их можно употреблять в сезон, заваривать как чай или употреблять в таблетках.

В следующем номере – гороскоп диеты Весов

Призовой сканворд

страна в Европе						
коллица						
	эфиро- носный цитрус		болгар- ский порт		текс- тильщик обезьяна	истукан осине родня
	исток лик Христа					
				музей в Мадриде		нота
созвез- дие		первая скрипка сорт слив				
				палка главная педадь		
грёза интел- лект						чёрный вестник бед
					нечто небы- валое	север
	ферма место для зрителей					
			граница благо- воние			
	клевета слухи сладость					
			косми- ческий аппарат			

Сложным для многих читателей «Ешь-ки!» стал сканворд из № 8, тем не менее правильных ответов пришло немало.

Прибегнув к помощи жребия, мы выбрали победителя. Замечательную кулинарную энциклопедию от издательства «ЭКСМО» получит в подарок **Ольга Сердюк** из Волгограда. Поздравляем!

В выделенных клеточках сегодняшнего призового сканворда скрывается название испанского блюда. Рецепт к нему вы прочтете на стр. 4 в рубрике «Загадочный рецепт» («Товарищ окрошки»). А письма с ответами присылайте нам: 344018, г. Ростов-на-Дону, а/я 7552, «Ешь-ке!». Или по электронной почте: nikitchenko@krestianin.biz.



Напоминаем, что ответы (все, а не только ключевое слово) можно оформлять в любой форме (сканворд вырезать необязательно). Ждем ваших писем до 1 октября. И желаем удачи!

Сканворд Андрея Абрамова

ОТВЕТЫ

Призовой сканворд из №8

По горизонтали: ударник – трафарет – паланкин – ЧУЧУ – торс – енот – «Ким» - дата – пробел – фита – осьминог – Санд.

По вертикали: чемпион – дер-
гач – лукоморье – рифмач – нут –
дефис – «Игрок» – окалина – ив-
рит – тон – этан – смарагд.

100 СЕКРЕТОВ женского счастья

ИЮЛЬ

№

13

2005

Подписной индекс 16461

СОВЕСЕДНИК

Медицинский журнал

МЕЖДУ НАМИ ЖЕНЩИНАМИ

КРАСОТА

Каникулы
для ваших
ножек

ЛИЧНОЕ

Худеем
без
отговорок

ДЕТИ

О чем
плачет
ребенок

НАДНУСТИ
ВАС
И ПЫНГАТЫ

Полюбила я
тирана...

Содержание:

- Наши кумиры
Руслана Писанка
- Наше здоровье
Апельсин для сустава
- Наши вещи
Виртуальный чемодан
- Наш фитнес
Растягивая удовольствие
- Наш адвокат
Дом под арестом
- Наш дом
Память сердца
- Наш огород
Все на уборку урожая!
- Наша соседка
Между милым и постылым
- Наш стол
Хороша закуска – свежая капуста
- Наши рецепты
- Наши дети
Наша Таня громко плачет
- Наша красота
На своих двоих
- Наши письма
За друзьями – в «Клуб знакомств»!
- Наши страсти
Тиран в брачной корзине
- Наш психолог
Живу с одним, люблю другого
- Хочешь похудеть? Начни с головы**
- Наши истории
Владимир Набоков
- Наш гороскоп
Умейте жить и дружить
- Наш опыт
Любите отца своих детей
- Наш сканворд

4-5

Друзья продляют жизнь!

6-7

8-9

10

11

12-13

14

15

16

17-18

19

20-21

22-23

24-25

26

27

28-29

30

31

32

Общество хороших друзей продляет жизнь, считают австралийские ученые. В течение пятнадцати лет они наблюдали за людьми от 70 и старше, чтобы понять, какие факторы сказываются на продолжительности жизни. Оказалось, вовсе не общение с родственниками. Старики, у которых много друзей и хороших знакомых, в среднем живут дольше, чем затворники и одиночки. Исследователи объясняют это тем, что компанию себе человек подбирает сам, а вот близких не выбирает. К тому же друзьям пожилые люди часто доверяют больше, чем домочадцам: они скорее послушаются друга, советующего обратиться к врачу, чем члена семьи, и делятся личными проблемами со сверстником, чем с собственным ребенком.

Жены рожают, мужья переживают

Когда в доме появляется ребенок, трудно приходится не только матери. По статистике почти 4 процента отцов испытывают депрессию, которую так и называют – послеродовой. Развивается она, как правило, через 8 недель после появления на свет наследника и проявляется полным «набором» депрессивных симптомов. Этот феномен, считают врачи, обязательно

но нужно изучать. И вот почему: мужская депрессия не проходит бесследно, а в будущем сказывается на детях. Среди малышей от 3 до 5 лет, чьи папы страдали от послеродового синдрома, проблемы в поведении встречаются в 2 раза чаще. В большей степени это касается мальчиков, чем девочек, потому что сыновья теснее связаны с отцами.



Человечество наденет очки

Близорукость в будущем может стать нормой. Российские офтальмологи объясняют это издержками цивилизации: глаза человека изначально не были приспособлены для работы вблизи – природа задумывала их не для того, чтобы мы сутками сидели перед телевизором, за компьютером или над книжкой. Только 20 процентов информации человек должен получать с небольшого расстояния, однако образ жизни ставит нас в условия, когда это правило не соблюдается, и потому нагрузка на глаза возрастает. Организм реагирует на ситуацию близорукостью – таков механизм защиты. Именно поэтому, считают офтальмологи, близорукость до -1,5 будет обычным явлением и для того, чтобы видеть вдаль, человеку понадобятся очки.



фото на развороте Рейтер

Семейка Осборн хочет переехать

Музыканту Осси Осборну и его жене Шерон не терпится переехать. Поэтому их дом в Беверли-Хиллз теперь стоит дешевле на целый миллион долларов. Первоначальные планы продать особняк почти за 12 миллионов не оправдались, хотя жилище Осборнов – местная достопримечательность. Дом в средиземноморском стиле с бассейном и 6 спальнями знаменит тем, что до 2004 года в нем побывало столько гостей, что это с трудом поддается подсчетам. В течение

трех сезонов зрители канала MTV могли наблюдать, как Осси, Шерон, их дети Келли и Джек, а также многочисленные собаки спят, едят, общаются, встречают гостей и попадают в дурацкие ситуации. Теперь, когда «Шоу Осборнов» закончено, семья оставила дом. Сами Осси и Шерон объясняют это недостатком места для 14 собак. Не дождавшись, когда на знаменитый дом Осборнов найдется покупатель, семейство купило себе новое жилье неподалеку и объявило скидку.

В России живут самые терпеливые

Самые терпеливые люди, оказывается, живут в России. Таково мнение британских психологов, опросивших больше четырех тысяч человек в самых разных странах Европы. Они интересовались, как те реагируют на раздражители – очереди, гул машин, мусор на улицах, собачий лай, шумных соседей и еще пятнадцать неприятных факторов. Больше всего все это раздражает португальцев, вторыми в списке идут британцы. Россияне же, как выяснилось, реагируют на такие вещи менее бурно, что и обеспечило им титул «Самые терпеливые». А может, мы просто ко всему привыкли?

По материалам сайтов top.rbc.ru,
www.mednovosti.ru, www.delfi.ee, bbc.co.uk
подготовила Ольга Порошина.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

Еще совершеннее,
качественнее,
надежнее!



www.ksin.ru

Летняя скидка

Лидер продаж!

- Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 г.
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть, как новые!
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии.

Если в Вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому Вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.

Отличие от всех существующих видов стиральных машин.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

– Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.

– Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.

– При любой температуре воды! Бесшумно!

– Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!

– Отправляясь на дачу или в турпоездку – возьмите её с собой! – Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку Вы можете по тел.
8(8332) 30-01-71, 31-04-63.

Или написав заявку на наш адрес:
610000, г. Киров, в/я 30 отдел 11

суперакция!

Цена с оплатой при получении на почте – 1490 руб.
При заказе от 2 шт. – цена 1390 руб. за шт.!

Руслана
Писанка:

НЕТ ВРЕМЕНИ

Режиссер по образованию и телеведущая по стечению обстоятельств, Руслана Писанка семь лет рассказывала о погоде – ее прогноз был самой популярной программой украинского телевидения. Ходил даже анекдот про то, что «погоду не надо слушать – ее надо смотреть». Потом и российские телезрители поняли, что и смотреть на Руслану Писанку, и слушать ее – одно удовольствие.

нет, я не знаю, что это такое. Получается выкроить только день для отдыха, но хочется неделю. И потом, мне больше всего нравится слово «каникулы». Но когда они будут, не знаю.

– То есть Киев – для каникул, Москва – для работы?

– Да нет, в Киеве тоже есть жизнь. Я сама не думала, что так все получится. Когда переезжала в Москву, долго не покидало ощущение, что это временно, что я ненадолго. Хотя один мой приятель сказал: «Ты уезжаешь навсегда». Когда приехала сюда и познакомилась с людьми, с которыми теперь общаюсь каждый день и дружу – это Юлиана

телеканал. – Авт.). Было очень много поездок – на самолете, на поезде, на автобусе, на машине. Хотя, конечно, если куда-то приезжаю, а в гостинице холодный и что-нибудь ползает, все уже не так приятно.

– Мне всегда казалось, что актрисам особенно трудно привыкнуть к поездкам туда-сюда, что гастроли и командировки легче даются мужчинам, которым есть на кого оставить дом и не надо засыпать непременно до полуночи.

– Конечно, женщинам в таких условиях сложнее. Я сейчас снимаюсь в фильме Андрея Анкудинова «Просто повезло» – по договоренности с продюсерами не могу

сказать, кого играю, но роль неожиданная. Недавно были ночные съемки – когда мы заканчивали работать, иностранные туристы уже осматривали красоты Петербурга. Спать приходилось днем. Но как-то мне пришлось со съемочной площадки улететь в Москву, отыграть спектакль и в тот же день вернуться обратно – опять на съемочную площадку. Коллеги спросили: «Когда ты спишь?» Я говорю: «В самолете – час туда, час обратно». Конечно, и спать хочется, и устаешь, и чувствуешь себя иногда неважно. Каждый решает эту проблему по-своему. Кто-то перед спектаклем делает 700 приседаний, кто-то – наматывает по десять кругов вокруг театра (смеется).

– А вы?

– Приседать не приседаю – у меня от этого кружится голова. Пробежки тоже не

**По гороскопу
я Скорпион –
в каком-то смысле
мистик. Верю в судьбу
и в то, что она будет
ко мне добра.**

Шахова, Лена Ищеева, Лида Засельская, они мне прямо заявили: «Ты из Москвы никуда не уедешь». В данный момент – первый раз в жизни, наверное – я не очень четко понимаю, что меня ждет. И мне от этого не грустно. Раньше было ощущение стабильности, а сейчас не знаю, что будет и где я буду завтра. И это хорошо. Испытываю удовольствие от того, что в моей жизни что-то меняется.

– Вы легкий на подъем человек?

– Да, легкий. Это и натура, и привычка. Втянулась еще с тех времен, когда работала на «Интер» (украинский

– Руслана, опять ходят слухи, что вы вернулись в Киев. Это правда?

– Мечтаю устроить себе каникулы и поехать хотя бы на недельку. Чтобы никаких дел не было, никуда не надо было бежать, можно было повидаться с друзьями, с семьей. Пока получается

бывать только наездами, а один день ничего не дает. Я только сегодня утром вернулась из Киева, ездила на день по делам. Муж был рядом, но мы не успели даже поцеловаться.

– Ну так лето же – самое время для отпуска.

– Отпуска у меня вообще

фото на развороте Максима Бурлака



на борщ

устраиваю, ничего хорошего из этого не получится. Мне нужно настраиваться психологически. Поэтому за пару часов до спектакля я начинаю разминать руки, плечи, спину. Это что-то вроде стретчинга, растяжки. Очень полезная вещь: когда ты сидишь в одной позе, все затекает и нужно разогреть мышцы, суставы... Это улучшает кровообращение, кровь приливает к мозгу. И вот тогда я начинаю прокручивать в голове какие-то события, моменты, что-то вспоминаю, проговариваю. К спектаклю уже прихожу в творческое возбуждение и готова играть. Это нужно обязательно, потому что, если работать неподготовленным и без сил, не будет отдачи.

— **Передача «Страна советов» была просто телеэнциклопедией. Пригодились вам какие-нибудь советы?**

— Знаете, что интересно? Если бы меня спрашивали после эфира, что там у нас люди советовали, я бы ничего не смогла вспомнить. А сейчас, когда прошло время, вдруг всплывают в памяти какие-то полезные вещи. Нам на съемочную площадку картины, в которой я сейчас работаю, принесли шляпу, а она человеку оказалась велика. И я неожиданно вспомнила один из наших советов: надо взять кусочек поролон и пришить его изнутри к основанию тульи — сзади. Поролон выполняет роль такого амортизатора — ничего не давит, но и не падает. Еще помню смешной совет. К нам на передачу однажды пришла женщина — специалист по загородным прогулкам. И вот она рассказывала, как защититься

от комаров. Тогда гостем был, кажется, Леонид Ярмольник, и он даже спросил: «Я не понял, у вас юмористическая передача, что ли?»

— **Что же в комарах юмористического?**

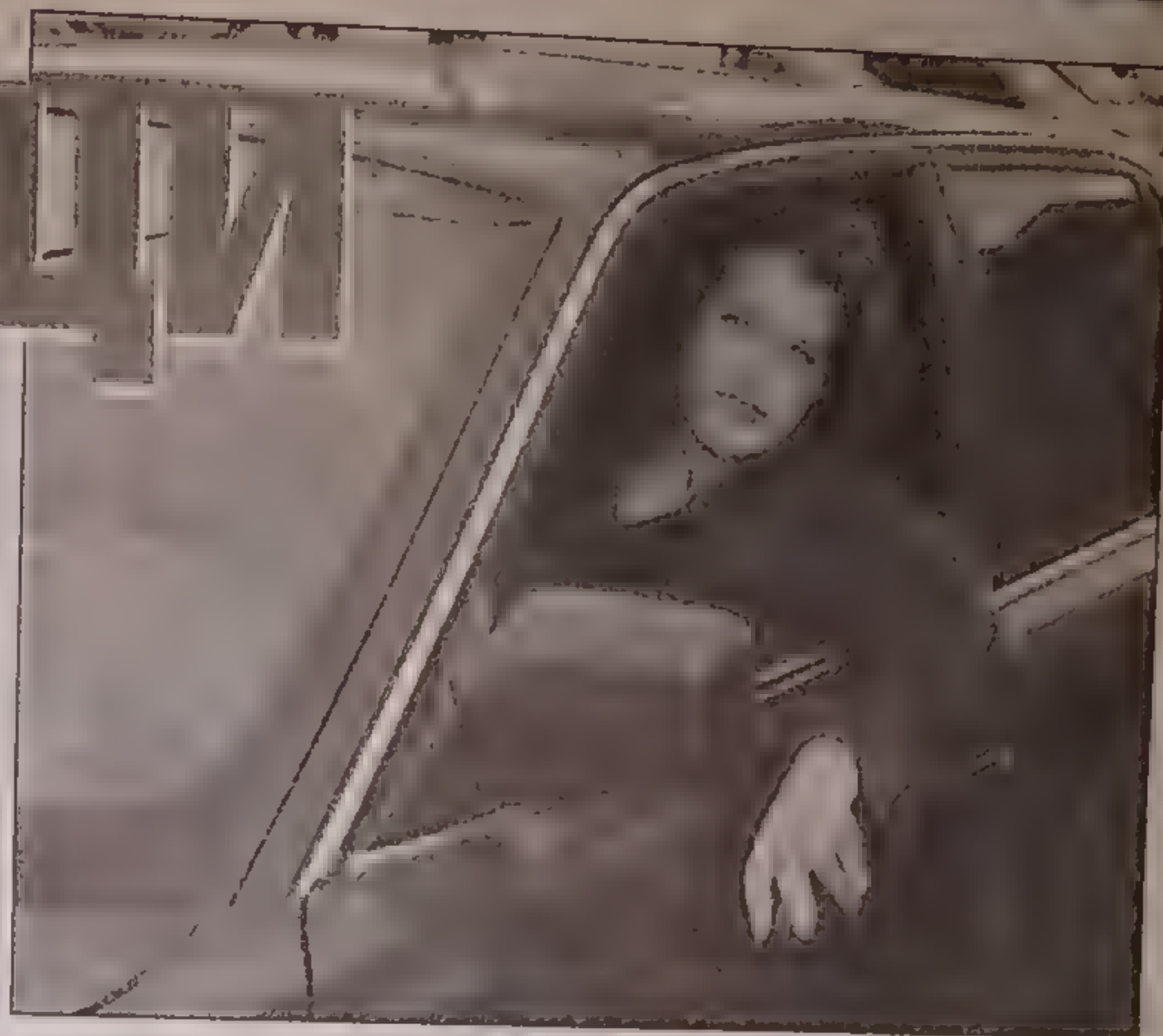
— Сейчас объясню. Женщина эта дала такой совет: надо, говорит, намазать открытые части тела жирным кремом, и тогда комарам будет скользко и они не смогут вас укусить. Мы все, включая очень сдержанного Льва Юрьевича Новоженнова, так хохотали! Живо себе представили, как комар садится на руку, утопает ножками в этой жирной массе и начинает катиться, как по маслу... Ярмольник вообще смеялся до упаду.

— **Помню, было много советов на тему красоты. Себе что-то полезное на заметку взяли?**

— Да, очень много давали рецептов масок, но я ими, честно говоря, не пользуюсь. Просто некогда, ленюсь я заваривать овсянку, что-то с чем-то смешивать. Но синтетические средства тоже не люблю и не пользуюсь ими. У меня в Киеве есть замечательный косметолог — женщина в возрасте, с которой мы знакомы не скажу сколько времени, но очень давно. Она уже не работает, но постоянные клиентки к ней все равно ходят. Так вот, она делает просто уникальные маски и лосьоны — сама, по старинным польским и немецким рецептам, которые корнями уходят еще во времена королей.

— **Что же такого она использует?**

— Не знаю, она не рассказывает. Но это не обычные травы и продукты. У нее есть, например, черная маска: когда ее наносишь, ка-



жется, что лицо ваксой намазано. Но когда смоешь!.. Я видела клиенток этой женщины, которым уже много лет — у них кожа, как у младенцев. В общем, когда у меня заканчиваются эти средства, я сразу звоню косметологу и, как только появлюсь в Киеве, еду за ними.

— **Вечный предмет спора: где женщины красивее — в Москве или в Киеве. Как по-вашему, чем украинки отличаются от россиянок?**

— Да, считается, что в Киев едут за невестами. И еще говорят, что, если выйти на Крещатик, можно увидеть парад моделей. Не потому, что у всех модельные фигуры, а потому, что женщины стараются выглядеть красиво и дорого: шпильки, блузки, прически... Я сама так одевалась одно время, а когда поступила в институт, сменила стиль — стала носить всякие рубашки, брюки, куртки, удобные туфли. И до сих пор так хожу. Но вообще, знаете, какой-то особой разницы между москвичками и киевлянками я не замечаю.

— **А у нас некоторые мужчины уверены, что для украинской женщины на первом месте — дом, а потом все остальное. Даже женам в пример ставят.**

— Смотря чем она занима-

ется. Есть бизнесвумен, которым совершенно некогда вести хозяйство. Хотя для украинки все равно важно строить жизнь так, чтобы в доме все было хорошо и благополучно, в том числе и у мужа. Но это уж у кого как получается.

— **Борщ семь дней в неделю — тоже миф?**

— Почему же? Есть семьи, где борщ — обязательное блюдо, и муж, придя вечером с работы и не увидев его на столе, очень удивится. А вообще говорят, борщ на пятый день самый вкусный (хохочет)!

— **А сами вы его часто готовите?**

— Если бы у меня было больше времени! Иногда прихожу в ресторан и понимаю, что уже хочется борща. Дома варю по настроению или для друзей. У меня борщ всегда без мяса, из овощей.

— **А как же заправка из сала, перекрученного с чесноком? По рецепту положено!**

— Ну так рецептов-то много! Нет-нет, никакого сала я не кладу. Только ложку растительного масла. Зато борщ получается очень красивого цвета — как рубины, и можно есть его не только горячим, но и холодным. Когда жарко, очень хорошо.

Записала

Ирина Липовец.

Больные суставы – проблема, с которой сталкивается едва ли не каждая вторая женщина. Есть даже мнение, что в пожилом возрасте это неизбежно, как снижение зрения или ухудшение памяти. Болезни суставов действительно очень распространены: в мире больше 300 миллионов людей страдают артритами, больше 70 процентов людей старше 50 лет – артрозами. Так что беречь свои суставы смолоду – совет для каждого.

Отложение солей? Нет такой болезни

В организме человека 187 суставов, благодаря которым мы имеем возможность двигаться легко и свободно, без скрипов и болей. Но на деле у большинства зрелых людей с этим проблемы: у одних «хрустит», другие жалуются, что «шея не поворачивается», у третьих «колени не гнутся». Во всем, как обычно, винят отложение солей – болезнь, которой на самом деле нет. Зато есть артриты и артрозы, самые распространенные заболевания суставов.

Несмотря на похожесть названий, это совершенно разные проблемы. Артрит – это воспаление сустава, проявляющееся болью, опуханием, краснотой, иногда слабостью и повышением температуры. На больной

апельсин для сустава

сустав невозможно надавить, он отекает, боль усиливается при движении. Воспаление может развиваться из-за отитов, ангины, кариеза, половых инфекций, после гриппа, особенно перенесенного на ногах. Если поражено несколько суставов, говорят о полиартрите. Ревматоидный артрит возникает, когда иммунная система по непонятным причинам ополчается против «родных» тканей суставов. Характерная боль возникает чаще по утрам, когда человек встает с кровати.

С артрозом совсем другая картина. Эта болезнь связана с разрушением суставного хряща – эластичной «прокладки», благодаря которой сустав полноценно работает. Если хрящ теряет эластичность, сохнет и трескается, привычные движения становятся проблематичными. Это случается по самым разным причинам: в основном из-за возраста и повреждений, хотя в последнее время все чаще к ревматологам обращаются совсем

молодые люди, не знающие, что такое спортивные травмы. Играть роль образ жизни и профессия. У строителей, например, больные места – плечи и локти, у людей стоячих профессий (продавцов, парикмахеров) – суставы ног, у компьютерщиков и тех, кому приходится много писать, – кисти. И это только кажется, что проблема несчастных писателей не стоит выеденного яйца. Если у человека поражены пальцы рук, ему сложно даже открывать кран!

Имеет значение и пол человека – у женщин суставы по природе своей слабее. Среди всех страдающих артритом и артрозами лишь 30 процентов – мужчины. Медики утверждают, что и подагра у женщин протекает тяжелее. Тем важнее проявить бдительность: по статистике болезни суставов – основная причина инвалидности среди людей старше 60 лет.

Ученые заметили: «слабые суставы», то есть предрасположенность их к болезням, передаются по наследству. Причем, как правило, по женской линии – от матери к дочери, от бабушки к внучке.

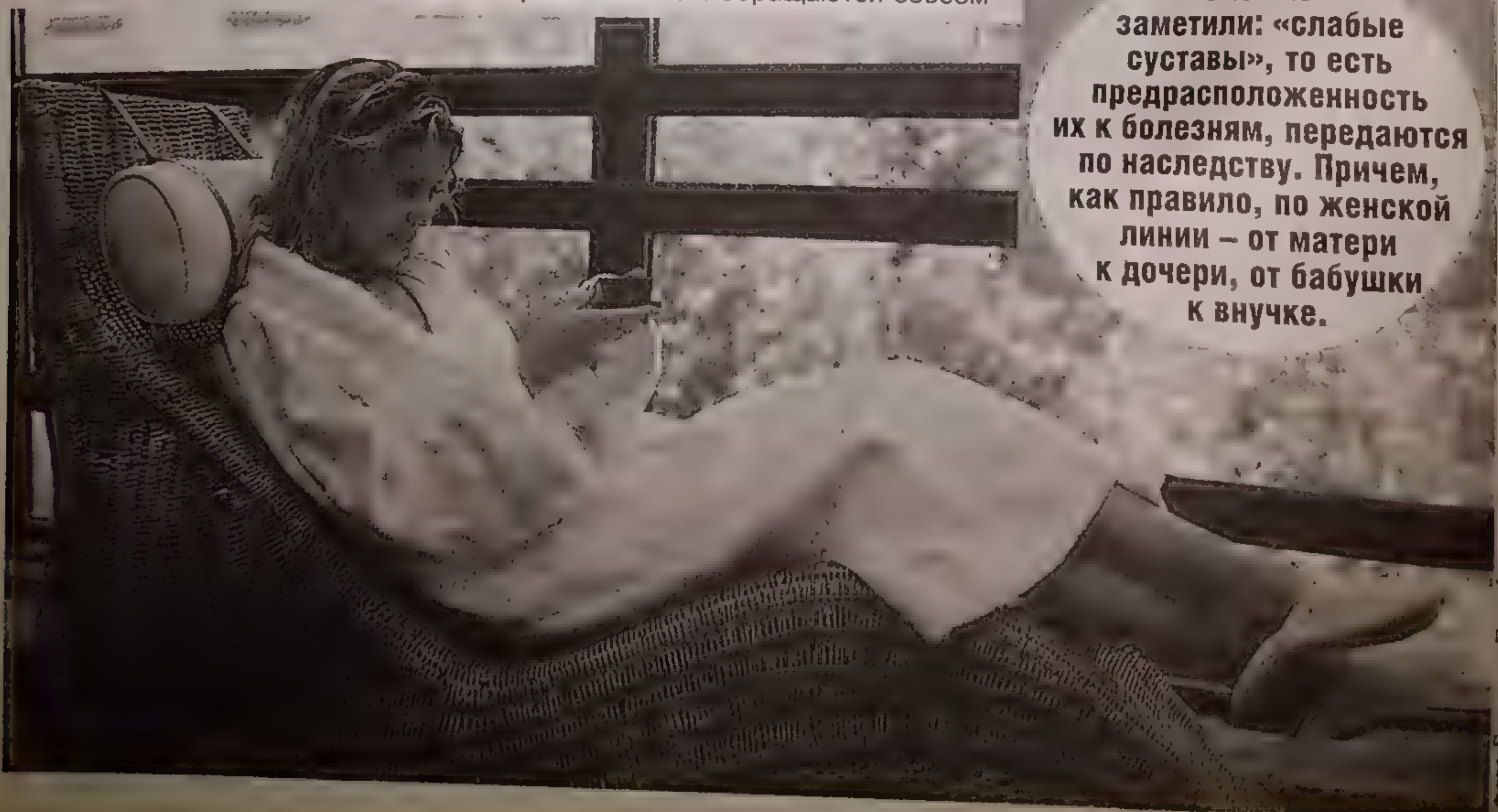


фото Дмитрия Преображенского

Задача №1: сохранить хрящ

Врачи не устают напоминать, что боли в суставах нельзя игнорировать ни в пожилом возрасте, ни в молодом. И вот почему: они не разрушаются вдруг – это длительный процесс, начинающийся незаметно. Хрящ не имеет нервных окончаний, поэтому его разрушение ничем не проявляется в первое время. Потом, когда хрящ уже теряет эластичность, появляется легкая боль, которая терпима и быстро проходит. На этом этапе большинство объясняют неприятные ощущения просто: «перетрутился» или «надорвался». На самом деле проходящая боль – первый звоночек и повод заняться суставами.

Вторая важная причина внимательно следить за их состоянием –

то, что боли могут быть симптомами других проблем. Например, болезней крови.

Причина третья: последствия артроза, то есть уже разрушенный суставный хрящ, восстановить невозможно. Поэтому задача №1 – сохранить хрящевую ткань. Для этого необходимо, если есть лишние килограммы, снизить вес, контролировать давление и состояние сосудов, избегать воспалений, которые не проходят бесследно. Препараты-хондропротекторы и ЛФК помогают нормализовать структуру хряща и сохранить подвижность сустава, но это не панацея. Никакие примочки, мази и добавки «навсегда избавить от артроза» не способны.

наши советы

A + C + E = профилактика

Плавайте. При болезнях суставов это самый полезный и приятный вид нагрузки. Хороши массажи струей воды, просто теплые ванны. Зимний выбор – лыжные прогулки.

Ешьте зеленое и молочное. Сейчас, когда есть свежие овощи и фрукты, людям со слабыми суставами хорошо есть болгарский перец, капусту разных видов, листовой салат. А также творог и сыр – они богаты кальцием.

Снижайте вес. Страшно представить, какую нагрузку получают колени и тазобедренный сустав человека, который весит 100 и больше килограммов!

Меняйте позу. Для суставов вредны статичные позы, даже если они на первый взгляд удобны. Монотонная работа ведет к артрозам. Поэтому меняйте положение тела

чаще. Самая удобная поза для работы – сидя на всей поверхности стула, вытянув ноги.

Полюбите рыбу и апельсины. Витамины С, А и Е – особенно важная для здоровья суставов «компания». Поэтому на столе должны быть богатые ими продукты. Кстати, замечено: в странах, где основную часть рациона составляют рыба, морепродукты и злаки (все это богато витамином Е), болезнями суставов страдают реже.

Не хрустите суставами. Кому-то это, возможно, нравится, но привычка плохая: суставы постоянно травмируются, возрастает риск развития артроза. Обычно люди хрустят суставами в состоянии напряжения, стресса – лучше выпить воды или принять растительный успокаивающий препарат.

Вместо грелки – ледяной компресс?

Если суставы беспокоят, не хватайтесь за грелку и не бросайтесь парить ноги. Тепло действительно уменьшает боль, но прежде чем отправиться за облегчением в баню, стоит определиться с диагнозом. Если сустав воспален, греть его нельзя – в таких случаях нужны покой, повязка и ледяной компресс, а не банные тропики и березовый веник.

Тепловые процедуры противопоказаны при любых болезнях суставов в острой стадии. Поэтому, прежде чем топить печку или колдовать над парками, нужно посетить врача – он подскажет, что происходит с суставом и как снять воспаление.

Подготовила Алина Савельева.

конкурс

Прогоним боль вместе

✉ «Если ноги отекают, делайте ванночки с липовым цветом: 50 г цветков и 1 столовая ложка поваренной соли, – пишет Нина Грушева из с. Александровка Новосибирской области. – А еще совет: возьми травки мяточки и попарь себе пяточки».

✉ При воспалениях мышц Маргарита Заколюжная из Красноярска рекомендует редьку: «Очищенную редьку нужно измельчить до кашицы и втирать в те места, где болит».

✉ «Когда давление низкое, нужно истолочь лавровый лист помельче и положить под язык, – считает Мария Любичкая из Братска. – Держать 5 минут, остатки выплюнуть».

Боль часто застает нас врасплох: зуб может разболеться под утро, спина – на работе, суставы – поздним вечером. Расскажите, дорогие читатели, как вы справляетесь с этим, если нет ни лекарств под рукой, ни возможности обратиться к врачу. Наверняка у вас есть проверенные рецепты на случай, если что-то заболит. Расскажите о них в письме. Приславший самые интересные советы получит то, что необходимо иметь в каждом доме – ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ.

Ждем писем с пометкой «Наше здоровье» по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами».

Приз!
ТОНОМЕТР

Забавное наблюдение: оказывается, женщины очень любят собирать чемоданы, а вот мужчины не находят в этом ничего занятного. При этом сборы для них не в тягость: «Чего сложного? Трусы, пара носков, штаны, майка, свитер, плавки, зубная щетка – десять минут, и в путь». А вот мы, женщины, до последнего мучаемся сомнениями, за минуту до выхода швыряем в сумку что попало и уже на месте выясняем, что забыли самое главное. Чтобы те же грабли не омрачили отпуск и в этом году, стоит отнестись к сбору чемоданов творчески. В помощь – несколько простых и проверенных советов.

Стартуем за неделю

Если решение поехать в отпуск не требует отбыть через два часа, начните собираться в дорогу загодя – даже не за два дня, а за неделю. Только укладывать при этом надо не реальную сумку, а «виртуальный чемодан». Не удивляйтесь – вы наверняка делали это в детстве, когда собирали вещи для поездки в пионерлагерь. Положите на кухне блокнот и начните составлять список одежды, обуви и прочих нужных и важных предметов. Увидели в ванной зубную щетку и пасту – запишите, накрутили волосы на бигуди – пометьте, что надо бы и их не забыть. Заодно можно заранее проверить, в каком состоянии находятся нужные вам вещи, чтобы не в последний момент обнаружить прошлогоднее пятно на любимой майке или отклеившуюся подошву у босоножек. Этот список тоже возьмите с собой: он поможет собраться и в обратный путь, не забыв под подушкой ночную рубашку и под кроватью тапки.

Виртуальный

Что взять с собой в отпуск, чтобы

Обходимся минимумом

Много не берите! Это только кажется, что будете менять туалеты пять раз в день – не будете! Зато воспоминания о том, как тащили сумку весом в центнер, останутся надолго. Тем более что на обратном пути к этому центнеру добавятся подарки друзьям и родным, сувениры на память, что-то новенькое... Если погода позволяет, самые тяжелые вещи – джинсы, куртку, кроссовки – удобнее всего надеть на себя. Даже в самую жаркую страну надо взять теплый свитер и носки, в самую холодную – купальник, в любую – нарядные туфли и более или менее вечернее платье. Остальное зависит от времени года, места поездки и того, что запланировано на отдых – пляж 12 часов в сутки, круглосуточное пребывание в лесу или пешие прогулки по городу. И женские хитрости не помешают: яркий платок может быть как накидкой, так и поясом.

Проверяем сочетаемость

Лучше устроить предварительный склад – например, на кресле или диване. Во-первых, все на виду и можно на глаз оценить вес багажа. Во-вторых, легче понять, как вещи сочетаются друг с другом. И в-третьих, из такого склада гораздо легче изымать ненужное, чем из сложенной сумки, где это «ненужное» еще придется раскопать.

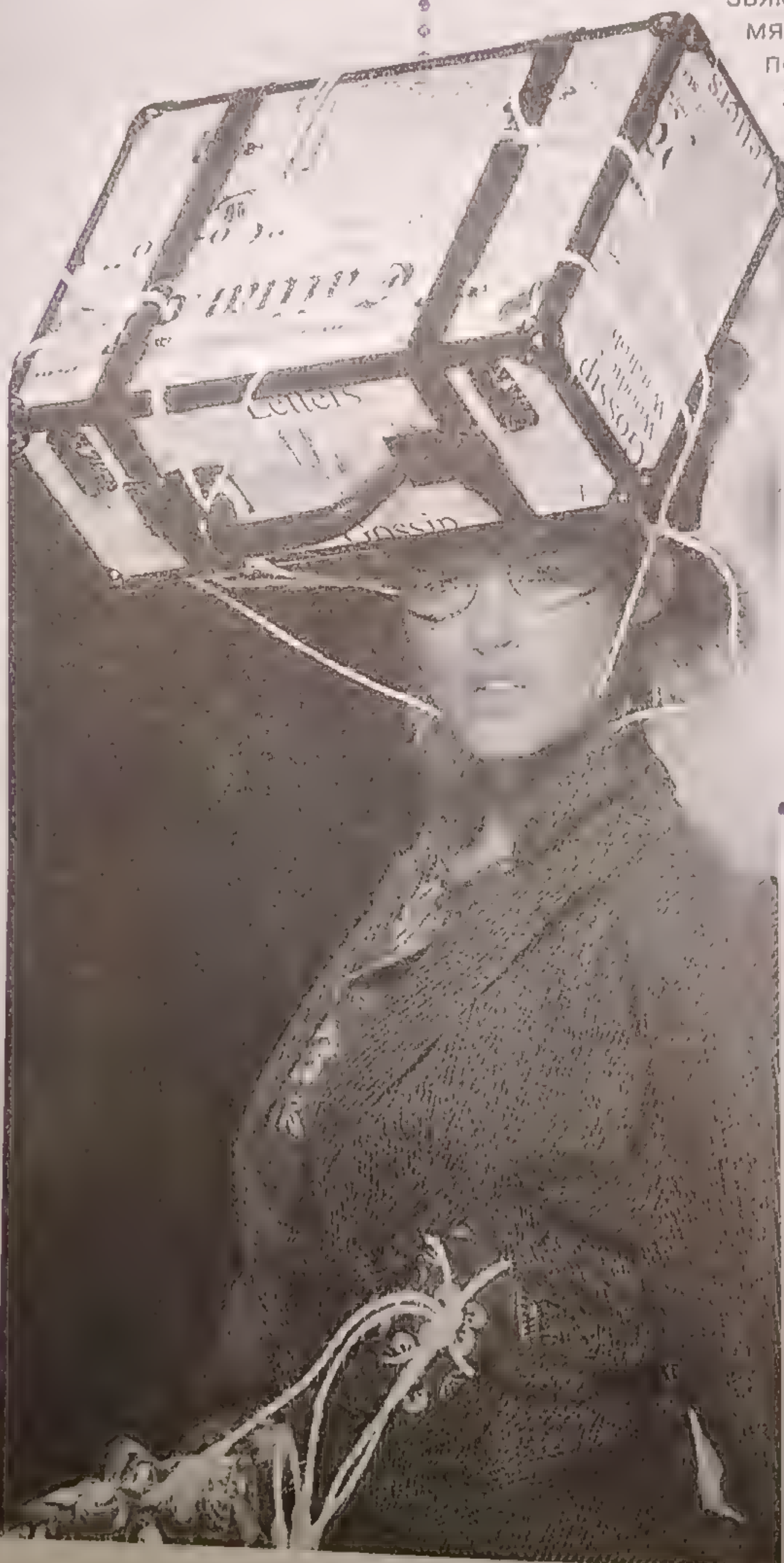


фото Рейтер

ЧЕМОДАН

не было мучительно тяжело

Строим пирамиды

На дно лучше всего поместить то, что не мнется и выдерживает нагрузку – например прочную обувь, джинсы, свитера. А уже на них пристраивать все остальное. Главный вес женской поклажи – парфюмерия, средства для ухода за волосами, лицом, ногами... Не стоит в течение года выбрасывать пустые небольшие пузырьки и баночки из-под подарочных или пробных шампуней, тоников, кремов. Перед отпуском можно перелить в них нужное количество средства по уходу за собой, и тогда не придется тащить большие бутылки того, что понадобится всего пару раз. Можно, конечно, и купить мини-версии лака, крема и т.п., но они стоят дороже и мало где продаются. Косметички лучше не собирать в одном месте, а класть вперемежку с бельем, свитерами, носками, майками. Удобнее, когда вещи тематически сложены в отдельные пакеты. Согласитесь, носки лучше искать в пакете с другими носками, чем неизвестно где. А если какой-нибудь гель для душа в дороге прольется, у вещей больше шансов остаться чистыми.



Чемодан или сумка?

Классический прямоугольный чемодан с одной ручкой до сих пор популярен: у вещей меньше шансов помяться, есть удобные резиночки-фиксаторы, твердый каркас защищает даже хрупкие предметы. Правда, чемоданы тяжелы сами по себе, даже без вещей. Мягкая сумка не тяжелее еще одной юбки, к тому же ее можно нести на плече. Из минусов – от-

носительная непрочность и неспособность защитить хрупкое содержимое от произвола работников аэропорта. Чемоданы на колесиках с выдвижной ручкой украшают даму больше, нежели спортивный баул, но надо быть уверенной, что на всем пути вы сможете именно элегантно везти свой багаж, а не тащить на себе, обливаясь потом.

Кстати

Если что-то забыли, не расстраивайтесь – как показывает всеобщий опыт, это неизбежно. Ваша задача – не забыть главное, то есть паспорт, билет и деньги. А поскольку цивилизация добралась почти до всех

уголков земного шара, всегда можно купить себе нужную вещь в пути или на месте, даже если оно находится в Африке. Вещь эта заодно станет сувениром, приятным и полезным напоминанием о поездке.

Распихиваем по кармашкам

Почти у каждого чемодана или сумки есть кармашки. Во внутренние можно спрятать часть денег. Внешние кармашки пригодятся для плоских вещей – газет, книг, путеводителей, для тех предметов, которые лучше везти «стоя» (это особенно актуально для мягких спортивных сумок, в которых лаки и пенки для волос так и норовят самораспылиться), и для того, что может вдруг понадобиться срочно-срочно.

Изучаем медкарту

Лекарства – важный пункт. Прикиньте, что может неожиданно заболеть лично у вас от перемены климата, новой кухни, избытка солнца и впечатлений. Вспомните, что беспокоило в течение года. Лучше взять с собой знакомые и гарантированно помогающие именно вам

лекарства, чтобы не терять время и нервы, разыскивая необходимое в местных аптеках. В некоторых странах в ходу совсем другие препараты, и попытка купить фестал может превратиться в приключение. Или закончится ничем – например, во Франции без рецепта не купить ничего серьезнее лейкопластыря.

Екатерина Алексеева.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб. при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!
- Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5° С под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!
- Витражей – росписи по стеклу – 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА – 17900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата от 500 руб.
- Коптильни для продуктов от 1900 руб.
- Мини-фабрика – выращивание грибов – 900 руб.

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой). Организовать эти производства по силам каждому. Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых – семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10,

Киров-Стройиндустрия, отдел 11.

Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92

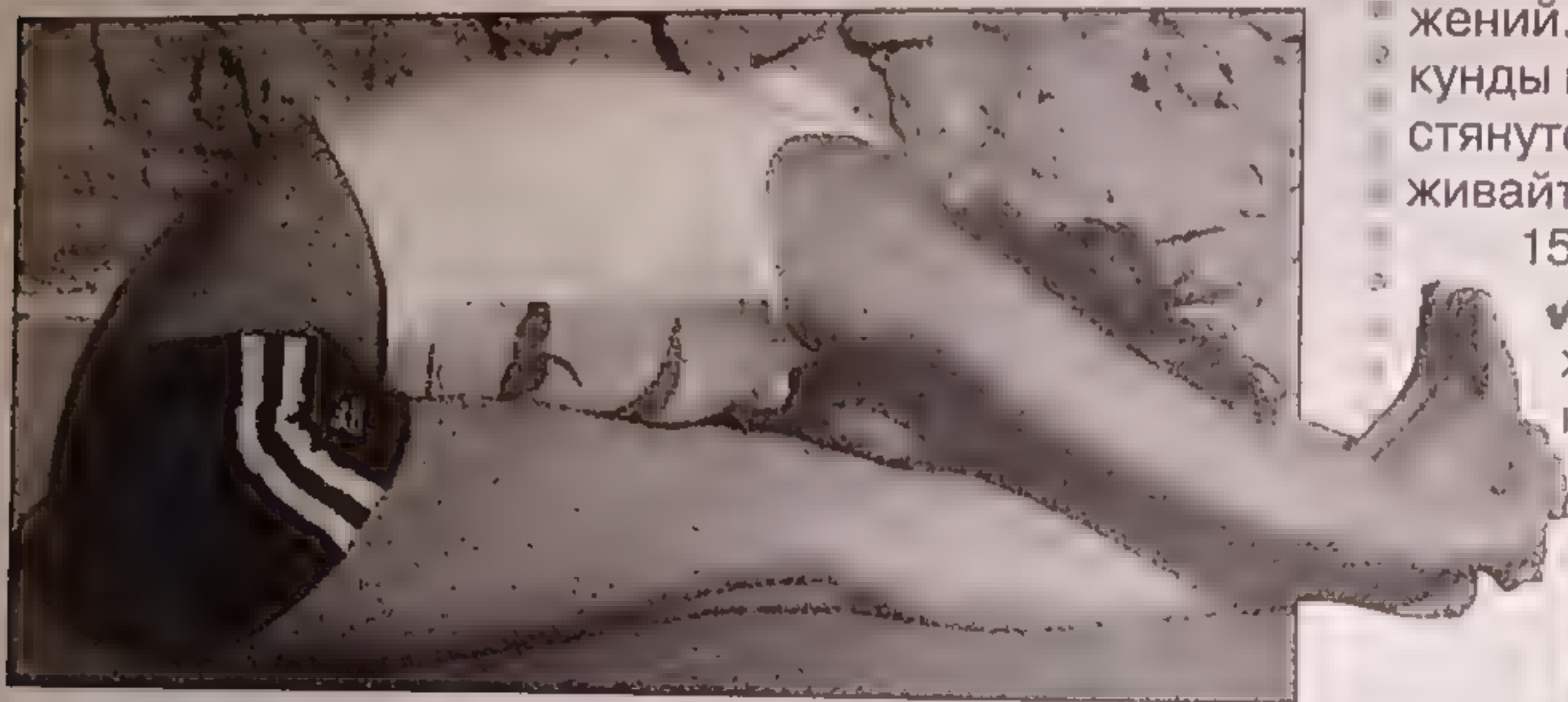
www.ksin.ru

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

Теперь
и в КРЕДИТ!
по России



Даже если женщина не спортсменка, ей нужна хорошая растяжка. Кто-то возразит, что в повседневной жизни не приходится садиться на шпагат, и будет прав. Но стретчинг необходим хотя бы для того, чтобы обычная зарядка была эффективной. О том, что это такое и как правильно делать растяжку, рассказывает наш консультант — инструктор по аэробике *Ксения Кузнецова*.



5 главных правил растяжки

- ✓ Перед тем как приступить к стретчингу, нужно разогреть мышцы. Выберите, какой способ больше нравится: двухминутная пробежка, легкие наклоны и приседания или недолгое занятие на тренажере-велосипеде.
- ✓ Не допускайте во время растяжки резких движений. Тратьте по 2–3 секунды на достижение растянутой позиции и удерживайте ее в течение 10–15 секунд.
- ✓ Растяжка не должна быть болезненной! В мышцах

должно возникать лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может наступить обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится. Так что лучше недо-, чем пере-.

✓ Важно правильно дышать. Каждое новое упражнение начинайте со вдоха. Исключение составляют наклоны — при них нужно всегда сперва выдохнуть.

✓ Во время каждого упражнения концентрируйтесь на той части тела, которую тянете.

растягивая

удовольствие

Начнем с шеи. Делайте медленные наклоны головой вперед-назад, вправо-влево. Почувствуйте, как тянутся ваши мышцы. Затем сделайте несколько круговых движений.

Исходное положение: ноги немного расставлены и слегка согнуты в коленях. Поднимите руку и потянитесь за воображаемым предметом. Затем дайте ей свободно упасть. То же самое — другой рукой.

Встаньте в дверном проеме. Разведите руки в стороны и упритесь ладонями. Медленно наклоняйтесь вперед и так же медленно возвращайтесь назад.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упражнение напоминает попу-

лярное «кошечка-собачка», только делается стоя: опустите плечи вниз — выдох, распрямите спину — вдох.

Делаем наклоны. Ступни вместе, ноги выпрямлены. Медленно наклоняйтесь вперед, как можно ниже. Зафиксируйте это положение, затем осторожно выпрямляйтесь.

Расставьте ноги максимально широко, держа их прямыми. Наклоняйтесь вперед, стараясь ухватиться за ногу как можно ниже. Удерживайте позицию в течение 10 секунд, немного разогнитесь и повторите упражнение в другую сторону.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая ладонь на правом бедре, правая — над головой. Наклонитесь точно в левую сторону, почувствуйте, как тянется бок. То же самое — вправо.

Сядьте на пол, как можно шире разведите ноги. Ладони — на затылке. Аккуратно наклонитесь к правой ноге, за-

Ни одно спортивное мероприятие не проходит без предварительной растяжки мышц!

тем переведите туловище в середину и к левой ноге. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите все в обратную сторону.

Исходное положение: стоя на четвереньках. Вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянитесь. Повторите то же левой рукой и правой ногой.

Лежа на спине, раскиньте руки и максимально выпрямите ноги. Медленно поднимите правую ногу до прямого угла, вытяните ее как следует, затем опустите влево, касаясь пола. Голову при этом поверните вправо. Далее, выполняя движения в обратном порядке, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение левой ногой.

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. Согните ноги и опустите их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 10–15 секунд. То же самое — в другую сторону.

Лежа на животе, согните ноги, возьмитесь руками за щиколотки и поднимите их, прогнувшись в пояснице. Оставайтесь в таком положении 10–15 секунд.

ДОМ ПОД АРЕСТОМ



Как обменять паспорт по временной регистрации? Взыскивают ли алименты с прикованных к постели? Можно ли отменить завещание? На вопросы читателей «МНЖ» отвечает кандидат юридических наук Анна Варганова.

Нужны справки, а архивов нет

«Через два года я выхожу на пенсию. Довольно долго работала в организации, архивы которой не сохранились. Теперь не могу получить необходимые справки. Куда мне можно обратиться?»

Н. Головкин, г. Волгодонск Ростовской области

— Вам необходимо обратиться в налоговые органы, которые находятся по месту юридических адресов тех организаций, где вы работали. Выясните там, в какие пенсионные органы отчислялись налоги с вашей заработной платы — в этих пенсионных фондах вы можете получить выписки об отчислениях. Установить юридический факт вашей работы в данной организации можно и в судебном порядке.

Документы меняют и без прописки

«У меня есть мужчина, мы хотим пожениться. Но существует проблема: с 1988 года он проживал в Воронеже, где был прописан в частном доме у жены. В 2001 году они разошлись, он уехал в Муром. А в декабре 2004 г. по решению Воронежского суда его выписали из дома бывшей жены. В настоящее время у него временная регистрация и живет он в кварти-

ре, где прописаны его мать (главный квартиросъемщик), сестра и ее сын. Квартира 4-комнатная. Мать и сестра против его постоянной регистрации — говорят, что после брака он пропишет в квартиру меня с моим ребенком, хотя у нас есть свое благоустроенное жилье. Какие действия ему нужно предпринять, чтобы получить постоянную регистрацию? В апреле прошлого года ему исполнилось 45 лет, нужно менять паспорт. Но для этого, наверное, нужна постоянная прописка? И еще: больше года он был прикован к постели после аварии, дохода никакого не было. Должны ли за этот период времени с него удерживать алименты?»

Т. Хохлова, г. Муром

— Обменять паспорт по достижении 45-летнего возраста можно и при наличии временной регистрации. Для этого необходимо обратиться в паспортный стол по месту проживания. Постоянно зарегистрироваться в квартире своей матери ваш будущий супруг может только при согласии проживающих. Однако если вы изъявите желание, то можете зарегистрировать его в своей квартире. И если квартира приватизирована, то сделать это можно и до вступления в брак.

Что касается алиментов, то они с вашего спутника

могли быть взысканы в том случае, если во время своей нетрудоспособности он имел какие-либо источники дохода.

Закон признает лишь штамп в паспорте

«Мы с мужем пока живем в гражданском браке. Он купил квартиру и в договоре купли-продажи написал, что у него нет супруги. Я слышала, что если мы распишемся, а потом вдруг разведемся, то я и наша дочь ничего не получим. Так ли это? А если вдруг с ним что-то случится, мы останемся на улице?»

Эмма, п. Красная Горбатка Владимирской области

— Российским законодательством не предусмотрено такое понятие, как гражданский брак. Таким образом, купленная вашим будущим супругом квартира является его собственностью. После развода из квартиры он сможет выписать только вас, ребенок останется зарегистрированным. В случае смерти квартиры, при отсутствии завещания, будет поделена в равных долях между матерью, вами и вашим ребенком. Если же завещание будет составлено на другого человека, то обязательная доля в наследстве будет выделена лишь его матери (если она будет недееспособной — например, выйдет к тому моменту на пенсию) и ребенку (если на момент вступления в наследство он не достигнет совершеннолетия).

Договор не всегда дороже денег

«С 5 февраля 2002 года по настоящее время я с му-

жем живу в Москве у родного дяди. У него умерла жена, и он решил меня пригласить к себе для полного его обеспечения. Детей у него нет. В июле 2003 года он прописал нас по месту проживания и оформил на меня завещание. Так как с юридической точки зрения я и дядя не являемся близкими родственниками, мы у нотариуса заключили договор на безвозмездное проживание в данной квартире. Она приватизирована. Мы полностью оплачиваем коммунальные услуги и содержим дядю — покупаем продукты, лекарства. Но выяснилось, что он алкоголик. Стал дебоширить, мы даже вызывали милицию. Сейчас он женился, аннулировал завещание и теперь хочет выписать нас из квартиры. Сможет ли он это сделать? Если да, то на основании чего? У нас нет своего жилья, есть ли возможность нас куда-то прописать?»

О. Филатова, Москва

— Ваш дядя может выписать вас из своей квартиры, расторгнув договор либо признав его недействительным. Если ваше прежнее жилье не являлось муниципальным и не было сдано государству после выписки, то вы сможете туда вернуться.

P.S.

Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

память

Старые фотоальбомы – летопись семьи, документальное подтверждение нашей памяти. С каждым праздником, отпуском и важным событием фотографий становится все больше, и все их хочется сохранить. Поговорим о том, как обращаться с фотоснимками, чтобы они жили долго и делали дом уютным и красивым.



Как продлить

В гостиной – близкие, в детской – зверушки

Фото близких людей, которые дарят душевный комфорт, лучше разместить на столике в гостиной или

поставить в каби-

нете. Рамки для этих фотографий могут быть из цветного пластика, серебра, дерева, бронзы, ракушек.

Для кухни самое подходящее – красивые натюрморты, фотоизображения спелых фруктов, цветов.

Детскую комнату психологи советуют украшать снимками, ассоциирующимися с ростом и развитием – например, фотографиями растений, животных (не хищников!), достижений цивилизаций.

А вот в спальне фотографий лучше не держать – это место для отдыха, в котором не должно быть того, что вызывает избыток эмоций.

КСТАТИ

Если в доме много бумаги, требующих сортировки, можно сделать «говорящие» емкости, увеличив подходящие по теме фотографии и обклеив ими картонные коробки – например, из-под обуви.

В кладовку или на пол?

Альбомы и старые фотографии лучше хранить так, чтобы они не подвергались колебаниям температуры и влажности. Шкаф на балконе, кладовка на веранде, гараж – неподходящие места. Лучше всего фотоснимки будут чувствовать себя в квартире сложенными в коробки из высококачественной пластмассы.

Самое удобное фотохранилище – альбом с прозрачными вставными страницами. Такие продаются везде, но лучше выбирать те, что не содержат поливинилхлоридов: эти вещества со временем разлагаются и могут оставить следы на фотографиях. ПВХ-материалы легко узнать по специфическому запаху – так пахнут новые занавески для душа или

клеенчатые скатерти. Есть премудрость в том, как повесить фотографии на стены. От того, какую роль выполняют фото, зависит и место расположения в помещении. Чаще всего их развешивают на стенах, помещая на планшеты или под стекло, подбирая по тематике и тональности. Интересно новшество дизайнеров – ставить фотографии на пол. Естественно, их нужно оберегать от влаги и загрязнений, поэтому такие снимки обязательно убираются под стекло.

Фотография может быть произведением искусства и без всякого оформления. Фото известных мастеров обычно наклеивают на основание и крепят к стене – они не нуждаются в рамках. Хотя часто рамки могут служить и украшением, завершая созданный образ.

Иногда, если фотографию в рамке планируется повесить на стену, для завершенности ее предварительно оформляют в паспарту – плотный картонный лист с «окном» в центре (для снимка), покрытый стеклом и в таком виде вставленный в рамку.

Цвет и материал рамки важнее формы. К примеру, полированное дерево может сочетаться с замшевой подушкой в кресле. Черно-белое фото в тонкой черной рамке и белом паспарту придаст строгую четкость интерьеру. Если на стене несколько фотографий, то их рамки нужно выдержать в едином стиле и цветовой гамме.

сердца

жизнь фотографиям

Как оформить рамки для фото

Для того чтобы фотографии стали еще более привлекательными и ценными, можно попробовать оформить рамки для них из самых разных, порой неожиданных материалов.

Понадобятся два одинаковых по размеру куска стекла, металлический зажим, бамбуковая палочка, распиленная пополам, и листья живого растения – выразительной формы и достаточно крупные. Они послужат фоном для фотографии. Композиция зажимается между стеклами и вставляется в прорезь на бамбуковой половинке, которая играет роль подставки. Когда листья завянут, их несложно будет заменить, и весь облик диковинной фотографии изменится. Такие рамки хорошо делать где-нибудь на отдыхе в жарких странах – там и материала побольше, и по близким скучаешь сильнее.

Дети быстро вырастают. И пока они маленькие, мы с восторгом фиксируем на фото пленке каждый их шаг. Паспорту для детской фотографии можно сделать из ленточек гибкого портновского сантиметра – цифры будут напоминать о быстротекущем времени.

Не успеешь оглянуться, и летние радости остаются только на фото. Чтобы сохранить ощу-

щение лета, на паспорт можно прикрепить вырезанные и раскрашенные облака, солнышко, цветы, а рамку покрасить в цвет молодой листвы. Добавьте небольшой букетик сухих цветов – и радостная картинка оживит даже самое скучное помещение.

Хорошо, когда у человека много близких – родители, дети, тети, дяди, тещи, племянники, шурины. Чтобы не запутаться, кто, кому и кем приходится, составьте из снимков родных людей «букет» или дерево. Если в доме много животных, «генеалогическое древо» можно составить и с помощью их фотографий. Для этого вам понадобится немного фантазии и лист плотной бумаги, на котором можно изобразить цветы, где вместо бутона – фото.

Старую деревянную рамку можно украсить забавными фигурками, сделанными из соленого теста. Оно готовится из муки и соли (по стакану), половины стакана воды и столовой ложки сливочного масла. Лепка из такого теста – все равно что из пластилина. Фигурки потом нужно высушить в духовке и раскрасить смесью гуаши с клеем ПВА (акварель жидковата для теста). Таким же нехитрым способом можно сделать и рамки для фотографий.



Сам себе дизайнер

Квартиру, оформленную по всем канонам дизайнерского искусства, хочется иметь каждой хозяйке. Но пригласить в дом или хотя бы посоветоваться со специалистом по интерьерам могут единицы – удовольствие это не всем по карману, и даже специализированные журналы не всегда можно купить. Поэтому большинство из нас сами себе дизайнеры: как повесить шторы, какие выбрать обои, где поставить диван и кресла – все это мы решаем сами, в соответствии с собственными вкусами и фантазией. И ведь замечательные рождаются идеи!

Приглашаем всех участвовать в новом конкурсе «Наш дизайнер»! Расскажите, что интересного вы придумали для своего дома и как воплотили это в жизнь. Это может быть что угодно: необычно украшенное окно, любопытная лампа в стене, хитро устроенные кладовки, оригинальные идеи для кухни, гостиной, спальни – все благодаря чему вы можете назвать себя дизайнером. В подтверждение пришлите фотоснимки, а лучше сфотографируйтесь в интерьере сами. Мы с удовольствием напечатаем их на страницах газеты «Между нами, женщинами». Победитель конкурса – автор самой оригинальной идеи – получит ценный и полезный в хозяйстве приз!

Письма и фото отправляйте по адресу:
127055, Москва, Новослободская, 73,
строение 1, «Между нами, женщинами».
На конверте сделайте пометку
«Наш дизайнер». Ждем!

Подготовила Светлана Болдырева.

Наступило время первого урожая. Важно собрать его в срок, не переращивая и не пренебрегая некоторыми правилами, сложившимися за многолетнюю историю огородничества и садоводства. Главное правило совсем простое: убирать урожай нужно бережно и с любовью. Об остальных мы с удовольствием расскажем.

Все на уборку урожая!



Стартуем с лука

Первым, как правило, убирают **лук**. Делать это надо, когда перо начнет подсыхать, буреть и несколько поляжет, а шейка станет мягкой. Лук выдергивают из земли руками и кладут на просушку тут же, на грядке, а если погода сырая, то под навесом, в хорошо проветриваемом помещении. Примерно через неделю обрезают засохшее перо. Делают это осторожно, стараясь не поранить луковицу (поврежденная может загнить). Можно и не обрезать пера, а заплести его вместе с луковицами в косы и так повесить.

Когда лук убран, наступает время корнеплодов. Важный нюанс ухода за **свеклой** – прореживание всходов, а затем прорывка плодов, которую проводят 3–4 раза. Начиная со второй прорывки получается уже годный для употребления молодой овощ. При своевременном раннем посеве сбор урожая (прорывку) **моркови** начинают с июля. Признаки созревания корнеплодов, то бишь сигнал к началу уборки, таковы: нижние листья начинают желтеть и отмирать, что особенно заметно на свекле. Мелкосидящие корни без особого труда можно выдернуть руками, а крупно-сидящие (например, морковь, петрушку, пастернак) выкопать. Делать это лучше всего вилами, немедленно обрезая ботву. Долго оставлять с ней нельзя, так как листья испаряют много влаги, а это отражается на сохранности плода.

Сбор **капусты** надо проводить, когда образуется более или менее тугий кочан, причем лучше не запаздывать, так как он может дать трещины. Капусту срубают острым ножом или топором: отгнув вниз наружные листья, левой рукой наклоняют в сторону, а правой срезают вместе с 3–4 зелеными листьями, которые служат защитой для кочана в период хранения. Урожай **цветной капусты** убирают с июня по сентябрь. Чтобы головки были белыми и преждевременно не рассыпались, их за 10–15 дней до уборки укрывают от солнца надломленными листьями.

При уборке **огурцов** нельзя топтать, приподнимать и дергать плети. Надо срывать не только хорошие, здоровые плоды, но и «крючки», «желтяки», больные и поврежденные. Иначе урожай резко снижается. То же самое – с **кабачками** и **патиссонами**. Правило, о котором многие забывают: снимать их нужно регулярно, не допуская перезревания и не стремясь вырастить кабачки-гиганты.

Щавель убирают в утренние часы. Чтобы сохранить вкусовые качества, появляющиеся цветоносы как можно раньше удаляйте. Своевременно нужно срезать и **ревень**. В противном случае, как и у щавеля, питательная ценность черешков существенно снижается. К тому же запоздалая уборка может ослабить растения перед зимовкой.

Помогаем яблоне подпорками

Плоды ранних сортов **яблони** и **груши** можно употреблять в пищу через несколько дней после съема. Их снимают с плодоножкой: нужно взять плод в ладонь, слегка повернуть его влево и вправо, затем, нажимая указательным пальцем на плодоножку, отделить плод от плодушки. Плодоножку нельзя вырывать, так как на яблочке (или груше) образуется ранка и оно легко загнивает! Если ожидается большой урожай яблок, нужно позаботиться о том, чтобы ветки не обломились, заранее подставив под них опоры. В противном случае сгибающиеся под тяжестью плодов ветки способны стать причиной нарушения воздухообмена и освещенности внутри кроны. Ставить подпорки надо так, чтобы точка опоры совпадала с центром тяжести подпираемой ветки. При этом следите, чтобы ветка вообще не меняла своего первоначального положения.

кстати

Средняя урожайность огородных культур с каждого кв. метра в среднем такова: картофель – 2–5 кг, томаты – 4–5 кг, морковь, огурцы, свекла – 3–4 кг, капуста белокочанная – 5–7 кг, баклажаны, лук репчатый – 3–5 кг, перец болгарский – 1,5–2 кг.

Подготовила Галина Белоус.

«Уважаемая Лидия Михайловна! Хочу поделиться своей проблемой. У меня смолоду пьет муж. Правда, был период в 10 лет, когда не пил после лечения. В те годы мы были молодые, жили справно и дружно, родился сын, построили дом. Но потом муж запил снова. Пьет он по семь-восемь дней, потом две-три недели перерыв. Лечиться не хочет, грубый и своенравный. Иногда отходит – делается мягче, добрее, начинает помогать. Только в эти моменты я отдыхаю душой, хоть и знаю, что это просветление скоро кончится и начнется очередной запой со скандалами. Иногда мне себя жалко – нормальная ведь женщина, а должна терпеть такой маразм. Ничего не могу изменить в своей семье. Может, это мой крест?»

Это отрывок из письма Людмилы Бобровой из Архангельской области. Она просит дать совет, как жить. Статистика печальна, но как-то жить надо, и с алкоголиками тоже. Один и тот же человек бывает милым, когда трезв, и постылым, когда пьян. Вот и мечутся многие женщины между милым и постылым. У меня все мужья были нормальные и опыта жизни с алкоголиками нет. Но если вспомнить отца, которого водка свела в могилу, все-таки есть. Отец рано ушел из нашей семьи, потом – война, мы с сестрой выросли, и лишь тогда он нас разыскал. Тогдашняя жена отца была на 20 лет старше и очень любила его. Выносила все, вытаскивала его из канавы пьяного, терпела его измены, его туберкулез. Души в нем не чаяла – трезвый, он был красивый, очень обаятельный и остроумный человек, обожал жену. Когда отца не стало, она тоже быстро ушла.

У моей подруги-учительницы двое детей, приличная квартира, но муж пьет.

между милым и постылым

Лицо хорошего человека меняется до неузнаваемости, а слова, которые изрыгает его пьяная глотка, невозможно слушать. стыдно! Подруга плачет. пыталась уходить сама, его выгоняла, но жалко было детей и потому терпела. Советовали ей дать, если выведет, по морде – не помогло. Советовали оставлять одного с детьми – помогало, но ненадолго. В общем, перепробовали все. Сейчас уже внуки появились. Звоню и спрашиваю: «Как Леша?» Отвечает: «Пьет!»

Что же делать? Если вас не пугает одиночество, которое иногда страшнее пьющего мужа, уходите. Но помните: кто терпит – тот живет, кто не терпит – разводится. По-разному приспособляются наши русские бабы: прячут деньги и водку, пьют сами, чтобы мужу не досталось, ходят к колдуньям. Помню, когда у меня было «купе доверия» в агитпоезде «Ленинский комсомол», ко мне пришла одна женщина из села – попросила какой-то рецепт. Я очень удивилась и попросила рассказать, в чем дело. Оказалось, у нее пил муж. Напиваясь, дрался – агрессивный был до страсти. Она обратилась к знахарке, и та сварила ей зелье, которое надо было подливать в еду. Так она и делала – подливала в щи, подливала в борщи... Муж становился все тише, а потом совсем стих. Никуда не ходил, не пил, не бил и даже по ночам

жену не беспокоил. Оказалось, это хуже алкоголизма. Побежала женщина снова к знахарке, а та обратно дело повернуть не может. Вот и пришла она в мое «купе доверия». Тайну мне она свою доверила, а помочь я ей ничем не смогла.

И вам, уважаемая Людмила Евгеньевна, мне нечего сказать – живите, терпите, любите. Совет дать не могу, так как «не знаю, какая у вас нынче погода». Так отвечал А.С. Макаренко, когда родители спрашивали, что им делать со своими непослушными детьми. Тем самым он говорил, что не знает и не видит, как они смотрят на детей, каким тоном разговаривают за столом... Так и я не вижу выражения вашего лица, когда вы смотрите на мужа – презираете или любите. Лучше простите вы ему все сразу и живите долго!

Однажды, еще до перестройки, мне пришлось встречаться в Элисте с женщинами разного возраста – они были возмущены моей статьей, которая называлась «Мудро ведите семейный корабль». Защищая мужчин, я писала: «Когда муж приходит с работы, ему надо подать тапочки, вкусный ужин и посадить к телевизору». Так в свое время делала великая певица и мудрая жена Анна Герман. Но наши бабы кричали: «Этим бы тапочками да мужу по морде!» Лишь небольшая группа женщин сидела тихо. Я спросила, почему они молчат. «А что сказать о наших мужьях? Нету их – померли. А если бы их вернуть, все бы простили. Пусть хоть пьют, но живут». Сделаем выводы, уважаемые женщины...

Ваша соседка
Лидия Иванова.

P.S. Если хотите написать Лидии Михайловне Ивановой, спросить совета, поделиться наболевшим или даже поспорить, письма отправляйте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами», для Лидии Ивановой.



По-русски: начинка для пельменей

В русской кухне капуста если и не королева, то уж точно важная персона. Судите сами: голубцы, щи мясные и постные, капустные пироги и блинчики, капуста квашеная и маринованная,

рубку вместе с грецкими орехами (на килограмм капусты – стакан орехов). Добавляем немного сахара, для тех, кто любит – тмин, после чего лепим с начинкой обычные пельмени.

По-чешки: легкий супчик

В чешской кухне капусту почитают не меньше, чем в немецкой – и готовят десятками разных способов. Самый распространенный – тушеная капуста к мясу, самый экзотический – суп, сваренный на капустном рассоле. Вот рецепт легкого супчика с цветной капустой, который вполне можно варить летом: капусту нужно разобрать на соцветия и сварить на курином бульоне. Потом вынуть половину и остудить. В сковороде растопить 2 столовые ложки сливочного масла, смешать с таким же количеством муки и половиной стакана бульона – так, чтобы не было комочков. Отложенную капусту растираем или измельчаем в блендере, добавляем яичный желток и щепотку мускатного ореха, после чего выкладываем обратно в кастрюлю. Туда же вливаем и соус. Суп нужно прокипятить, положив клецки. Делаются они так: треть стакана хлебных крошек (или муки) смешиваем с яйцом, небольшим количеством молока и столовой ложкой сливочного масла. Когда клецки будут готовы, в суп нужно добавить сливки или сметану.

Подготовила
Алина Савельева.

По-немецки: с копченостями

Большие любители блюд из капусты – немцы. Самые почитаемые ими виды – белокочанная, которую тушат, и краснокочанная, которую традиционно маринуют. Не-

Хороша закуска – свежая капуста

мецкие блюда – довольно простые: капусту подают с копченостями, свиной, большими клецками. Приготовить клецки можно, например, так: кочан капусты разбираем, крупно режем и пропускаем через мясорубку вместе с копченой грудинкой. Отдельно измельчаем в мясорубке или блендере корочки белого хлеба – должен получиться стакан крошек. Все смешиваем, вбиваем 3 яйца, солим, добавляем черный перец. Лепим из теста шарики, обваливаем в муке и отвариваем на пару или в кипящей воде. Подаем к жареному мясу с неострой горчицей и сметаной.

По-украински: крученики

По какому бы рецепту ни готовился украинский борщ, свекла и капуста –

обязательные составляющие. Капустой начиняют и вареники, которые любимы не меньше, чем знаменитые на весь кулинарный мир вишневые и картофельные. Крученики – серьезное сытное блюдо, в котором капуста выступает с мясом на равных. Рецепт таков: свинину или говядину нужно нарезать тонкими широкими пластами, слегка отбить, посолить и поперчить. Затем – тушить до полуготовности в сотейнике. Отдельно тушим капусту, заправляем ее жареным луком. На каждый кусок мяса кладем ломтик бекона (по классическому рецепту – сало), немного капусты, сворачиваем в рулетик и перевязываем ниткой. Укладываем крученики в сковороду и запекаем в духовке, поливая выделившимся соком.

десятки салатов... Возможно, брокколи и пекинскую капусту во многих домах и не готовят, зато в меню прочно вошла морская, которая по сути своей вовсе и не капуста. Для разнообразия или в постные дни из капусты можно приготовить даже начинку для пельменей. Например, по такому рецепту: квашеную или свежую капусту нужно потушить в растительном масле, а когда будет готова, пропустить через мясо-

Кстати

Несмотря на низкую калорийность, капустой можно наесться быстро и надолго. Поэтому ее советуют вводить в меню тем, кто пытается сбросить вес. Богатая клетчаткой, капуста – отличное средство для кишечника, особенно если он ленив или его хозяин увлекается фаст-фудом. Правда, белокочанная переваривается труднее своих «сестер» (брокколи, цветной, савойской, кольраби и т.д.) – это нужно учесть тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта.

Салат «Желание»

Что нужно:

- Капуста белокочанная – 200 граммов
- Курага – 1/2 стакана
- Чернослив – 1/2 стакана
- Морковь – 100 граммов
- Сметана – 2 столовые ложки
- Лимон – 1 шт.
- Зелень, любая приправа для салата

Как готовить:

Курагу и чернослив без косточек замочите в холодной воде. Когда размякнут, мелко нарежьте. Капусту нашинкуйте, морковь порежьте тонкой соломкой. Лимон проткните ножом. В высокий фужер или креманку слоями уложите капусту, морковь, курагу и чернослив, сбрызгивая каждый лимонным соком. Сверху выложите сметану, смешанную с салатной приправой. Украсьте салат рубленой зеленью – петрушкой и укропом.

Рецепт прислала
Ольга Емельянова
из Кургана.

Куриные оладьи

Что нужно:

- Куриные грудки – 2 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Майонез – 2 столовые ложки
- Чеснок – 1 зубчик
- Крахмал – 1 столовая ложка
- Соль, черный перец

Как готовить:

С куриных грудок снимите кожицу и мелко нарежьте острым ножом. Лучше использовать мороженные грудки – так легче резать. Добавьте яйцо, майонез, крахмал, соль, перец, раздавленный зубчик чеснока. Все хорошо перемешайте и поставьте в холодное место на час. Потом жарьте, как обычные оладьи (набирайте фарш столовой ложкой) – с двух сторон до образования румяной корочки. Подавать куриные оладьи можно как в горячем, так и в холодном виде.

Рецепт прислала Ирина
Антонова из п. Лиманский
Краснодарского края.

Дорожные бутербродики

Что нужно:

- Картофель – 4–5 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Яйцо – 1 шт.
- Майонез – 1/3 стакана
- Хлеб, соль, растительное масло

Как готовить:

Сырой картофель натрите на мелкой терке, посолите, вбейте яйцо и хорошо все перемешайте. Хлеб (лучше ржаной) нарежьте на кусочки, намажьте на каждый картофельную массу и уложите на горячую сковороду картофелем вниз. Обжарьте в растительном масле с обеих сторон. Чеснок раздавите и смешайте с майонезом. Готовые бутерброды выкладывайте на большое блюдо и смазывайте чесночно-майонезным соусом. Подавайте теплыми или холодными – с маринованными огурчиками.

Рецепт прислала Надежда Коробова
из с. Знаменка Алтайского края.



внимание,
конкурс!

Давайте готовить вместе!

Уважаемые читательницы! Давайте готовить вместе: присылайте рецепты блюд, любимых вами и вашими близкими – простых, оригинальных и вкусных. Мы с удовольствием опубликуем их в рубрике «Наши рецепты». Авторов трех самых оригинальных ждут призы – красочные КНИГИ ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ! Напишите в письме о том, какие кушанья готовили по рецептам, напечатанным в нашей газете, и какие блюда хотели бы научиться делать. Письма отправляйте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами». На конверте обязательно сделайте пометку «Наши рецепты». Ждем!

Рис с овощами

Что нужно:

- Рис – 1 стакан
- Сливки – 2 столовые ложки
- Помидоры – 2 крупных
- Болгарский перец – 2–3 шт.
- Лук – 1 головка
- Соль, перец, томатная паста

Как готовить:

Лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета, добавьте болгарский перец и помидоры, нарезанные кубиками. Слегка потушите, посолите и поперчите. Смешайте столовую ложку томатной пасты со сливками, добавьте к овощам и доведите до кипения. Рис, лучше длиннозерный, промойте. Хорошо разогрейте в чистой сковороде масло, выложите рис и обжарьте, постоянно помешивая. Когда он станет прозрачным, добавьте тушеные овощи, залейте водой и посолите по вкусу. Накрыв крышкой, готовьте до тех пор, пока рис не станет мягким. Зимой овощи можно заменить лечо.

Запеканка к завтраку

Что нужно:

- Яйца – 4–5 шт.
- Молоко – 3 столовые ложки
- Чеснок – 1 зубчик
- Копченая колбаса – 50 граммов
- Лук – 1 головка
- Картофель – 3–4 шт.
- Соль, перец, масло для жарки

Как готовить:

Картофель почистите и нарежьте тонкой соломкой (можно натереть на крупной терке). Пожарьте, добавив незадолго до готовности нарезанный полукольцами лук и раздавленный чеснок. Положите, мелко порезав, колбасу (можно взять копченую грудинку), перемешайте и жарьте еще 1–2 минуты. Яйца взбейте с солью и молоком, вылейте в сковороду и поперчите. Перемешивать не надо. Когда запеканка будет почти готова, поставьте ее в духовку, чтобы подрумянилась. Сразу же подавайте на стол.



Ароматный салат

Что нужно:

- Помидоры – 5–6 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Луковица – 1 крупная
- Винный уксус или лимонный сок – 2 столовые ложки
- Пучок базилика
- Соль, перец, сахар, растительное масло

Как готовить:

Помидоры нарежьте крупными дольками, лук – тонкими полукольцами. Чеснок раздавите. Зелень базилика мелко нарубите. Выложите все в глубокую салатную миску, перемешайте. Для соуса смешайте растительное масло без запаха и винный уксус (свежевыжатый лимонный сок) в пропорции 2:1, добавьте соль, перец и немного сахара. Заправьте салат и поставьте на полчаса в холодное место, после чего подавайте. Можно изменить рецепт, добавив брынзу или молотые грецкие орехи.

Ягодные блинчики

Что нужно:

Яйца – 3 шт.

Малина или клубника – 2 стакана

- Сметана и молоко – по 2 столовые ложки
- Мука – 1 стакан
- Соль, сахар, масло

Как готовить:

Замесите тесто из желтков, сметаны, молока, муки, двух ст. ложек сахара и щепотки соли. Отдельно взбейте и подмешайте белки. Ягоды посыпьте сахаром и поставьте в холодное место примерно на час. Когда дадут сок, слейте его и прокипятите. На разогретую сковороду, смазанную маслом, вылейте часть теста (толщиной примерно 1 см), на одну половину выложите ягоды. Когда «блинчик» поджарится, накройте ягоды свободной частью, защипните, переверните и снова поджарьте. Подавайте, полив соком. Вместо ягод можно взять вишню или черешню без косточек.

О том, что плаксы дразнят и это обидно, каждый из нас помнит из собственного детства. Но и теперь, имея собственных детей, мы не всегда знаем, как вести себя с ревущим ребенком. Поэтому и обратились за помощью к психологу *Елене Карачковой*, генеральному директору Психологической консалтинговой компании «Уверенный выбор» (www.uveren.ru).

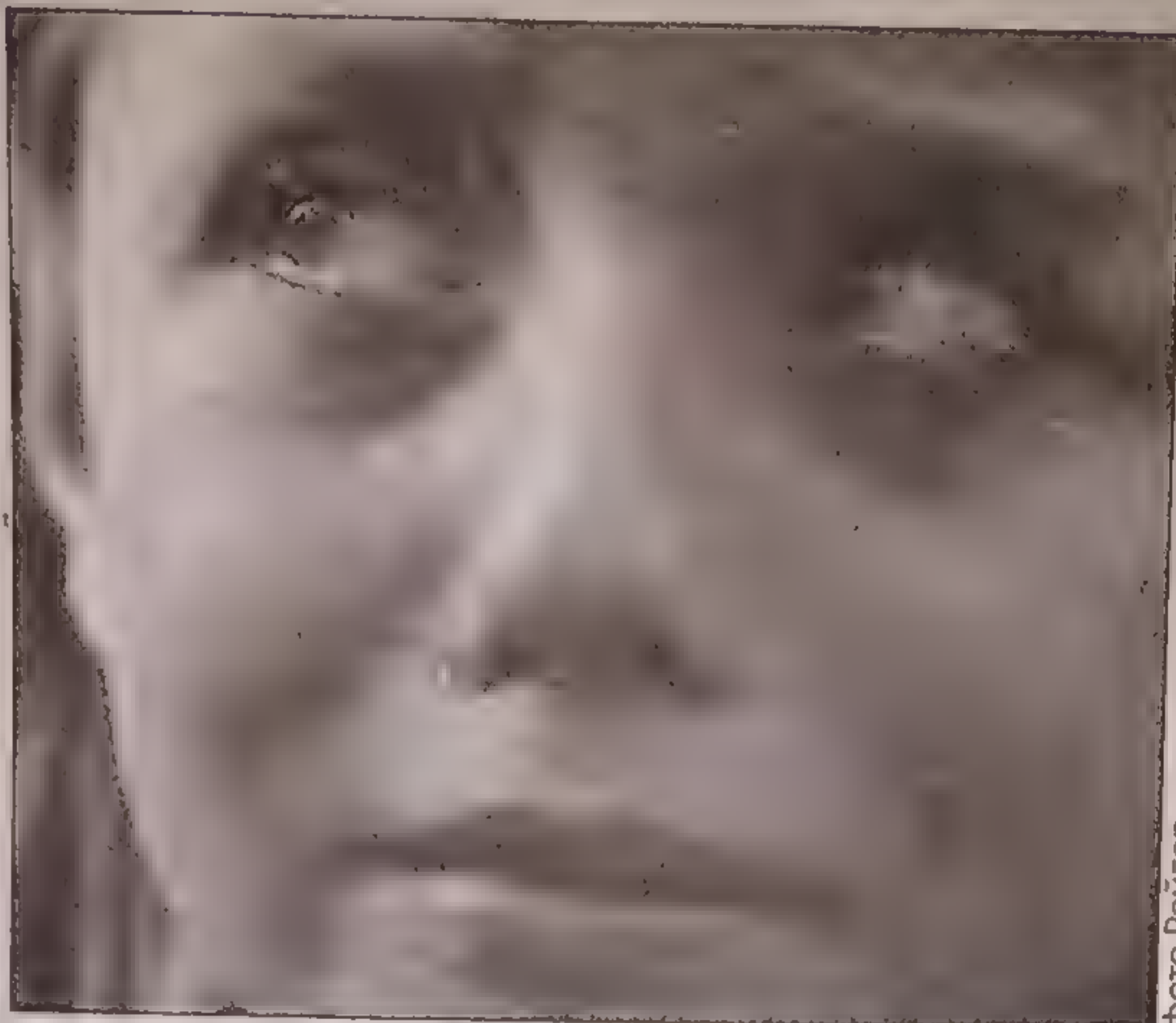


фото Рейтер

наша таня громко плачет

Дети режут от страха и одиночества

Для грудного ребенка плач – способ попросить о помощи. Сначала он будет выказывать беспокойство другими способами – например, кряхтением и возней. И, не дождавшись внимания, заплачет. От физического дискомфорта (мокрых пеленок, жары или холода), от тревожности (он может расплакаться даже от того, что у мамы взволнованное лицо), от страха, от одиночества, от боли или перевозбуждения. Другой возможности подать сигнал SOS ребенок просто не имеет.

Малыши после года нередко используют слезы для манипуляции взрослыми. У ребенка, родители которого готовы на все, лишь бы он не плакал, вырабатывается рефлекс – он начинает плакать уже не «потому что» (больно, тревожно, одиноко), а «для того, чтобы» (обратили внимание, взяли на ручки, дали сладкого). Чем больше мама и папа потакают малышу, тем капризней он вырастает.

У **детей старшего возраста** часто наблюдается так называемый экзистенциальный плач – ребенок, например, может расплакаться при виде красивого пейзажа. Но плаксивость зависит и от типа нервной системы: ближе всех слезы находят у холериков и меланхоликов.

Мальчики тоже рыдают, но без свидетелей

Взрослея, человек учится сдерживать свои чувства и переживать проблемы в себе, не делаясь ни с кем. Но, когда мы слышим плач ребенка, неотрагированные эмоции «просыпаются» – нам хочется успокоить малыша, или, наоборот, мы испытываем раздражение. Как вести себя, когда детские глаза наполняются слезами?

У маленьких детей быстро переключается внимание. Достаточно сказать, например: «Ой, посмотри, птичка полетела», чтобы он забыл, что собирался плакать.

Просто побудьте рядом с ребенком, когда ему больно или одиноко. Необязательно брать на руки и качать – обнимите и дайте возможность поплакать. Если мама не подходит, малышу кажется, что его бросили.

Не прерывайте плач резким: «Ладно, чего реветь-то!» К боли ребенка присоединится еще и чувство одиночества, непонятости.

Иногда оплакивают фантазии

Если ребенок упал и ударился, не разводите сюсюканья. Просто ровным голосом скажите: «Ну давай поднимайся». Если он и будет плакать, то только от боли, а не от страха, что накажут за неосторожность. Учите ребенка реагировать непосредственно на событие, иначе в дальнейшем он будет «оплакивать» еще и свои фантазии. Помните концовку фильма «Москва слезам не верит»? Катя Тихомирова оплакивала уход Георгия, а ее подруги ревели, рисуя в воображении каждая свои картины – хотя объективных причин для плача у них не было.

Ольга Короткова.

на своих

Даже если у нас удобная обувь и сидячая работа, ноги подвергаются огромным нагрузкам. За сутки стопа сгибается 3 тысячи раз, а за всю жизнь на своих двоих мы пройдем в среднем 80 тысяч километров! Ноги не отдыхают, даже когда мы просто стоим. Поэтому они нуждаются в каникулах.

Для педикюра – сливки, морская соль и яркий лак

Было бы неплохо посвящать уходу за ногами хотя бы пару часов в неделю. И делать это не только регулярно, но и с любовью, тогда результат будет более эффективным. Все процедуры совсем просты. Судите сами...

● Первым делом подержите ноги в ванночке с мыльной водой. Можно использовать как средство для ножной ванны жидкое мыло или раствор морской соли. 15–20 минут – и стопы нужно насухо вытереть.

● Нанесите на распаренные стопы пилинг и втирайте его круговыми движениями в течение 5 минут. Таким образом удаляется отмерший слой кожи, улучшается кровообращение. Вместо готового пилинга можно использовать и домашний – смесь соли и сливок (сметаны) или кофейную гущу.

● После пилинга кожа ног готова к питательной маске. Самый простой вариант – нанести на ноги свежесваренную овсяную кашку и дер-



Болтая по телефону, совсем нетрудно сделать массаж – просто разминая и поглаживая ноги от стоп к коленям.

ствуя на которые можно облегчить приступы боли, успокоиться, помочь себе при самых разных заболеваниях. Разотрите по очереди каждый палец на обеих ногах, затем поглаживающими движениями помассируйте ноги ладонями от стопы к коленному суставу.

● Обработывая ногти на ногах, надо помнить особое правило: их нужно срезать прямо, не закругляя! Это необходимо, чтобы избежать врастания ногтя.

● Напоследок сделайте несколько упражнений для улучшения кровообращения, которые хорошо повторять каждый вечер. Упражнение первое: встаньте, положите под одну из стоп маленький мячик или скалку и перекачивайте. Упражнение второе: сядьте на стул, поставьте стопы параллельно друг другу и приподнимайте пятки попеременно и одновременно. Третье упражнение вполне можно делать перед телевизором: захватывайте и приподнимайте пальцами ног мелкие предметы – орехи, карандаши, детские игрушки, ластик.

жать до тех пор, пока не высохнет. Или добавить к картофельному отвару горсть льняного семени и кипятить до консистенции густой каши. Подержите

ноги в этой массе 20 минут.

● После маски – массаж. На стопах расположено огромное количество нервных окончаний, воздей-

фото Рейтер

Письма со своими секретами красоты присылайте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наша красота».



За друзьями

«Очень хочется найти друзей и подруг для переписки, а затем, возможно, и для личного общения. Я недавно переехала в Рязань и очень одинока. Кроме мамы и троюродной сестры, у меня никого нет. Мне 26 лет, работаю детской медсестрой, учусь заочно в педуниверситете. Люблю музыку, поэзию, природу. Пишите, очень жду».

Адрес: 390044, г. Рязань-44, а/я 55, Ростовой Анастасии.



«Мне 17 лет. Собираюсь поступать на юридический. Занимаюсь спортом: сейчас теннисом, раньше – боксом. Характер у меня непростой. Но мне кажется, чем сложнее внутренний мир человека, тем интереснее с ним общаться. Я целеустремленная, не останавливаюсь на достигнутом. Люблю помогать людям, умею слушать. У меня есть твердое убеждение, что человек, который умеет прощать – Человек с большой буквы.

Надеюсь встретить новых друзей. Особенно буду рада мужскому полу, так как с детства общаюсь больше с мальчишками. Психология у меня такая... Стало интересно? Пишите, отвечу обязательно!»

Адрес: 453250, Республика Башкортостан, г. Салават, ул. Революционная, д. 48, Анастасии.

«Мне 29 лет, но выгляжу моложе и, возможно, поэтому никак не могу устроить свою личную жизнь. У себя в городе пробовала разными способами знакомиться – и по телефону, и с помощью компьютера, но все не то, не складывается. Есть у меня еще одна проблема: я инвалид III группы (общее заболевание), но по мне не видно, что что-то не в порядке. Недавно закончила пединститут, живу с родителями. Хочу познакомиться с молодым человеком до 35 лет, который бы понимал меня, мою беду, был бы надежным и порядочным. Помогите мне!»

Адрес: 430033, г. Саранск, а/я 54, Татьяна.

«Жизнерадостная, искренняя, доброжелательная, при этом еще и привлекательная вдова 54 лет. Живу одна уже 5 лет. Я привыкла жить в семье, боюсь одиночества – оно меня «съедает». Дочь уже почти самостоятельная, студентка 6-го курса медакадемии. Сын – врач, живет отдельно. У меня очаровательная внучка. Живу в собственном доме, но если поверю в серьезность намерений, буду согласна на переезд. Буду счастлива с моим соотечественником из России или проживающим в Австралии. Пусть он будет уверенным в себе, а для нас с дочерью – опорой в жизни. Мужчины нравятся настоящие, надежные и большие. Из праздности прошу не беспокоить».

Адрес: 403115, Волгоградская область, г. Урюпинск, переулок Кочечный, д. 1-в, Минаевой Светлане.

«Меня зовут Семен. Мне 39 лет, вдовец. Воспитываю сына 12 лет. Живу в сельской местности. Мечтаю познакомиться с доброй, отзывчивой женщиной – возраст значения не имеет».

Адрес: 678671, Республика Саха-Якутия, Чурапчинский улус, с. Чурапча-1, ул. Нерюнгринская, д. 1-а, Макарову Семену Николаевичу.

«Мне 38 лет. Моя дочь заканчивает школу и мечтает учиться на медсестру. Значит, скоро я останусь одна. С мужем мы не живем вот уже 5 лет – расстались, потому что сильно пил и нигде не работал. Спасти семью ничего не помогло. Друзья и вино оказались сильнее меня, поэтому, чтобы не испортить последние нервы себе и дочке, я решила уйти. Живется нелегко. Пока была жива моя мать, было полегче, но она умерла. У сестры своя семья, дети выросли. Я работаю воспитателем в детском саду, мы с дочкой снимаем домик. Тяжело нам с ней, очень тяжело. Из-за стрессов и неудач она часто болеет, да и у меня со здоровьем не очень хорошо.

Пишу потому, что хочу переписываться с человеком, которому нужна поддержка, как и мне. Все равно, мужчина это или женщина, хочу иметь друга. Я многое уже пережила, есть друзья – и женщины, и мужчины, но нет настоящего. Многие меня не понимают – понять может лишь человек, который побывал в моей шкуре. Может, найдется тот, кто смог бы стать мне другом, а я ему? Очень хочется переписываться, попросить совета, а может, и мой совет кому-то поможет...»

Адрес: 606730, Нижегородская область, р.п. Воскресенское, ул. Карла Маркса, д. 18, Наталья.

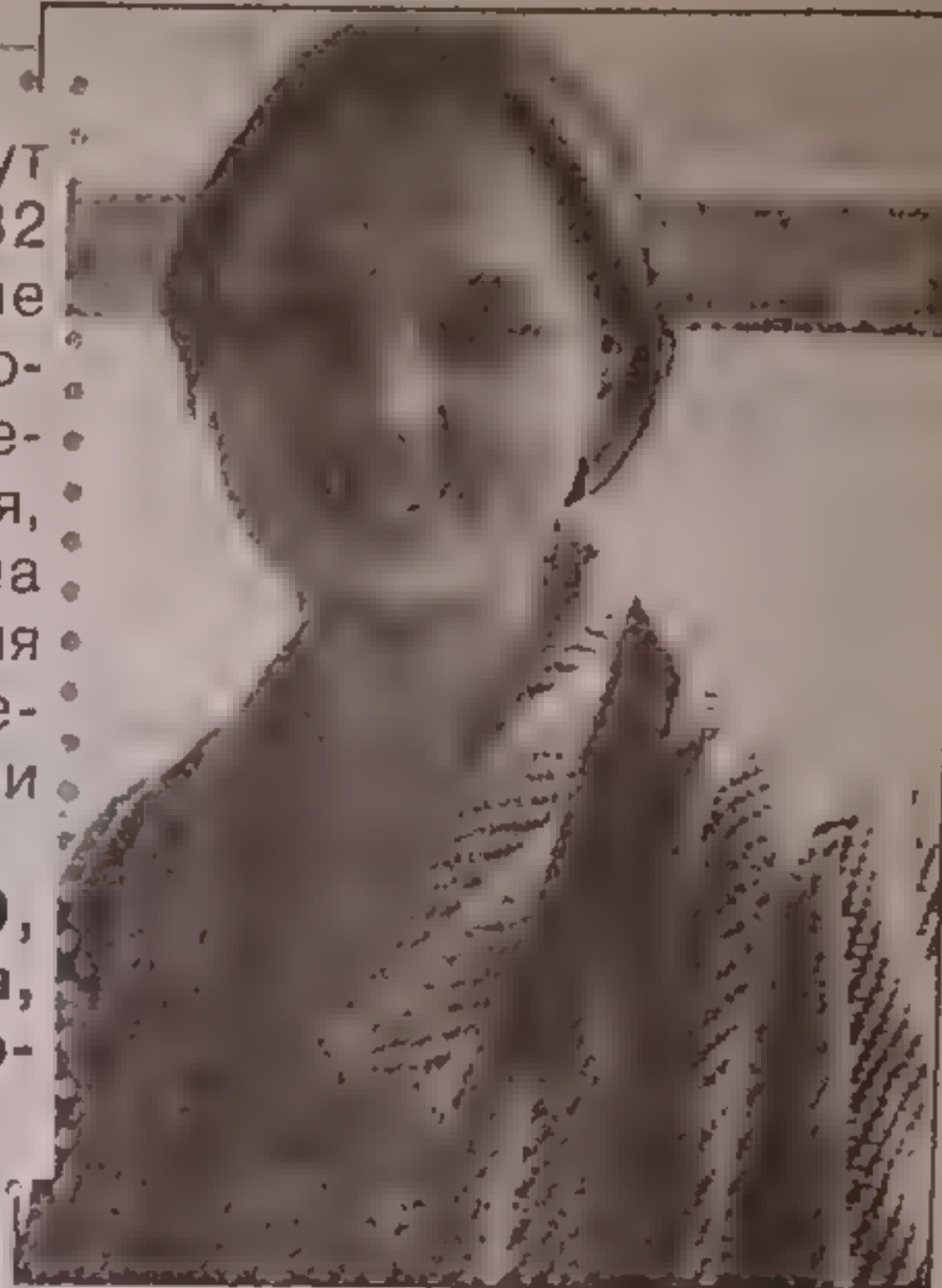
В «Клуб знакомств»!

«Слов не подберу, какие вокруг меня красоты – поселок весь в березках, грибы, ягоды, тайга повсюду. Это надо видеть! Но увиденным не с кем поделиться, одиночество поедает. Надеюсь с вашей помощью встретить человека самостоятельного, доброго, на 3–4 года старше или младше меня. Мне 56 лет. С уходом на пенсию перебралась в деревню – очень люблю землю, лес. Дети взрослые, живут своими семьями, а мне плохо одной. Познакомлюсь с мужчиной, желающим жить в селе, независимым от детей и внуков, в меру пьющим, на которого можно было бы опереться».

Адрес: 676246, Амурская область, г. Зея, главпочтамт, до востребования Бариловой Тамаре Михайловне.

«Меня зовут Лена, мне 32 года. Образование высшее, работаю провизором в аптеке. Детей нет. Общительная, люблю вылазки на природу. Для создания семьи мечтаю встретить человека умного и доброго».

Адрес: 672030, г. Чита, пр. Фадеева, д. 35, кв. 48, Филиновой Елене.



«Хочу познакомиться с мужчиной, который нуждается в духовном и физическом общении. Хотя возрастной и немолодой (60 лет), чувствую себя очень молодо. Люблю ухаживать за мужчиной: готовить обеды, общаться, выбираться на природу и т.д. Нравится слушать задушевные песни, хорошо одеваться, ходить в гости. Работала я учительницей, сейчас читаю Библию и хожу в церковь».

Адрес: 601785, Владимирская область, г. Кольчугино, ул. 50 лет СССР, д. 8, кв. 87, Кожемякиной Тамаре.

«Мой муж умер 5 лет назад, я осталась с тремя детьми. Старшую дочку выучила, счастливо выдала замуж, у меня растет маленькая внучка. Но есть еще дочка Аня (12 лет) и сынок Женя (10 лет) – им очень нужен папа. Их желание иметь отца и заставило меня написать письмо».

Мне 49 лет, по гороскопу Весы, полновата. Бывшая горожанка, живу в сельской местности. Заботливая и ласковая, стеснительная и добрая, серьезная, но люблю и понимаю юмор. Вяжу, шью, неплохо готовлю, пишу стихи. Хотела бы познакомиться с мужчиной 45–60 лет, ростом не ниже 165 см, не употребляющим алкоголь, не судимым, не альфонсом, согласным на переезд ко мне. У меня большой дом, в лесу много ягод и грибов, в речке – рыбы. Хотелось бы, чтобы мужчина был ориентирован на длительные серьезные отношения. Его хозяйственные навыки будут оценены по достоинству, а сам он окружен лаской и любовью».

Адрес: 215105, Смоленская область, Вяземский район, с. Ефремово, Андреевой Тамаре Анатольевне.

«Обращается к вам молодой мужчина по имени Николай. Мне 42 года, рост 194 см, вес 105 кг. Холост. Хотел бы иметь вторую половинку – познакомиться с женщиной 30–50 лет. Дети не помеха. Вредная привычка – курю».

Адрес: 182200, Псковская область, г. Новосокольники, ул. Тракторная, д. 25, кв. 22, Пашеву Н. А.



P.S. Вам одиноко? Вы мечтаете о приятельнице по переписке, хорошем друге, добром собеседнике, любимом человеке? Напишите в «Клуб знакомств». Он открыт для всех – для мужчин и женщин, для молодых и зрелых, для застенчивых и смелых. Если рядом с вами есть одинокий человек, обязательно покажите ему нашу газету. Расскажите в письме о себе, своей жизни, мечтах и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Клуб знакомств».

тиран

Тирани — не только тот, кто может ударить. Постоянное брюзжание по поводу и без повода — тоже тирания. До поры до времени мы не оцениваем серьезности ситуации, возможно, даже находим это очаровательным, но чаша терпения, как известно, не бездонна. Что, если тиран обнаружился в собственном муже? Психолог Елена Карачкова, генеральный директор Психологической консалтинговой компании «Уверенный выбор» (www.uveren.ru), считает: с ним вполне можно жить мирно.

Внимание: говорит деспот!

Тирания может выглядеть безобидно — зачастую как обычные капризы. Но суть не меняется: хотите вы этого или нет, но постепенно начнете подчиняться мужчине. Конечно, лучше «зарубить» тиранию на самом корню. Но поди узнай тирана в собственном муже! Тирания — это принуждение к исполнению воли другого человека, и вам следует насторожиться, если он...

...постоянно ворчит и критикует: «Опять суп недосоленный», «Опять сделала все не так». Это так называемое оценочное принуждение, нивелирующее вашу собственную способность оценить свои действия.

...часто заявляет: «Тебе так будет лучше, я же о тебе забочусь». То есть подчинение существует (женщина, лишаясь собственной воли, делает то, что нужно мужчине), но в скрытой форме. Как правило, глаза у женщин на

До брака каждый хочет проявить себя с лучшей стороны. После брака установки меняются и расчет таков: все равно никуда не денется. Отсюда у женщин — бигуди и рваные халаты, а у мужчин — тирания.

такую форму мужской тирании открываются очень поздно — это может длиться годами.

...запрещает вам работать в определенном месте, говорит: «Я не хочу» — и не всегда мотивирует, почему именно не хочет.

...ревнует буквально к каждому столбу. Может

ничего при этом не говорить, но что испытывает, понятно и так.

...запрещает пользоваться косметикой. От таких мужчин очень часто можно услышать: «У тебя есть платье, зачем тебе новое?»

...не дает общаться с родными и подругами или сам решает, с кем дружить.

...навязывает определенное поведение, круг интересов, а иногда и убеждения, которые считает единственно правильными.

...распускает руки. Причем ищет любой повод — от «Почему обед не готов?» до «Что это ты такая шелковая сегодня?»

И женщина умеет подавлять

Из женщин тоже получаются «неплохие» тираны. Взять хотя бы тех жен, что легко впадают в истерику: таким образом они добиваются желаемого — ведь мужа терпеть не могут скандалов, слез и в лепешку готовы разбиться, лишь бы этого избежать. Женщина может накладывать ограничения, например, на секс: «Если не сделаешь то-то, будешь спать на диване» или на общение с детьми.



в брачной корзине

наши советы

Если дать отпор, он задумается

В большей или меньшей степени, но тиран исправляем: получив адекватный ответ, он элементарно испугается – власть его распространяется только на слабых. Если его самооценка не совсем низка, то, получив отпор, он будет искать другие формы поведения, стараться изменить свою жизнь и отношения. Как вести себя с тираном с точки зрения психолога?

В любой ситуации не забывайте о детях. Они все впитывают и со временем начинают копировать поведение одного из родителей. Вы элементарно можете вырастить еще одного тирана. Хотите этого? Если муж в перерывах между «приступами» становится вполне нормальным человеком, поговорите с ним о детях. Он может остановиться.

Задайте себе вопрос: «А я бы хотела, чтобы моя дочь жила такой же жизнью?» Как правило, в этих случаях ответ приходит сам собой, все становится на свои места.

Можно попытаться не обращать внимания на выходки мужа – это единственный метод против домашней тираннии, од-

нако сил не у всех хватает надолго.

Если муж постоянно ворчит из-за вашей стряпни, после очередного замечания по поводу «пресного супа» молча вылейте суп в унитаз. Если не нравится, пусть готовит сам. Скорее всего в следующий раз его все устроит.

Мужчины часто говорят: «Детям нужен отец». Задайте тирану вопрос: «А такой ли отец им нужен?» Это отрезвляет.

В некоторых случаях развод – оптимальный способ решить все проблемы. Но это крайняя мера, и искать спасение в разрыве можно, лишь когда все остальные попытки создать нормальные отношения провалились.

Три штриха к домашнему портрету

Причины, по которым один из партнеров заставляет другого подчиняться, могут быть какие угодно: статус, деньги, договоренность, какая-то тайна, а также безмерная любовь. У тирана обязательно есть что-то необходимое партнеру. Но общие штрихи к портрету можно вывести.

У тиранов очень низкая самооценка, которую они компенсируют властью над другими людьми – теми, кто заведомо слабее. Рядом с сильным человеком, наделенным какой-либо властью, тиран скорее всего станет лебезить.

Как правило, в детстве тиран сам подвергался тирании (например, со стороны родителей или старших братьев и сестер) и теперь копирует это во взрослой жизни. Зачастую он сам понимает ненормальность своего поведения, но как вести себя иначе – не знает.

Часто домашний деспот – жертва традиций, закрепившихся в обществе. Например, убеждения, что муж – глава семьи, который всегда принимает решения, а женщине отведено второе место.

факт

Одним из проявлений тирании со стороны мужчины может быть его нежелание иметь ребенка. При этом мечты женщины о материнстве совершенно не учитываются. Любопытно, но причина такой «нелюбви» может крыться в... страхе перед отцовской ответственностью, а иногда и в бесплодии. Боясь оглашения истинной причины, мужчина и начинает протестовать против наследников.

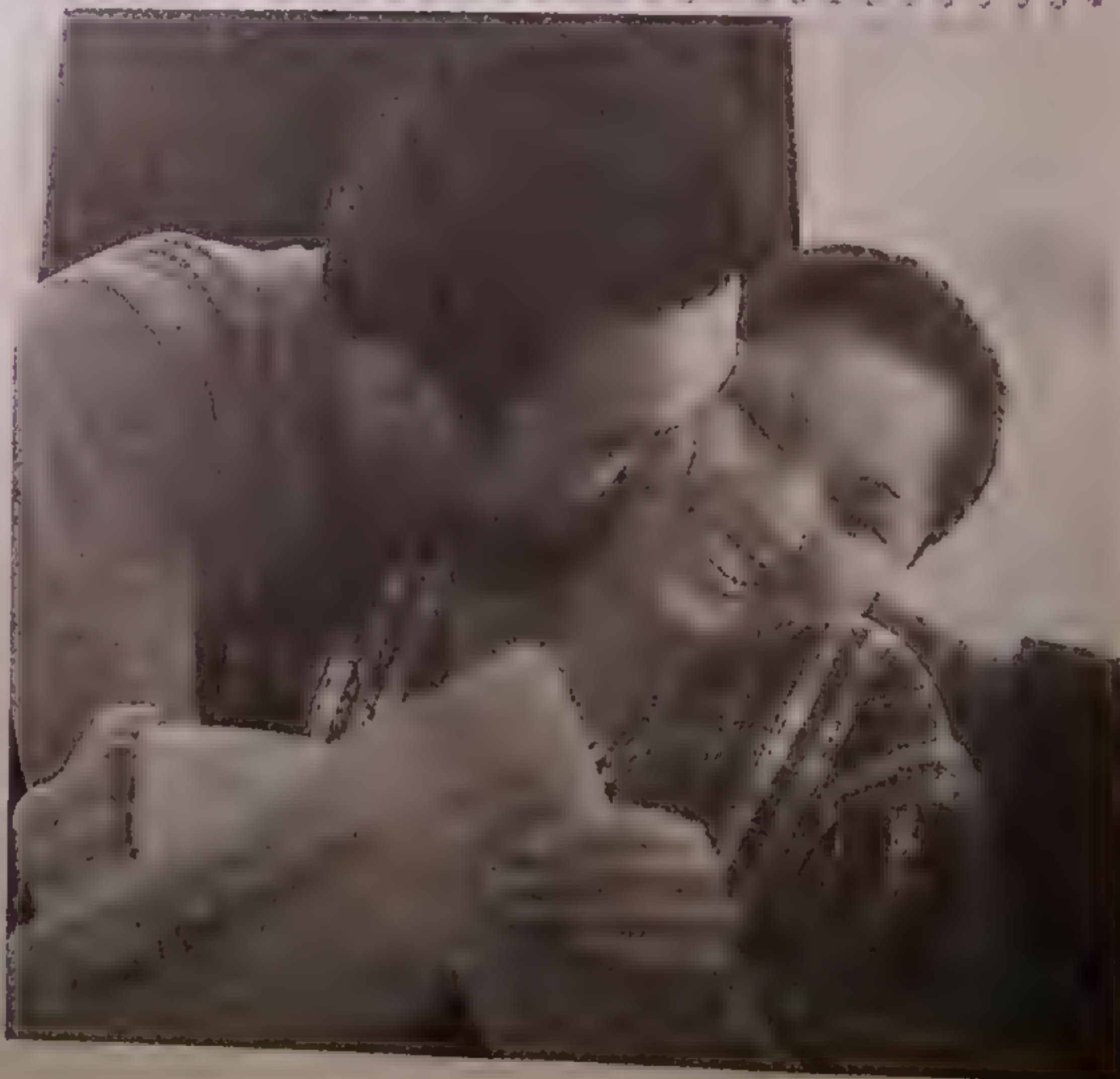
Пинг-понг или кулачные бои?

Манипуляциям, в отличие от тирании, противостоять не так сложно. Если сравнить с видами спорта, то манипуляции – это игра в пинг-понг: можно увернуться от шарика, и он пролетит мимо, не задев. Тирания – это уже бокс или кулачные бои: увернуться нельзя – удар, неважно, какой он

силы, все равно настигнет.

Очень часто встречается и так называемая тирания жертвы, когда жертва навязывает определенное поведение своему партнеру, чтобы быть таковой. Жертве нужно играть роль, от которой она получает удовольствие, как мазохист от боли.

Светлана Колесникова.



ЖИВУ С ОДНИМ, ЛЮБЛЮ ДРУГОГО



С личными проблемами не всегда удастся справиться в одиночку. И мудрая подруга порой не в силах помочь. В таких случаях нужна помощь специалиста. Найти выход из жизненных тупиков нашим читателям помогает семейный психолог *Наталья Панфилова*, сотрудник Международного центра практической психологии «Интеграция».

Равнодушие вернется бумерангом

«Мне 25 лет, замуж вышла по залету. Когда встретила будущего мужа, была в депрессии, так как рассталась с любимым человеком. Мне было очень плохо, и вдруг я встретила парня, который полюбил меня, поддерживал во всем, сразу познакомил со своими родителями. Мне было хорошо с ним, он сразу предложил мне выйти за него замуж. Я думала, что он будет хорошим мужем и отцом наших детей, поняла, что ему нужна не только постель, а я сама – со своими достоинствами и недостатками.

Когда узнала, что беременна, была очень счастлива. Он воспринял новость нормально, рассказал родителям. Но через некоторое время оказалось, что нам еще рано иметь детей, что он молод, у нас нет жилья... В общем, я поняла, что снова осталась одна. Но он все-таки решил со мной жить. Вскоре начал пить, и тогда я узнала, что он в свои 25 лет алкоголик, что его родственники скрывали это от меня.

Мы живем в трехкомнатной квартире, обеспечены, муж любит нашего сына, не хочет со мной расставаться, хотя я

столько раз уходила от него. Меня что-то держит. Наверное, я хочу, чтобы у ребенка был отец, чтобы он был обеспечен. Сейчас муж не пьет год (тьфу-тьфу-тьфу). Когда не пьет, он деловой, работает, нас одевает, все в дом. Но он знает, что я его не люблю, потому что сам разлюбил меня, и живем мы ради ребенка. Разводиться он не хочет, говорит: если нужен развод, уходи. Сейчас я отучилась на курсах машиниста крана и хочу устроиться на работу, быть независимой. Но мне хочется любви, а в нашей семье этого нет. Муж говорит, что я сама виновата, что отвергала его и потому он ко мне охладел... Как же мне быть?»

Алина, Челябинская область

– Любые отношения развиваются – либо становятся крепче, либо наступает разлад. Ни одна семья не может сказать, что все осталось так же, как было пять лет назад или до свадьбы. Но вы можете влиять на их развитие. Если научитесь ценить то, что делает для вас партнер, отношения постепенно могут перерасти в доверие, уважение и даже в любовь. Если же человек не чувствует никакой отдачи и то, что он делает, воспринимается как должное, рано или поздно ему станет все равно.

Ваше равнодушие бумерангом вернется к вам.

Большая жизненная проблема – научиться жить с тем, что есть, получать удовольствие от своего настоящего и не горевать о том, что упущено. Если вы вышли замуж за этого человека, относитесь к браку со всей ответственностью. Любой цветок завянет, если его не поливать – так же и с отношениями. Задайте себе один-единственный вопрос и постарайтесь честно ответить на него: хотите ли вы сохранить отношения с мужем? Если хотите, нужно сделать все, чтобы они стали приятными для обоих. Жить с человеком ради ребенка можно только в том случае, если вы не насилуете себя.

Родился ребенок, и все наперекосяк

«Мы с мужем живем в гражданском браке. Живем вместе с его родителями. Сначала все было хорошо, но как только у нас родился ребенок, все пошло не так. С ребенком муж сидеть не хотел: я понимаю, работал, поздно приходил домой, уставал. Его мать всегда говорила: «Пусть отдохнет». Вот он и понял, что с ребенком возиться не надо. У нас начались скандалы. Я уходила к маме, потом мы помирились. Еще муж всегда старается уйти из дома. Как-то я спросила: «Почему ты не можешь дома с нами побыть?», а он ответил, что ему со мной говорить не о чем. Когда уходит, меня с собой никогда не берет, хотя, когда мы только начали встречаться, никуда не хотел ходить без меня. Мы ругаемся, в ссоры лезет его мать, и все еще хуже стано-

вится. Помогите мне, пожалуйста. Что происходит с моим мужем?»

Людмила,

Смоленская область

– Совместное проживание с родителями редко идет на пользу молодой семье. Какие бы хорошие отношения ни складывались со свекром и свекровью, они всегда будут поддерживать в первую очередь своего сына. А то, что происходит с вашим мужем, вполне прозрачно. Если он старается держаться от дома подальше, это означает только одно: его чем-то не устраивают ваши отношения. Чем именно и как их наладить – вот об этом вам сейчас лучше всего думать, а вовсе не о том, как уговорить мужа взять вас с собой.

Можно, конечно, пустить все на самотек и терпеливо ждать, когда у мужа проснется любовь к ребенку и к домашнему хозяйству. Но дождетесь ли? Лучше все-таки попробовать поговорить. Делайте это осторожно, не выдвигая своих оценок происходящего, даже если, на ваш взгляд, они стопроцентно верны. Постарайтесь избегать выражений типа «нам надо выяснить отношения» или «ты во всем виноват». Ни в коем случае не пишите! Делайте упор на то, что вас прежде всего волнуют его проблемы: «Тебе тяжело, с тобой что-то происходит. Давай вместе разберемся». Внимательно выслушайте мужа. Если получится искренний разговор, он может многое в ваших отношениях прояснить и показать вам дальнейший путь.

Записала Ксения Виват.

P.S.

Если вам нужен совет семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, и наши консультанты обязательно ответят вам на страницах газеты. На конверте не забудьте сделать пометку «Наш психолог».

Стройное тело – мечта многих женщин, в большинстве случаев разбивающаяся об отговорки. Откладывать до понедельника, заниматься самообманом – в этом мы мастера! Психолог Ирина Гальковская рассказывает, какие психологические установки мешают худеть и как с ними бороться.

«Стимула не хватает»

Есть такой анекдот: усаживают приговоренного на электрический стул, а он не помещается. Откладывают казнь, строго наказывая ему похудеть. Через месяц оказывается, что заключенный поправился. Опять откладывают казнь. Через три месяца он перестает проходить в двери. «Почему не похудел?» – спрашивают. «Стимула не хватает».

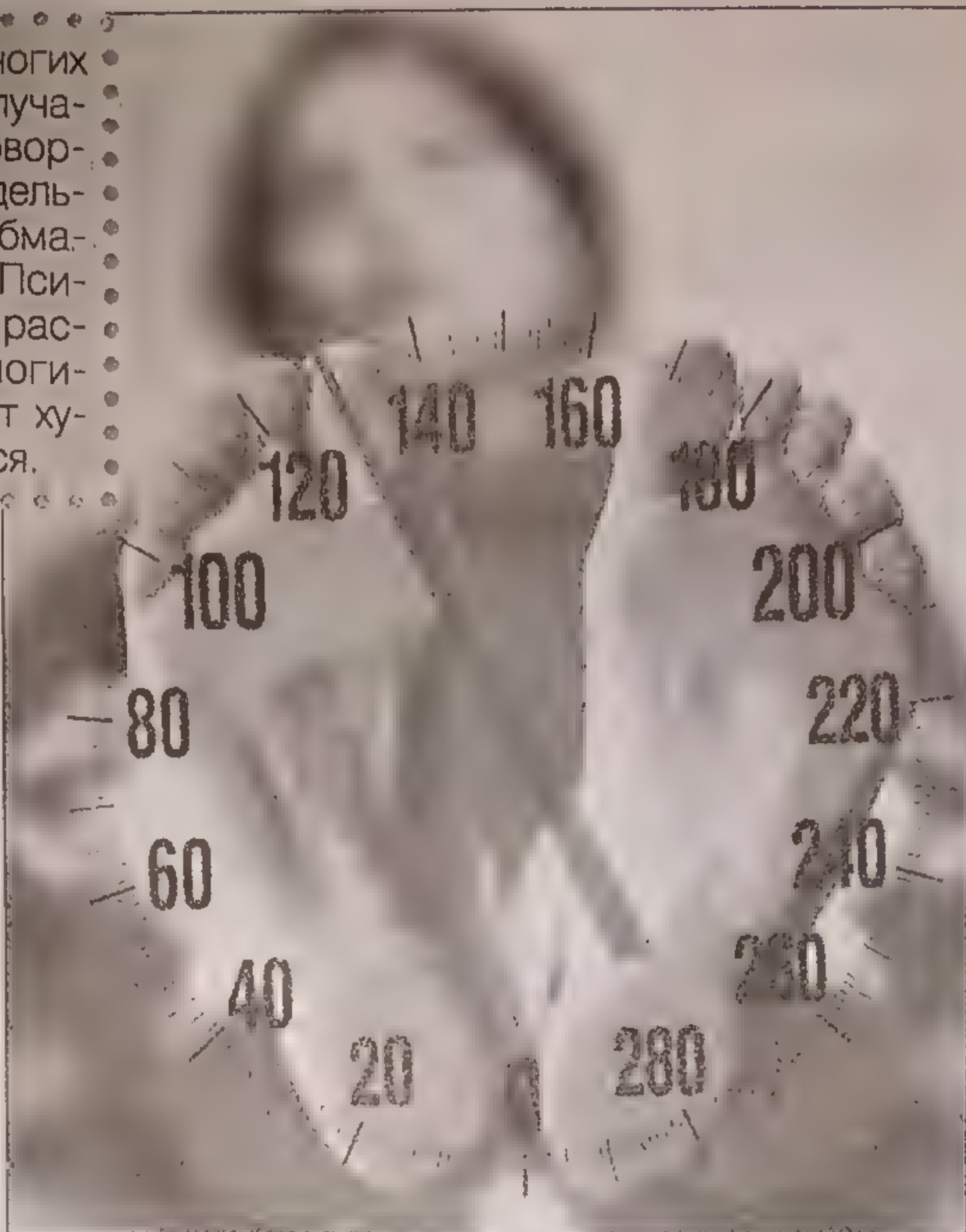
Нас, конечно, никто не собирается подгонять. Но когда в душе спряталась боль, психика может воспринимать снижение веса как возможную угрозу. Именно поэтому не всегда срабатывают стимулы, которые всем кажутся такими очевидными – красота, здоровье. Искать стимул нужно в своих неосуществленных мечтах – они и являются той волшебной силой, которая помогает свернуть горы.

«Я не смогу выдержать диету»

Диета – это всегда стресс, и совершенно естественно опасаться перемен в меню. Но это не значит, что и пробовать не стоит. Составьте себе программу похудения сами. И первым делом откажитесь от слова

«диета». Найдите такие слова, которые вызывают у вас приятные чувства – можно, например, называть это новым стилем питания или едой, от которой легко. Лично у меня прижились выражения «мое питание» и

«моя еда». В моем питании обязательно должны быть продукты, которые можно есть неограниченно – например огурцы, морковь, фрукты или кефир. Найдите такие продукты для себя – пусть это будет еда, от которой вам действительно легко.



«Боюсь, что кожа обвиснет»

Внешний вид – вечный повод для беспокойства, тем более у женщины худеющей. Сразу оговоримся: если вы старше 40 лет и сбросить предполагаете более 40 килограммов, вам действительно нужно тщательно ухаживать за кожей. В других случаях можете быть совершенно спокойны – кожа обладает природной эластичностью и, если человек худеет с разумной скоростью, подтягивается вместе с бедрами. Снижать вес нужно медленно – примерно на килограмм в неделю. Помочь коже выглядеть подтянутой может элементарный массаж. Как видите, беспокоиться не о чем.

хочешь похудеть? начни с головы!

«И так в жизни мало радостей»

Удивительно, что при всех возможностях получить удовольствие мы называем еду главной радостью. А когда разговор заходит о похудении – чуть ли не единственной!

Создайте свой соб-

ственный банк удовольствий. Составьте список того, что вам приятно. И в будущем, когда по привычке упомянете «последнюю радость», скажите себе: «Зачем же я себя обманываю? У меня их целый список!»

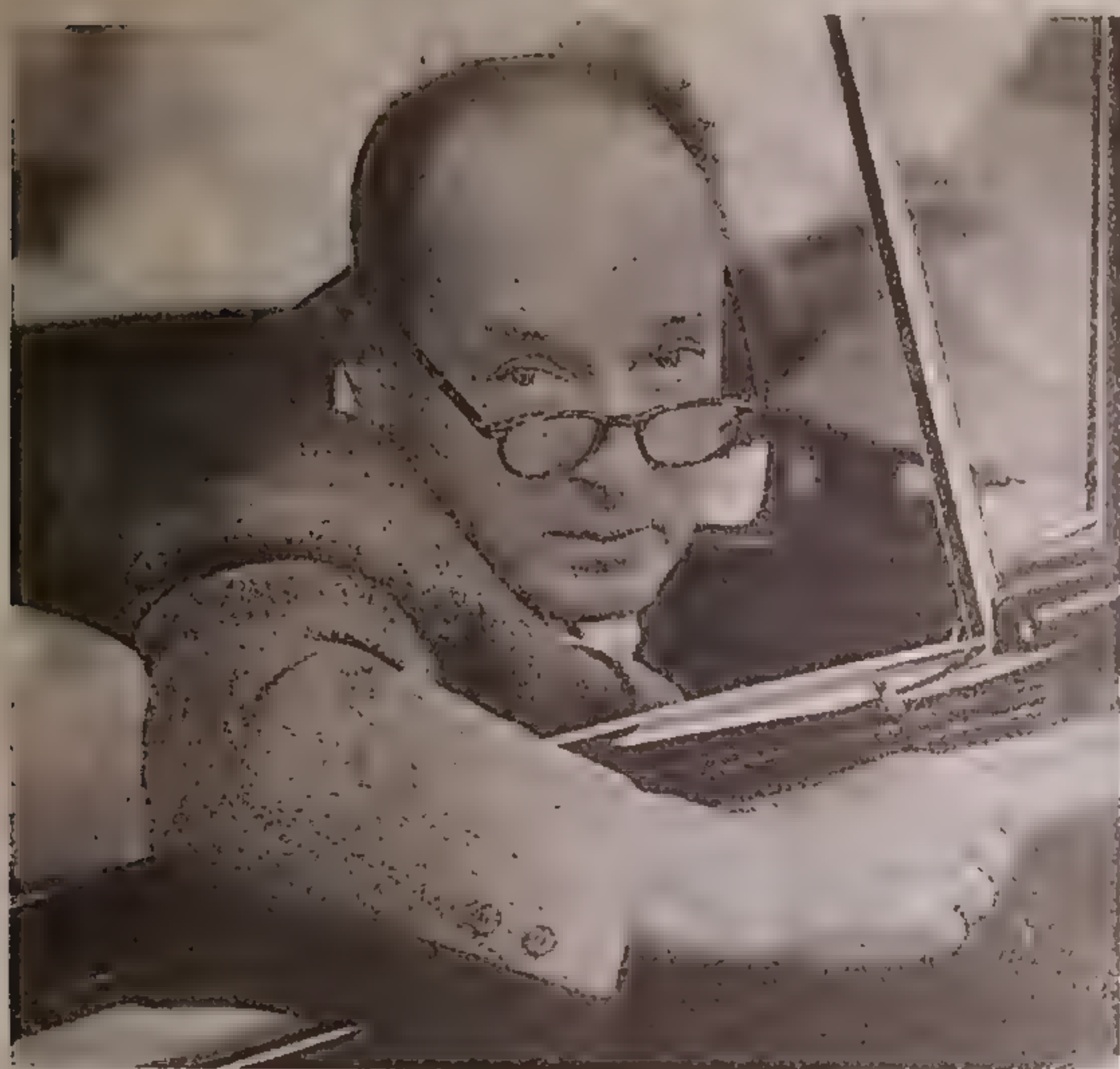
«Начну с понедельника...»

Мы свято верим, что лучшее время для любого старта – понедельник. Опасность этой установки в том, что новая жизнь с первого дня недели – чистой воды иллюзия. Наступает понедельник – и вместе с ним чувство вины за вновь нарушенное обещание.

Спросите себя: от чего ради исполнения своего желания вы можете отказаться прямо сейчас? Пусть это будет одна-единственная конфетка – главное, начните свою «новую жизнь» уже сейчас.

Владимир Набоков:

«Жизнь прекрасна»



На кладбище швейцарского местечка Кларанс на большом куске мрамора с голубыми прожилками высечено: «Vladimir Nabokov, scrivian. 1899–1977». «Владимир Набоков, писатель» – этого вполне достаточно...

Вера стала и музой, и первой читательницей

Володя Набоков родился 22 апреля – ровно в тот же день, что и другой Володя. Позже Набоков сдвинет свой день рождения, лишь бы не отмечать его в один день с вождем мирового пролетариата. Новая дата также оказалась непустой: 23 апреля 1564 года родился Шекспир. В семье наблюдалась склонность ко всему английскому, поэтому если и не говорить, то читать по-английски маленький Набоков выучился раньше, чем по-русски.

В 1919 году Набоковы эмигрировали из России. Семья обосновалась в Берлине, а Володя поступил в Кембриджский универси-

тет. При всей его любви к Англии чувствовал он себя неуютно. Писал матери: «Мама, милая, вчера я проснулся посреди ночи и спросил кого-то – не знаю, кого – ночь, звезды, Бога: неужели я действительно никогда не вернусь, неужели все кончено, стерто без следа, порушено?.. Мама, мы должны вернуться! Мне хотелось бы описать каждый кустик, каждый стебелек в нашем божественном парке в Выре...»

Спустя четыре года на одном из благотворительных балов в Берлине Набоков впервые увидел бывшую соотечественницу Веру Слоним. Впоследствии она станет его музой, матерью его ребенка, его первой читательницей, секретарем и машинисткой, его литера-

турным агентом и биографом... Но это будет потом, а на балу Владимир увидел яркую и интересную девушку, в которую влюбился безоговорочно. Роман случился пылкий и стремительный, осуждаемый многими, кто считал Владимира и Веру неподходящей парой. Молодым, однако же, было все равно. Настолько, что 15 апреля 1925 года они поженились.

Жить пришлось бедно. Набоков бегал по урокам, брался писать либретто и сценарии, писал стихи и рассказы, сочинял шахматные задачи и даже давал объявления об уроках тенниса и бокса. За все это ему платили копейки, но он очень гордился тем, что все-таки устоял и не сел за конторку банка.

А на следующий год появилась «Машенька» и похвала критиков: «Новый Тургенев!» Параллельно у Набокова уже зрела идея нового романа. Его героине предстояло умереть, и молодой писатель отправился на прием к врачу с расспросами о симптомах смертельной простуды. На вопрос врача о цели визита писатель ответил: «Я хочу ее убить». Врач испугался. В будущем эксцентричность Набокова станет притчей во языцех.

К выходу следующего романа – «Соглядатай» его автор уже был знаменит не только в Берлине, но и в Париже. Несмотря на это, заработок его все равно оставался весьма скудным. Но был надежный союзник – жена, которая свято верила в его талант и работала не покладая рук: переводила, стенографировала, бралась за перепечатку документов.

После четырнадцати лет брака не смог уйти

10 мая 1933 года в семье родился сын Дмитрий. Набоков в то время много ездил, выступал с чтениями. На одном из таких выступлений в Париже он познакомился с Ириной Гуаданини, привлекательной молодой блондинкой, к тому же начитанной и интеллигентной. Вспыхнул роман. Набоков стал уговаривать ничего не подозревающую Веру переехать в Париж, но она настояла на поездке в Прагу к свекрови.

Из Чехословакии Набоков тайно писал Ирине, признаваясь, что четырнадцать лет, которые они с Верой прожили вместе, были очень счастливыми, что знают они друг о друге каждую мелочь, и вот теперь все погибло. Жена получила анонимное письмо, в котором подробно описывался роман ее мужа. Сначала Набоков долго все отрицал, но в конечном итоге не выдержал и признался. На что мудрая Вера сказала, что, если чувства к этой женщине действительно столь сильны, нужно ехать в Париж. Он не поехал...

Через какое-то время Ирина не выдержала и приехала в Канны, где Набоков отдыхал с семьей. Она нашла его на пляже, кинулась к нему. Писатель был удивлен и признался, что любит, но слишком много связано с женой. Через час Вера присоединилась к мужу. Когда вся семья пошла обедать, Ирина осталась на пляже. Это была последняя встреча Набокова с

Жизнь печальна»

Ириной. И единственный случай за полвека, которые прожили вместе Владимир и Вера, когда он пытался уйти от жены.

Заигрывал со студентками и ловил бабочек

В 1938 году Набоков все-таки получил французское удостоверение личности, и осенью семья переехала в Париж. 2 мая в Праге умерла его мать. Больше в Старом Свете писателя ничего не держало. Но чтобы уплыть в Америку, нужна была виза. В префектуре же объявили, что их паспорта утеряны. Тогда Вера, которая во многом и была инициатором отъезда, решила дать взятку. В то время за подобное запросто могли посадить, но им повезло: паспорта чудесным образом нашлись. Набоковы отправились в США, к новой жизни, оставив в прежней славу лучшего писателя эмиграции, псевдоним и многое, что было тяжело для обоих.

В Америке Набоков почти сразу познакомился с известным критиком и журналистом Эдмундом Уилсоном, который, несмотря на свое американское происхождение, увлекался русской литературой. Сначала писатель поступил к нему на должность литагента, а вскоре уже писал рецензии для журнала «Нью-Рипаблик». Совершенно случайно Набокова пригласили читать лекции в женский колледж (кто-то, роясь в библиотеке колледжа, обнаружил, что тот самый Набоков когда-то переводил на русский Льюиса Кэрролла). Так у него появилась

постоянная работа. Жена полностью взяла на себя не только управление бытом, но и секретарскую работу: она сама отвечала на звонки и письма, вела домашний архив и организовывала встречи, а впоследствии даже возила мужа на лекции и ассистировала ему.

Среди профессоров Набоков выделялся своими странностями. Он мог прийти в аудиторию в теннисных тапочках на босу ногу и со страстью читать куски из своего нового романа. Иногда он говорил при девицах весьма шокирующие вещи. Как-то раз за обедом заявил, что ему нравятся женщины с маленькой грудью. А однажды, когда одна из студенток остановила его на дороге — он бежал с сачком за бабочкой — и сказала, что не успела подготовиться к экзамену, он беспечно ответил на бегу: «Жизнь прекрасна. Жизнь печальна. Вот и все, что вам нужно знать».

В 1945 году Набоков получил американское гражданство. Много преподавал в университетах, писал, давал интервью. Именно к тому периоду относятся его знаменитые слова: «Свои романы я пишу для себя, а печатаю ради денег — все остальное баловство случайной судьбы, лакомство, молодой горошек к моим курам». Спустя 9 лет появилась «Лолита» — самое известное и скандальное из всего написанного Набоковым. Сложная судьба этого романа могла бы и оборваться, если бы не Вера: устав переделывать его, Набоков пытался сжечь «Лолиту», но жена выхватила рукопись из огня.



фото на развороте из архива редакции

Называл жену волшебной сказкой

В 1959 году Набоковы отправились на отдых в Швейцарию. Поселились они в роскошной старомодной гостинице «Монтре Палас» на берегу Женевского озера. Поблизости жили многие европейские издатели, в Женеве — сестра Елена, да и атмосфера для новой книги оказалась вполне подходящей... В общем, семья решила остаться.

В Швейцарии жизнь стала спокойной и размеренной. Вера, которую муж называл «моя волшебная сказка», была неизменно рядом и решала все вопросы, которые того требовали. Набоков по-прежнему охотился на бабочек и писал. Его любимым переводчиком стал сын Дмитрий.

Как-то летом, бегая с сачком по склонам в окрестностях Давоса, он поскользнулся и упал. Пришлось делать операцию. В феврале в Монтре приехала съемочная группа Би-Би-Си. Разложив свои бумажки, Набоков предложил поставить ему на

стол немножко водки в кувшине. «Не хочу, чтобы создавалось ложное впечатление, что я старый пьяница, поэтому лучше поставить кувшин». Он говорил о том, что ленив, но при первой же возможности хотел бы вернуться в Штаты, потому что «волнение, испытанное им на некоторых тропах Скалистых гор, можно сравнить только с волнением, которое он испытывал в русских лесах, где он больше никогда не побывает...»

Это было последнее интервью писателя. В марте у Набокова поднялась температура, и его снова положили в больницу. Там 2 июля 1977 года он и умер. Дмитрий Набоков рассказывал, что, когда он прощался с отцом, глаза Набокова вдруг наполнились слезами: «Я спросил, почему. Он сказал, что некоторые бабочки уже, наверное, начали взлетать».

Вера Евсеевна пережила Набокова на 15 лет и эти годы посвятила работе со всем, что осталось после мужа. На ее могиле начертано: «Жена, муза, агент»...

Ксения Виват.



Наш астролог – Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8-916-880-2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: <http://astro4u.narod.ru/sto/>

УМЕЙТЕ ЖИТЬ И ДРУЖИТЬ

17 – 30 июля

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	дружба может перерасти в более глубокие чувства. Носите желтое	не будьте деспотом в отношениях с домочадцами	могут возникнуть проблемы с иммунитетом	не исключен небольшой выигрыш	19, 25
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	вы сможете стать хорошим советчиком самой себе	появится возможность больше времени уделять своей семье	из рациона питания следует исключить острые и соленые блюда	ваши усилия будут вознаграждены	22, 24
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	обращайте внимание не только на недостатки любимого, но и на положительные стороны	благоприятно общение с ближайшими родственниками	удачное время для выбора диеты	возможна смена места работы	21, 23
РАК (22.06 - 22.07)	партнер поможет вам достичь гармонии с собой. Одевайтесь во все оттенки зеленого цвета	дома вы забудете о всех невзгодах	необходим полноценный сон и пассивный отдых	умейте подчиняться и находить общий язык с начальством	23
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	задумайтесь серьезно о любви. Среди прочих цветов выберите алый	подумайте о перемене места жительства на некоторое время	вероятны обострения наследственных и болезней желудка	доход будет зависеть от вашей работоспособности	21, 30
ДЕВА (23.08 - 22.09)	не гасите в себе и любимом огонек надежды. Носите одежду незабудкового и фиолетового цветов	в вашем доме возможен конфликт	усталость и нервное перенапряжение снимут длительные прогулки	вас ждут новые обязанности	20
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	сосредоточьте внимание на том, кто разделяет ваши интересы. Вам к лицу синий и серебряный цвета	умейте не только жить, но и дружить с домочадцами	будьте осторожны с горлом и областью шеи	не откладывайте в долгий ящик нудную повседневную работу	19, 29
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	не торопитесь оценивать только что возникшие отношения. Носите черное и белое	домашние станут для вас источником вдохновения	это период повышенной травмоопасности	сотрудничество с новым человеком сулит большие перспективы	24
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	не забывайте о таком понятии, как репутация. Носите коричневый и терракотовый	проводите свободное время в кругу друзей	строго соблюдайте дозы при приеме лекарственных препаратов	есть шанс серьезно потратиться	21, 29
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	протяните руку помощи тому, кто в этом нуждается	установленный порядок вещей в вашем доме может быть нарушен	возможно, стоит попробовать нетрадиционные методы лечения	вероятны некоторые денежные потери	17, 26
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	делайте с партнером то, что вам обоим нравится, наслаждайтесь обществом друг друга	общение с близкими будет доставлять вам радость	вероятны обострения заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ	ждите неожиданных денежных поступлений	18, 20
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	не стройте отношения с любимым по шаблонам	полезные мелочи будут иметь большое значение	исключите из меню жирную пищу	на работе все будет идти своим чередом	21



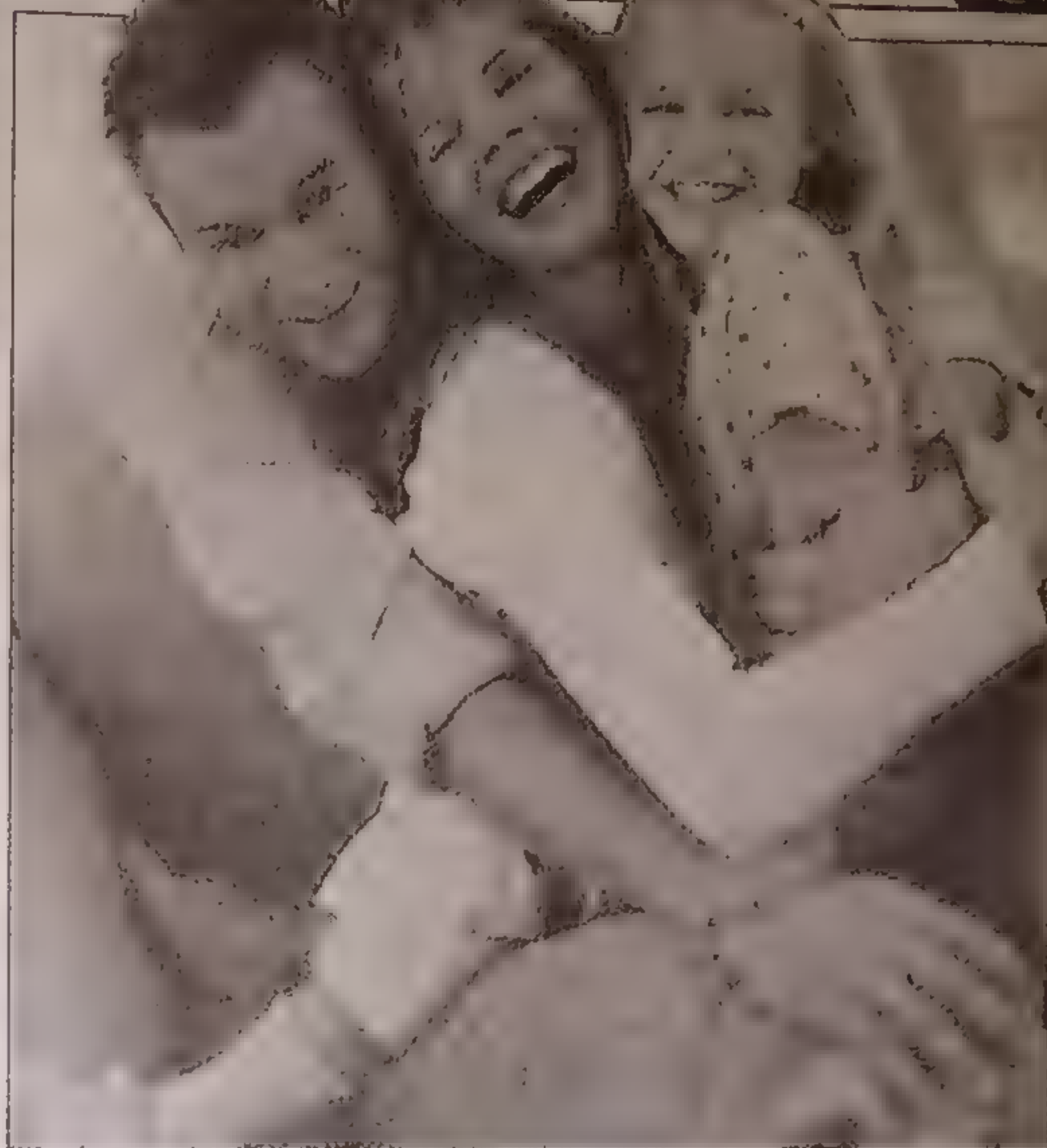
«Расставаться непросто, но еще труднее после разрыва сохранить нормальные отношения с тем, кто когда-то был любимым. Даже когда связывают дети, даже ради бывшего чувства... Наша читательница из Краснодарского края смогла это сделать.»

✉ «Любые взаимоотношения когда-то заканчиваются. Расставания, как и встречи – это часть нашей жизни. И то, каким будет расставание, зависит только от нас самих.

Тринадцать лет брака и – развод. Пройти пришлось через все: измену, унижения, обиды, боль, душевные муки. Путь от развода до сегодняшнего дня длил-

Поверьте, расставание – это возможность прекрасных перемен в жизни! Это возможность поверить в себя, в то, что мы достойны уважения, востребованы, любимы.

Отпустите своего обидчика и оставьте его обиды ему. Идти по жизни нужно налегке, а легко можно идти только любя. Вспомните все хорошее, что было в ва-



Любите отца своих детей

ся почти пять лет. Но сейчас, оглядываясь назад, понимаешь мудрость и правдивость сказанного когда-то: «Нет худа без добра».

Выбор человека свободен и свят, и какой выбор делаете вы – решать только вам. Я выбрала путь прощения и любви. Каждый из нас прощение понимает по-своему. Кто-то прощает, чтобы остаться вместе. Я училась прощать для того, чтобы просто жить, стать счастливой и видеть счастье своих детей.

ших отношениях. Найдите все лучшее, что вы видели в том, кого сейчас считаете обидчиком. Порадуйтесь, что эти взаимоотношения были, никого и ничего не вычеркивайте из них – ведь это часть вашей жизни, даже если и не самая лучшая. Любите свою жизнь, и она ответит вам любовью.

Каждый из нас достоин счастья. Так пожелайте счастья и любви тому, кто когда-то был рядом, отнеситесь с уважением к его решению. В большинстве слу-

чаев после развода рядом с нами остаются наши дети. Не причиняйте боль своим родным и любимым только потому, что вам самим больно. Любите отца своих детей, даже если отношения с ним не сложились. Ведь в детях есть и его часть!

Только путь любви и прощения может привести к обретению покоя и счастья. Я выбрала этот путь. А что выберете вы?»

Татьяна Демидова,
с. Успенское
Краснодарского края

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем всех стать участниками конкурса «Наш опыт». Расскажите, как учились новому, выбирались из сложных жизненных ситуаций, делали карьеру, начинали жизнь с нуля, избавлялись от вредных привычек, воспитывали детей... Любой ваш опыт интересен и ценен, потому что поможет кому-то, кто попал в похожую ситуацию. Письма отправляйте в адрес редакции, сделав на конверте пометку «Наш опыт». Автор самого интересного получит приз –

КОФЕВАРКУ.

Газета «Между нами, женщинами»
№13 июль 2005 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ЗАО «Собеседник»

Зарегистрирована в Министерстве РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – И. Липовец
Куратор проекта – И. Емельянов
Художники – Т. Васильцова, К. Мадаминава
Фото на обложке – Д. Преображенского

Подбор фото – Д. Табашников
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва,
ул. Тверская, д. 10, стр. 1

Адрес редакции (для писем): 127055,
Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1,
газета «Собеседник»

Телефон для справок: (095) 685-46-61

Факс: (095) 973-20-54, 250-06-80

Служба рекламы: (095) 685-28-45,
685-79-87

Служба продаж: Sale@Sobesednik.ru,
тел.: (095) 685-08-80, 251-59-17

Служба подписки: (095) 685-76-45

Служба маркетинга и PR:
(095) 685-19-62

Подписные индексы:

16461 – в Объединенном каталоге
«Пресса России»

16733 – в Региональном каталоге
«Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами,
женщинами» являются собственностью
ООО «Диалог – 21 век»

Тираж – 141.200 экз.

Отпечатано в ООО «Типография Ми
хайлова-С», г. Смоленск

Подписано в печать 28.06.2005 г.
Заказ № 2133

Перепечатка материалов возможна
только с письменного разрешения
редакции.



автор кроссворда Михаил Проровский; фото Сергея Иванова

Читайте в следующем номере

Косметика
с аптечной
полки

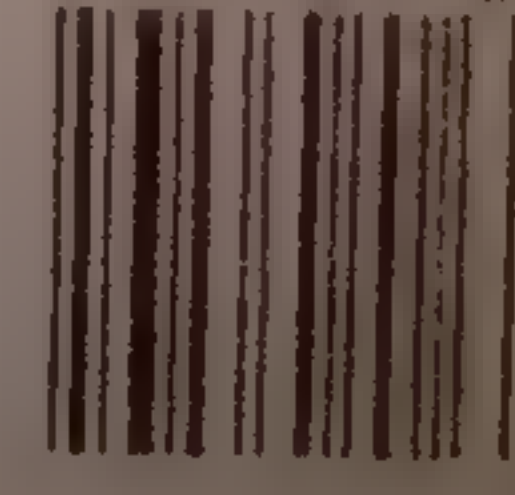
Мини,
миди,
макси...

Аква-
аэробика
для новичков

ISSN 1728-8606



05013



9 771728 860009

на раскрытие женского счастья

ФЕВРАЛЬ

2006

МЕЖДУ НАМИ,

ЖЕНЩИНАМИ

СОВЕЩНИК

ЛИЧНОЕ

Бывший муж:
дружить или
забыть?

ФИТНЕС

Гимнастика
при
варикозе

КРАСОТА

15 фактов
о тональном
креме

Напиши
о себе
и выиграй
кофеварку

Как

скрыть от коллег
служебный роман

содержание

Наше здоровье	4
Женская анемия	5
Наш здравпункт	5
Наш доктор	6
Морковный витамин	6
Наш фитнес	7
Гимнастика при варикозе	7
Наш отдых	8
Пешком по шпалам	8
Наш сад	10
Пришла «рассадная» пора	10
Наш адвокат	11
Чем грозит долг за квартиру	11
Наш дом	12-13
Кошкин дом	12-13
Наша работа	14-15
Любовь под прицелом	14-15
Наша красота	16-17
Тон в тон	16-17
Наш стол	18
Блинное объедение	18
Наши рецепты	19
Наши дети	20-21
Школьные войны	20-21
Наши письма	22
Напишите в «Клуб знакомств»	22
Наш конкурс	23
Самая обаятельная читательница «МНЖ»	23
Наши страсти	24-25
Возраст сексу не помеха	24-25
Наш психолог	26
Бывший супруг: друг или враг?	26
Любить и быть любимой	27
Наши кумиры	28-29
Владимир Турчинский	28-29
Наш гороскоп	30
В любви горячая пора	30
Наш опыт	31
Порвать цепи	31
Наш сканворд	32

Устали работать? Понюхайте корицу

В поисках средства, способного сделать обычного работника готовым на трудовые подвиги, полезно вспомнить об ароматерапии. Сделав это, группа исследователей из Иезуитского университета (США) обнаружила, что снимать усталость и повышать работоспособность могут запахи корицы и мяты. Этот факт стоит взять на заметку не только замотанным работой бухгалтерам и менеджерам, но и спортсменам и

водителям. В дальних поездках автомобилисты неизменно сталкиваются с проблемой, когда ехать надо, а сил и желания с каждым километром всё меньше. Помочь себе можно, если несколько раз в течение 30 секунд вдыхать запахи мяты или корицы. Можно держать под рукой ароматическое масло, но таким же действием, как утверждают ученые, обладают мятные леденцы или жевательная резинка.



26 бургеров за 10 минут! Лучше не пробовать!

Конкурсы по скоростному поеданию чего-нибудь, которые часто проводятся в США, — зрелище не для слабонервных. Там люди умудряются делать то, что повторять категорически не рекомендуется: например, съедают за 9 минут сырный пирог весом в 5 килограммов, за 8 минут одолевают 56 гамбургеров и впихивают в себя 44 лобстера всего за 12 минут. К слову, все эти рекорды принадлежат Соне Томас — женщине, которая недавно выиграла еще один конкурс обжор, умяв за 10 минут 26 горячих сэндвичей с сыром. Эту леди давно уже прозвали Черной вдовой за то, что она не оставляет мужчинам ни одного шанса на победу, поглощая еду с немыслимой скоростью. Чтобы всегда оставаться «в спортивной форме», Соня постоянно разрабатывает челюсти жвачкой, пьет много воды и обязательно смачивает еду перед состязанием — так легче глотать.

Кстати, о формах: самое удивительное в том, что суперобжора весит всего... 47 килограммов. Как ей удается? Этого секрета Соня не открыла.

В стрессах реже рожают мальчиков

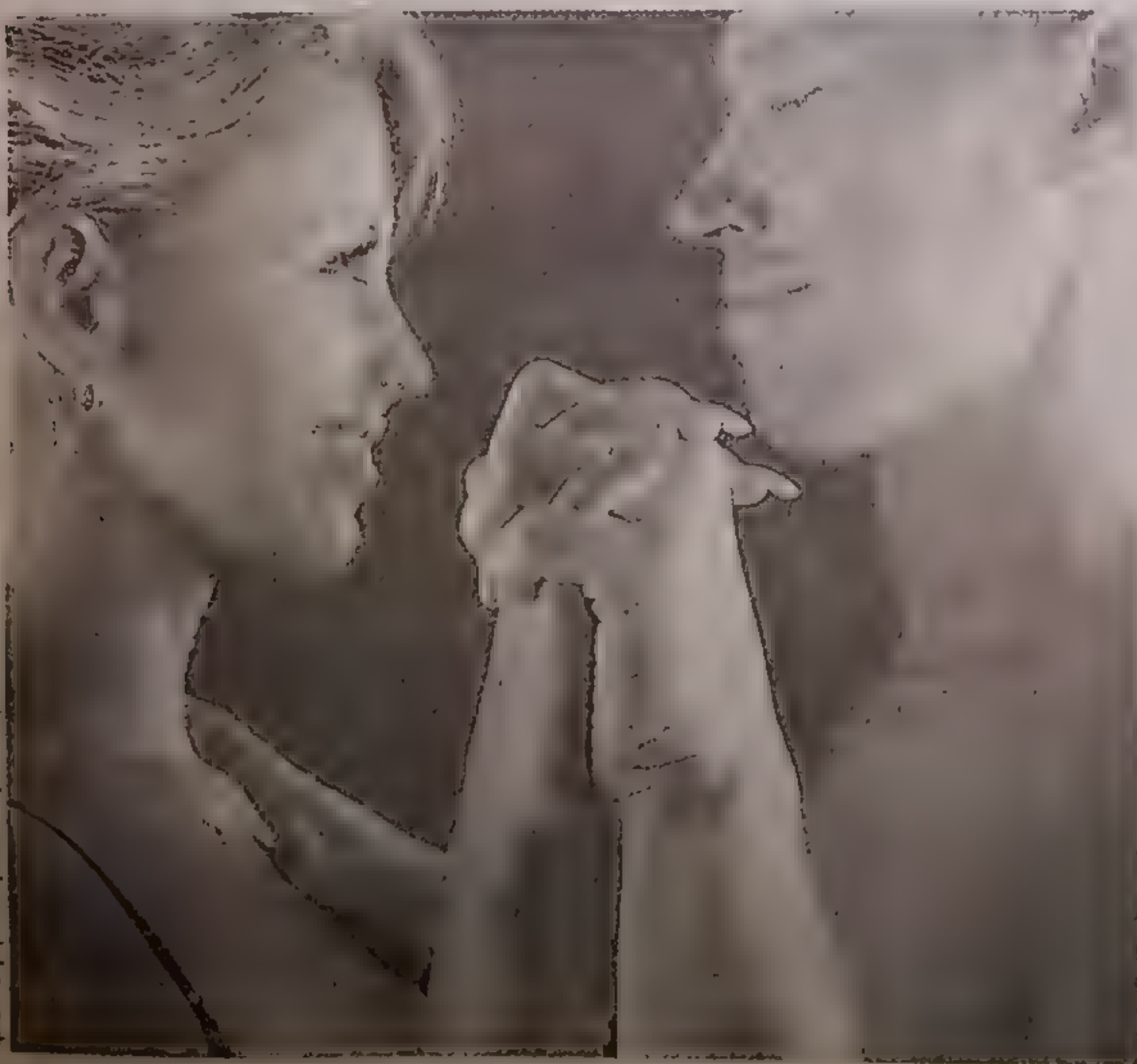
Если жизнь женщины полна стрессов, она с большей вероятностью родит девочку, чем мальчика. Давно замечено, что детей мужского пола рождается меньше, когда в мире случаются природные катаклизмы. И калифорнийские врачи нашли этому объяснение, проанализировав данные о родившихся с середины XVIII века по 1912 год. Эмбрионы мужского пола, как правило, менее жизнеспособны, чем женские, — это давно подтвержденные данные. Но организм матери, как считалось раньше, не повреждает в стрессовой ситуации более слабый плод, а становится нетерпимым к тому, который уже имеет какие-то патологии. При этом замечено, что мальчики, которые все-таки родились в условиях стресса, выносливее и живут дольше тех, кого матери выносили без волнений. Выходит, что организм женщины отторгает лишь действительно слабый плод — таким образом, подчеркивают ученые, природа дает шанс на наиболее вероятное продолжение рода. И еще раз напоминают: стресс — это то, что беременной женщине нужно в последнюю очередь.

От любви страдают локти

Занимаясь любовью, берегите локти и колени! Это предупреждение совсем не будет лишним, если учесть, что именно эти части тела люди чаще всего травмируют во время секса. Дальше в опасном списке, составленном в Великобритании, идут повреждения спины, вывихи запястий и лодыжек, а также синяки в самых разных местах (чаще на ногах и ягодицах) и ушибы головы. Материальный ущерб — тоже проблема:

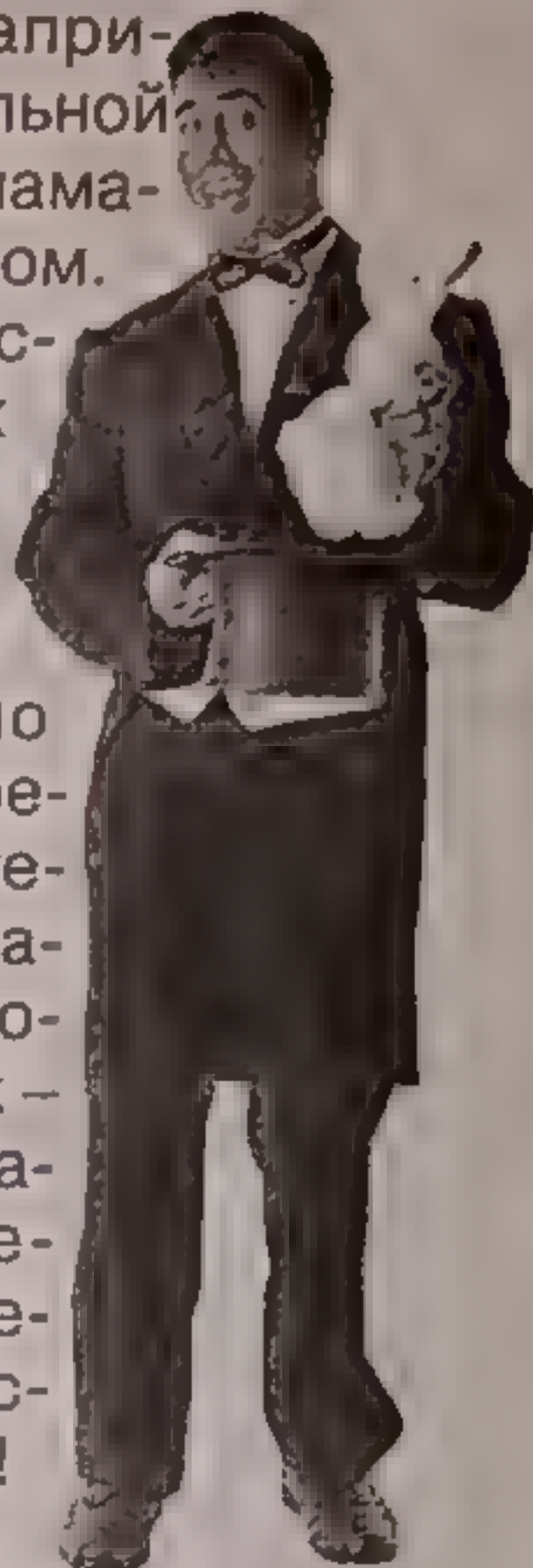
30 процентов опрошенных сообщили, что хотя бы раз во время секса что-то в доме ломали. Обычно бьются прикроватные светильники и вазы, срываются занавески и не выдерживают кровати. А в 10 процентах случаев последствия любви были таковы, что приходилось обращаться в страховые компании. При этом почти все признались, что стесняются рассказывать кому-то о таких приключениях.

фото Дмитрия Преображенского



Хочу елки наряжать, пусть меня научат

Клоун, продавец сахарной ваты, дегустатор водки — думаете, это необычные профессии? Отнюдь! Международный рекрутинговый ресурс CareerBuilder.com спросил 2,5 тысячи своих американских клиентов, кем работают они и их знакомые, а потом выбрал самые экзотические занятия. Можно, например, быть профессиональной подружкой невесты или намайзвателем булочек джемом. Или спасателем на нудистском пляже. Упаковщик стеклянных стаканов — работа для аккуратных, а чтобы зарабатывать раскладыванием нот, нужно очень любить музыку. Коекому повезло работать телефонной гадалкой, спасателем котов. И даже декоратором новогодних елок — представьте себе, и на таких специалистов существует спрос. В общем, желающим сменить профессию есть из чего выбрать!



По материалам сайтов
www.mednovosti.ru, www.newsru.com,
www.washprofile.org, top.rbc.ru
подготовила Ольга Порошина.

Дорогие друзья!

С 1 февраля 2006 года открыта досрочная подписка на второе полугодие (июль — декабрь) 2006 года на газету «Между нами, женщинами». Подписка проводится по следующим индексам:

16461 (в спецвыпуске каталога агентства АРСМИ «Досрочная подписка - 2006, второе полугодие»);

16733 (в каталоге российской прессы «Почта России»).

Досрочная подписка оформляется по **льготным ценам** во всех почтовых отделениях связи России и действует до 1 апреля. Так что поторопитесь, и «Между нами, женщинами» до конца этого года будет в вашем доме!

Также вы можете оформить досрочную подписку на общероссийскую еженедельную газету «Собеседник» по индексам **50164** или **99596**.

Вопросы по оформлению подписки вы можете задать по телефону **(495) 685-76-45**.

Про «низкий гемоглобин» женщины слышат чаще мужчин по причине чисто физиологической: каждый месяц вместе с кровью мы теряем и железо. Железодефицитная анемия – распространенная женская проблема, но с ней нужно уметь справляться.



Фото Дмитрия Преображенского

ЖЕНСКАЯ

АНЕМИЯ

Теряем много, находим мало

В норме за критические дни женский организм теряет 50–100 мг крови, а вместе с ней около 40 мг железа – с такой потерей он вполне справляется. Но каждая пятая женщина страдает какой-либо гинекологической патологией, а это отражается на характере менструаций. Если они обильные или длительные, потеря железа возрастает до 100–250 мг!

Взять такое количество организму просто неоткуда. Из пищи всасывается только 2 мг железа, тогда как необходимо значительно больше – 15–18 мг (10 мг для мужчин).

В итоге получается, что железодефицитная анемия – спутница каждой четвертой женщины. А во время беременности такой диагноз ставят 40 процентам будущих мамочек.

На слабость жалуйтесь доктору

Если беспокоят маточные кровотечения, не тяните с визитом к врачу – анемия может «накапливаться». На ее фоне страдают иммунитет, слизистые оболочки, повышается риск кожных болезней, чаще «привязываются» инфекции. Низкий гемоглобин во время беременности опасен тем, что железа недополучает и плод – в будущем ребенок будет болеть чаще и дольше сверстников.

Симптомы железодефицитной

Где искать железо

Есть две возможности «вернуть» организму железо: пища и специальные препараты в таблетках или капсулах. Последние обычно сочетаются с витаминами В и С, которые способствуют лучшему усвоению железа. Этого принципа стоит придерживаться и в питании: кроме богатых железом продуктов, в рационе обязательно должны быть и те, что содержат аскорбиновую кислоту.

Что входит в «железную» диету? В первую очередь мясо (а не яблоки, как многие думают) – от него женщинам категорически

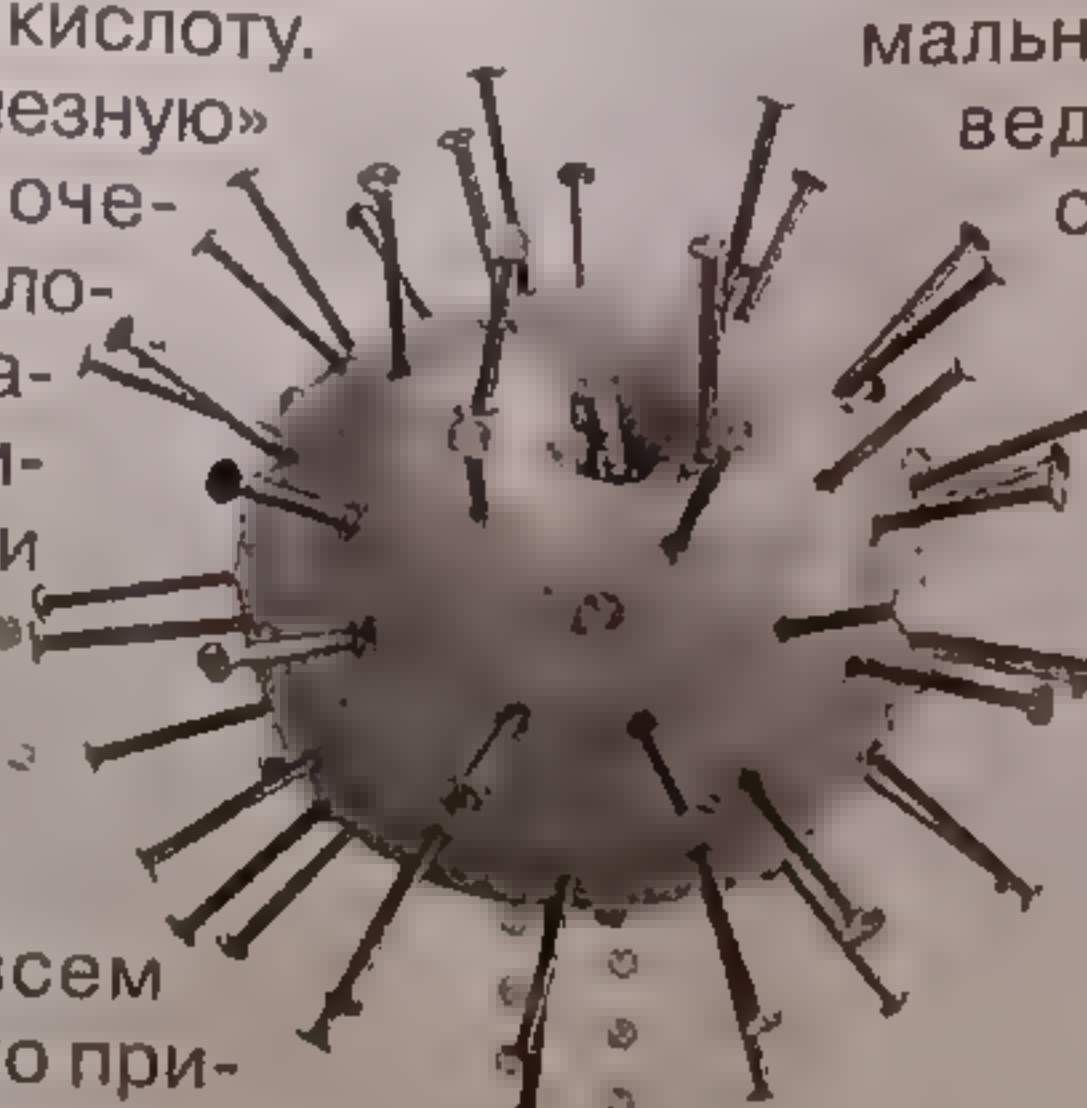
не стоит отказываться, потому что с мясными продуктами организм получает пятую часть всего железа. Вегетарианцам для сравнения: с овощами и фруктами – меньше 6 процентов! На столе должны быть субпродукты, в частности печень, а кроме того, бобовые, листовые салат, пряные травы, гречневая и пшенная каши, грибы. И калорийность рациона должна быть нормальной – для женщины, ведущей неактивный образ жизни, в день нужно в среднем 2000 ккал.

В сутки любой человек теряет в среднем 1 мг железа вместе с потом,

выделениями,

выпавшими волосками и т.д. Это количество увеличивается, если он активно занимается спортом, занят на вредной работе, страдает любыми кровотечениями.

Алина Савельева.

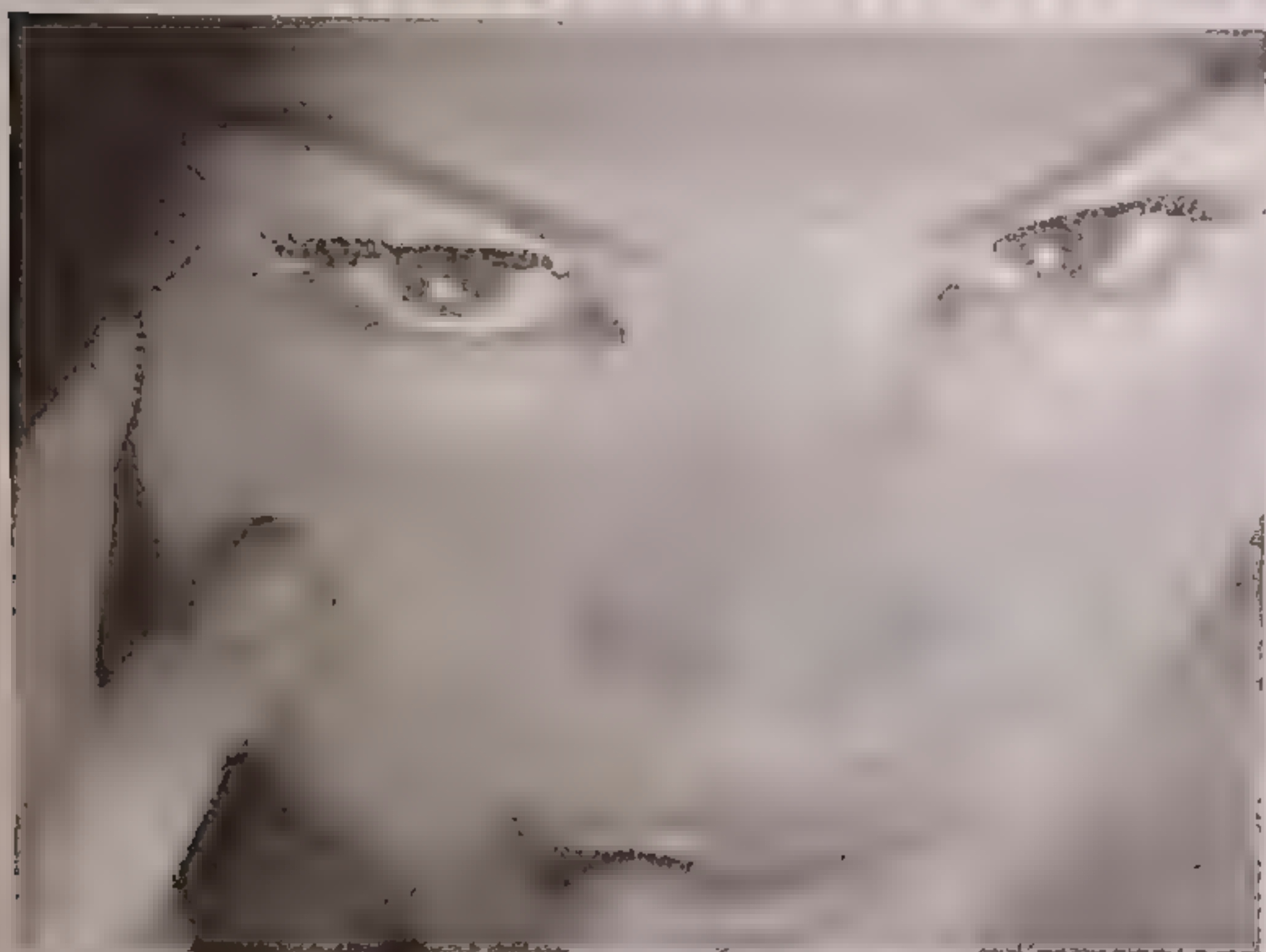


Глаза слезятся. Что бы это значило?

В холодную погоду нередко слезятся глаза. На первый взгляд это нормально: все-таки мороз, ветер и ярко-белый снег – сильные раздражители. Плачут зимой те, кто страдает холодовой аллергией или синдромом сухого глаза (часто это связано с гормональным фоном).

Но нередко причина слез в том, что слезные каналы засорены. Исправить эту проблему может офтальмолог – процедура промывания несложная. Слезящиеся глаза могут быть и возрастной проблемой: с годами мышцы слабеют и слезные точки смещаются вместе с веком, не справляясь со своей работой. Чтобы в будущем избежать этой проблемы, никогда не трите глаза – только промакивайте.

Женщинам стоит помнить и о том, что глаза могут слезиться из-за туши – на нее, как на любую косметику, тоже бывает аллергия.



Откуда на ногтях белые пятна

Белые пятнышки на ногтях – знакомое явление: в детстве мы считали, что это «к подарку», потом – что «от нервов». На самом деле они чаще всего возникают при незначительных травмах ногтевой пластинки. Реже могут быть признаком заболеваний печени и крови. О проблемах с печенью можно предположить, если ногти сильно блестят, как будто их покрыли бесцветным лаком. Если белые пятнышки появляются изредка, это не причина для беспокойства, но когда побелела большая часть ногтя, поход к врачу лучше не откладывать.

К ногтям вообще полезно присматриваться почаще, потому что по их внешнему виду можно вовремя обнаружить нарушения в работе многих внутренних органов. Любые изменения ногтей – ломкость, истончение, рыхлость, необычный цвет – должны насторожить.

Почему после обеда КЛОНИТ В СОН

Многим из нас знакомо состояние, когда после обеда способность соображать падает до нуля – какой там аврал, не уснуть бы! Ходить голодным? Это не выход. А выход между тем близко: смотрите, что и сколько кладете на тарелку. Заглотив большую порцию картошки фри и «недобрый» кусок торта, не удивляйтесь, что мозг отказывается качественно работать. Во-первых, для этого ему нужны белки и сложные углеводы, а не жиры и «быстрый» сахар. Во-вторых, после плотного обеда кровь «отправляется» от мозга к желудку – чем больше в нем еды, тем сильнее отток. Чтобы весь день чувствовать себя бодро и нормально соображать, есть нужно, как советуют диетологи – часто и понемногу.

конкурс

Прогоним боль вместе!

«Мы всей семьей пользуемся своими рецептами. Я доработала до пенсии и ни разу не была на больничном. Сама удивляюсь: может, потому что было много энергии, всю жизнь была в движении?»

При зубной боли мне помогают полоскания соленой водой, спиртовой настойкой боярышника, прополиса, золотого уса или каланхоэ.

На работе разболелась спина или суставы? Нужно сразу обвязать поясницу шарфом, лучше из собачьей шерсти. Можно насыпать соль в носовой платок (ткань любая), завязать узлом, чтобы не высыпалась, смочить слегка и приложить к больному месту. Или делать такое упражнение: ладонью правой руки слегка поглаживать там, где болит, по часовой стрелке».

**Нина Краснова, санаторий
«Волжский Утес», Самарская область.**

Боль часто застает нас врасплох: зуб может разболеться под утро, спина – на работе, суставы – поздним вечером. Расскажите, дорогие читатели, как вы справляетесь с этим, если нет ни лекарств под рукой, ни возможности обратиться к врачу. Наверняка у вас есть проверенные рецепты на случай, если что-то заболит. Расскажите о них в письме. Приславший самые интересные советы получит то, что необходимо иметь в каждом доме – ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ.

**Ждем писем с пометкой «Наше здоровье»
по адресу: 127055, Москва,
Новослободская, 73, строение 1,
«Между нами, женщинами».**

Приз!

ТОНОМЕТР



Наш разговор о том, что важно для женщины, желающей продлить молодость и дольше оставаться здоровой, продолжается. Сегодня наш доктор — эндокринолог **Виктория Кешьян**, консультант Московского медицинского центра «Здоровье-Сити», рассказывает о роли витамина А и его предшественников.

Осторожнее с дозой!

Длительное время применяя высокие дозы витамина А, можно нанести вред организму. В таких случаях могут беспокоить боли в животе, нарушение менструального цикла вплоть до исчезновения месячных, увеличение размеров печени и селезен-

ки, желудочно-кишечные расстройства, тошнота, рвота, выпадение волос, кожный зуд, трещины на губах, боли в суставах. Применение бета-каротина неопасно для организма и может вызвать лишь легкое желто-оранжевое окрашивание кожи.

МОРКОВНЫЙ ВИТАМИН

Ищите яркие плоды

Полноценный витамин А содержится в печени животных и рыб, рыбьем жире, яйцах, молоке, масле, сыре. **Бета-каротин**, поступающий в организм с пищей или БАДами, обеспечивает примерно половину потребности в ретиноле. Стоит знать, что если снижена функция щитовидной железы, то процесс превращения бета-каротина в витамин А нарушен, поэтому при гипотиреозе его лучше не употреблять, а принимать при необходимости ретинол.

Полезен для женской кожи и для мужчин тоже

Трудно переоценить роль витамина А и его предшественников для организма женщины. Кожа и волосы, слизистые оболочки, зубы, глаза — для их нормального функционирования обязательно нужен ретинол (таково химическое название этого витамина). Витамин А обеспечивает нормальную работу иммунной системы, способствует защите организма от онкологических и инфекционных заболеваний, участвует в обеспечении нормального зрения при недостаточном освещении.

Существует класс веществ, которые являются предшественниками витамина А. Попадая в организм с пищей, они превращаются в ретинол. Это так называемые каротиноиды, а наиболее известный среди них — бета-каротин, содержащийся в красных, оранжевых и желтых растительных продуктах (моркови, тыкве, абрикосах), листовой зелени. Есть и менее известные каротиноиды с самостоятельными и очень важными для организма функциями — это альфа- и гамма-каротин, лютеин и ликопин. Все они препятствуют старению организма, повышают иммунитет, улучшают зрение и работу сердечно-сосудистой системы. Лютеин и ликопин участвуют в профилактике рака молочной железы, матки, толстого кишечника и легких (поэтому особенно полезны курящим), а ликопин очень нужен мужчинам, потому что предупреждает развитие рака предстательной железы и лечит мужское бесплодие.

Для лучшего сохранения и усвоения витамина А при кулинарной обработке продукты не стоит варить слишком долго. Лучше добавлять немного жиров, избегая при этом прогорклого масла, вредного для организма и тормозящего усвоение ретинола.

Каротиноиды, придающие пищевым продуктам яркие желтый, оранжевый, красный, зеленый цвета, в большом количестве содержатся в апельсинах, киви, болгарском перце, кукурузе, листовой капусте, брокколи, шпинате, горохе, цуккини, яичном желтке. Каротиноиды содержат и травы — люцерна, корень лопуха, листья бурачника, очанка, семена фенхеля, хмель, хвощ, крапива, петрушка, мята перечная, подорожник, лист малины, плоды шиповника, шалфей, медвежий ушки, листья фиалки.

Ликопин особенно много в помидорах, абрикосах, арбузах, розовых и красных грейпфрутах. В настоящее время существуют отечественные и зарубежные препараты, содержащие витамин А, бета-каротин, лютеин и ликопин. Это биологически активные добавки к пище, которые применяют для профилактики и в комплексном лечении таких заболеваний, как нарушение ночного зрения, катаракта, глаукома, патология сетчатки, при воспалительных процессах в различных органах.



ГИМНАСТИКА при варикозе

Варикозное расширение вен – достаточно распространенное заболевание: после 40 лет им страдают до 20 процентов людей. Подавляющее большинство из них – полные женщины. Понятно, что нужно бороться и с полнотой, и с самим заболеванием вен. Но если для похудения сегодня существует масса методик, то о гимнастике для «варикозных» ног знают немногие. Предлагаем комплекс из 15 упражнений.

1 В положении лежа разведите руки в стороны – вдох, положите вдоль туловища – выдох. Повторите 3–4 раза.

2 Ноги выпрямлены. Поочередно сгибайте и разгибайте их – 3–6 раз каждой ногой.

3 Руки под поясницей или вытянуты вдоль туловища. Сядьте и ложитесь 4–6 раз.

4 Ноги согнуты в коленях, руки на животе. Наклоняйте согнутые ноги вправо и влево 6–8 раз.

5 Руки держите за головой. Делайте такие движения ногами, как при езде на велосипеде.

6 Ноги согнуты, руки на животе. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнения с 1 по 6 нужно выполнять лежа на кушетке, ножной конец которой приподнят на 20–25 см.

7 Лягте на левый бок. Левая рука под щекой, правая на бедре, ноги полусогнуты. Поднимайте правую руку и ногу (4–5 раз).

8 В том же положении сгибайте правую ногу и подтягивайте ее к животу – 6–8 раз.

9 Исходное положение – на левом боку. Правой рукой держитесь за кушетку. Выполняйте маховые движения правой ногой вперед-назад 6–8 раз.

10 Лежа на левом боку, держитесь за кушетку. Сгибайте и разгибайте стопы 8–12 раз.

Повторите упражнения 7–10, перевернувшись на правый бок. Изножье кушетки должно быть горизонтальным.

11 Стоя, держитесь за спинку стула. Поднимитесь на носки, сделайте перекал на пятки, снова на носки. Повторите 5–6 раз.

12 В том же положении быстро походите, опираясь на носки и перенося тяжесть с одной ноги на другую – 3–5 раз по 6–8 шагов.

13 Встаньте прямо, руки вдоль тела. Разведите их в стороны – вдох, затем опустите – выдох. Повторите 3–4 раза.

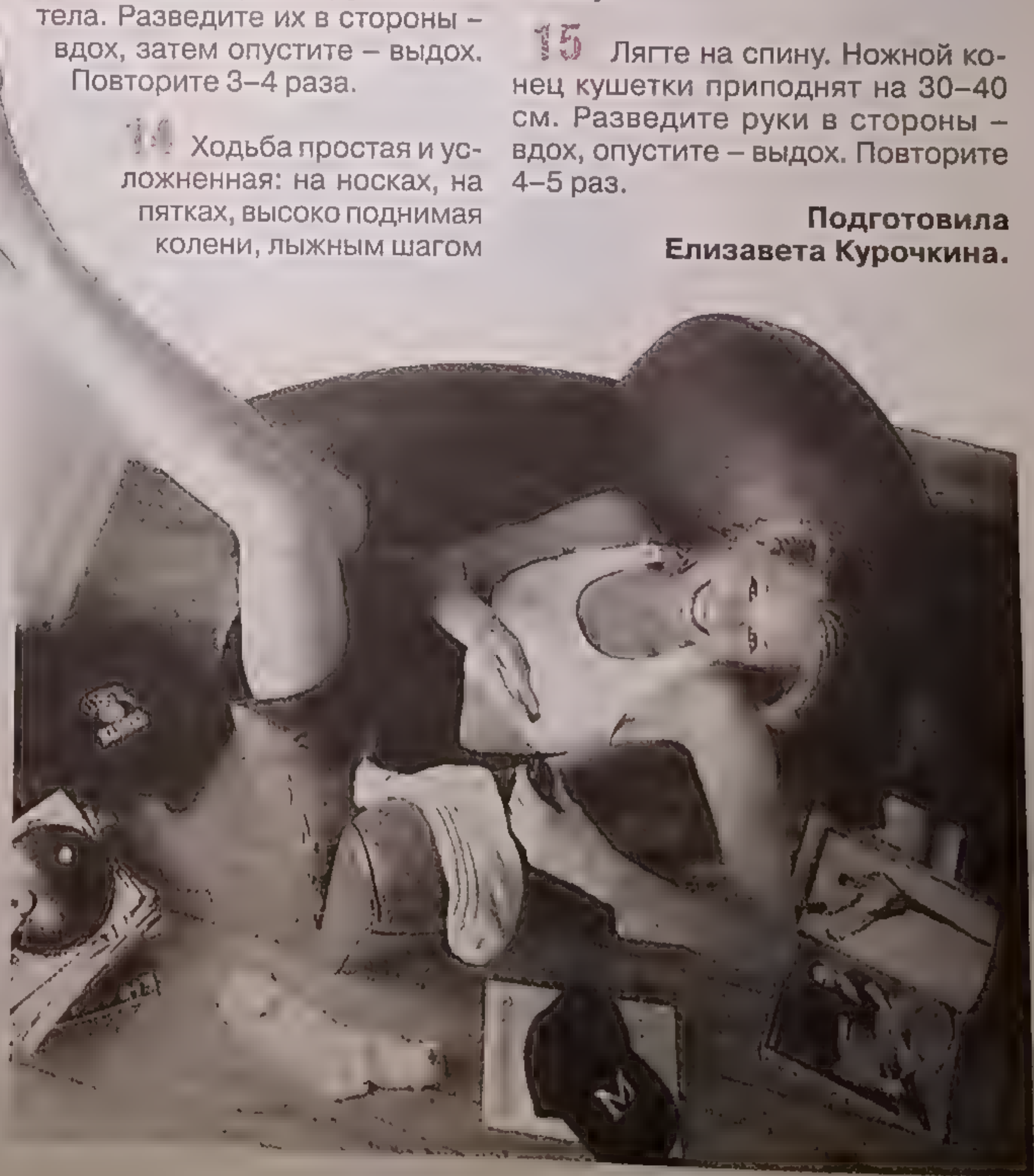
14 Ходьба простая и усложненная: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, лыжным шагом

Из всего многообразия видов спорта самыми полезными для укрепления мышц ног являются бег трусцой, плавание и велосипед. Выберите то, что больше по душе.

в чередовании с обычной ходьбой и расслаблением мышц – в течение 5 минут.

15 Лягте на спину. Ножной конец кушетки приподнят на 30–40 см. Разведите руки в стороны – вдох, опустите – выдох. Повторите 4–5 раз.

Подготовила
Елизавета Курочкина.



Вперед по шпалам

Ездить на электричках удобно, дешево и сердито. Только пассажир часто чувствует себя существом бесправным. Совершенно напрасно! И права, и обязанности у него есть. Рассмотрим их на конкретных ситуациях, в которых может оказаться пассажир пригородного поезда.



Вас пригласили в гости родственники, живущие на другом конце страны. До вокзала полтора часа нужно добираться на электричке. Но, рассчитывая время, вы не думали о форсмажоре, а он по закону подлости случился: электричка встала, на поезд вы опоздали. И вот стоите на перроне с горой сумок и жалеете себя... Не отчаивайтесь: ВАШ БИЛЕТ НА ПОЕЗД ДАЛЬНЕГО СЛЕДОВАНИЯ СОХРАНЯЕТ СВОЕ ДЕЙСТВИЕ, ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПЕРЕОФОРМИТЬ ЕГО НА БЛИЖАЙШИЙ ПОЕЗД ИЛИ ВОООЩЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОЕЗДКИ (при этом стоимость проезда и сборы вам вернут до копейки). Не забудьте только, что для этого вам понадобится справка об опоздании электрички и билет на нее.

Возвращаясь с работы, вы клянете забитую электричку, в которой вам опять не досталось места, и выговариваете случайному попутчику: «Не имеют они права продавать билеты без мест!» Увы, не правы вы: В ОБЫЧНЫХ ЭЛЕКТРИЧКАХ ОТДЕЛЬНЫЕ

МЕСТА НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ, поскольку их главная особенность — массовость и временная неравномерность. Билеты с указанием мест продаются лишь на «Экспрессы».

Два часа — путь неблизкий, особенно если вы напились перед поездкой чаю. К середине пути вас волнует один-единственный вопрос: где туалет? Запомните: в электричках ТУАЛЕТНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ НАХОДЯТСЯ В ГОЛОВНЫХ ВАГОНАХ СОСТАВА. А если туалет вдруг закрыт, вы имеете полное право обратиться к локомотивной бригаде с требованием открыть его. Вам могут отказать в одном случае: если вы еще не покинули границу станции или санитарную зону.

В вагоне холодно так,

что зуб на зуб не попадает. Так вот, знайте, что В «ДИЗЕЛЯХ» И ЭЛЕКТРОПОЕЗДАХ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ЗИМНЕЕ И ПЕРЕХОДНОЕ ВРЕМЯ ДОЛЖНА БЫТЬ В ПРЕДЕЛАХ +11–15 ГРАДУСОВ (ПО ХОДУ ПОЕЗДА ПРИ ЗАКРЫТЫХ ДВЕРЯХ И ОКНАХ). Кстати, за тепло в электричке отвечает не Чубайс, а локомотивная бригада. Так что, если в вагоне наступил ледниковый период, смело сообщайте ей по связи «пассажир-милиция». Локомотивная бригада обязана и чинить разбитые окна, причем в кратчайшие сроки после жалобы пассажиров.

Вам достались буйные попутчики, которые так горячо обсуждают свои проблемы, что дискуссия вот-вот выльется в драку. О любой нештатной ситуации сообщайте все по той же внутривагонной связи «пассажир-

милиция». ДАЖЕ ЕСЛИ В ЭЛЕКТРИЧКЕ НЕ ОКАЖЕТСЯ МИЛИЦИИ, ЕЕ ДОЛЖНЫ БУДУТ ВЫЗВАТЬ НА БЛИЖАЙШУЮ СТАНЦИЮ, ГДЕ ИМЕЕТСЯ ЛИНЕЙНЫЙ ПУНКТ.

Пригородную кассу опять пришлось брать штурмом? Махнув рукой на билет, вы мчитесь к электричке с надеждой на авось и отсутствие контролеров. А между тем КОНТРОЛЕРЫ-РЕВИЗОРЫ УТРАТИЛИ ПРАВО ВЗИМАТЬ ШТРАФ ЗА БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПРОЕЗД. Однако вместо них появились кассиры, у которых прямо в вагоне можно приобрести билеты. Правда, за эту услугу придется заплатить отдельно.

Подготовила
Светлана
Колесникова.

Благодарим
за помощь Оксану
Быхову, сотрудника
ОАО «РЖД».

фото Рейтер



Это уникальное кольцо меняет свой цвет в зависимости от вашего настроения и самочувствия.

- Фиолетовый цвет означает избыток энергии;
- Голубой - усиление вашего биополя;
- Синий - у вас полная гармония чувств и здоровья;
- Зеленый - равновесие и спокойствие;
- Желтый - повышенная возбудимость, вы нервничаете;
- Коричневый - ваше биополе ослаблено;
- Черный - у вас депрессия, подавленное состояние.

ВСЕГО ЗА
295 РУБ.

Размер 16 лот 28174 Размер 18 лот 28176
Размер 17 лот 28175 Размер 19 лот 28177

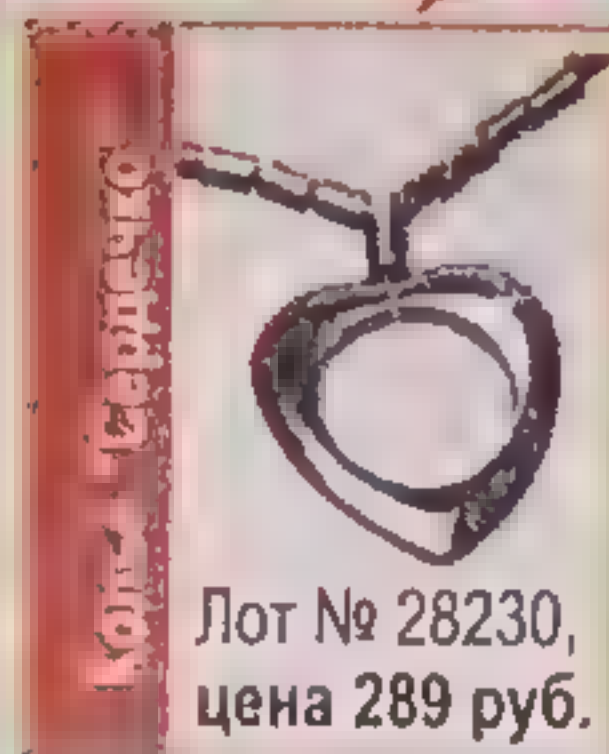
Выберите свой размер

по телефону
8(495) 640-18-28

по почте
101000 Москва а/я 344

по e-mail
101000@344.ru
круглосуточно

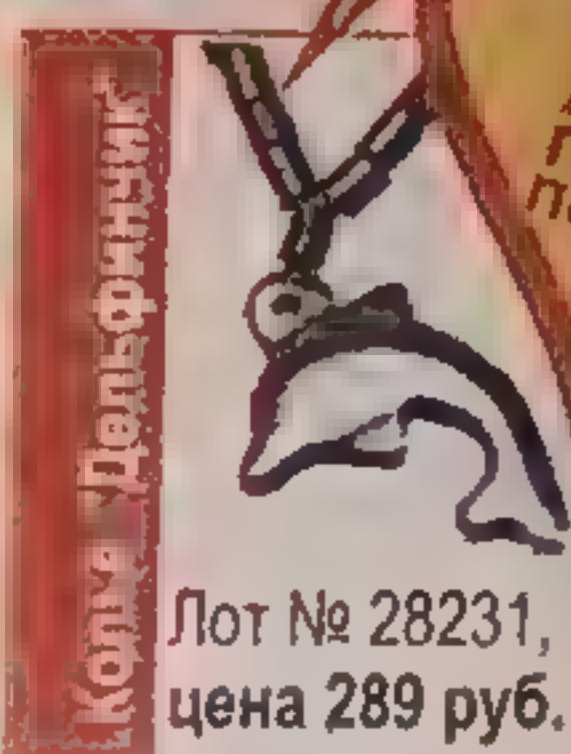
сексуальнее



Лот № 28230,
цена 289 руб.



Лот № 28232,
цена 289 руб.



Лот № 28231,
цена 289 руб.

КАЖДОМУ
БЕСПЛАТНО
по почте
ГОДОВАЯ
ПОДПИСКА

Волшебный камень

Гематит - магический камень, и изделия из него своеобразный магический щит. Ношение этого камня способствует оптимистическому настроению и душевной стойкости. Этот камень служит надежной защитой от дурного глаза. Кроме того, гематит обладает сильными целебными свойствами. Наиболее известное из них - нормализация артериального давления и веса тела. Гематит очищает кровь, укрепляет почки, печень, селезенку; благоприятно действует на нервную систему организма.



Лот № 28233, цена 299 руб.

Лучший подарок молодоженам

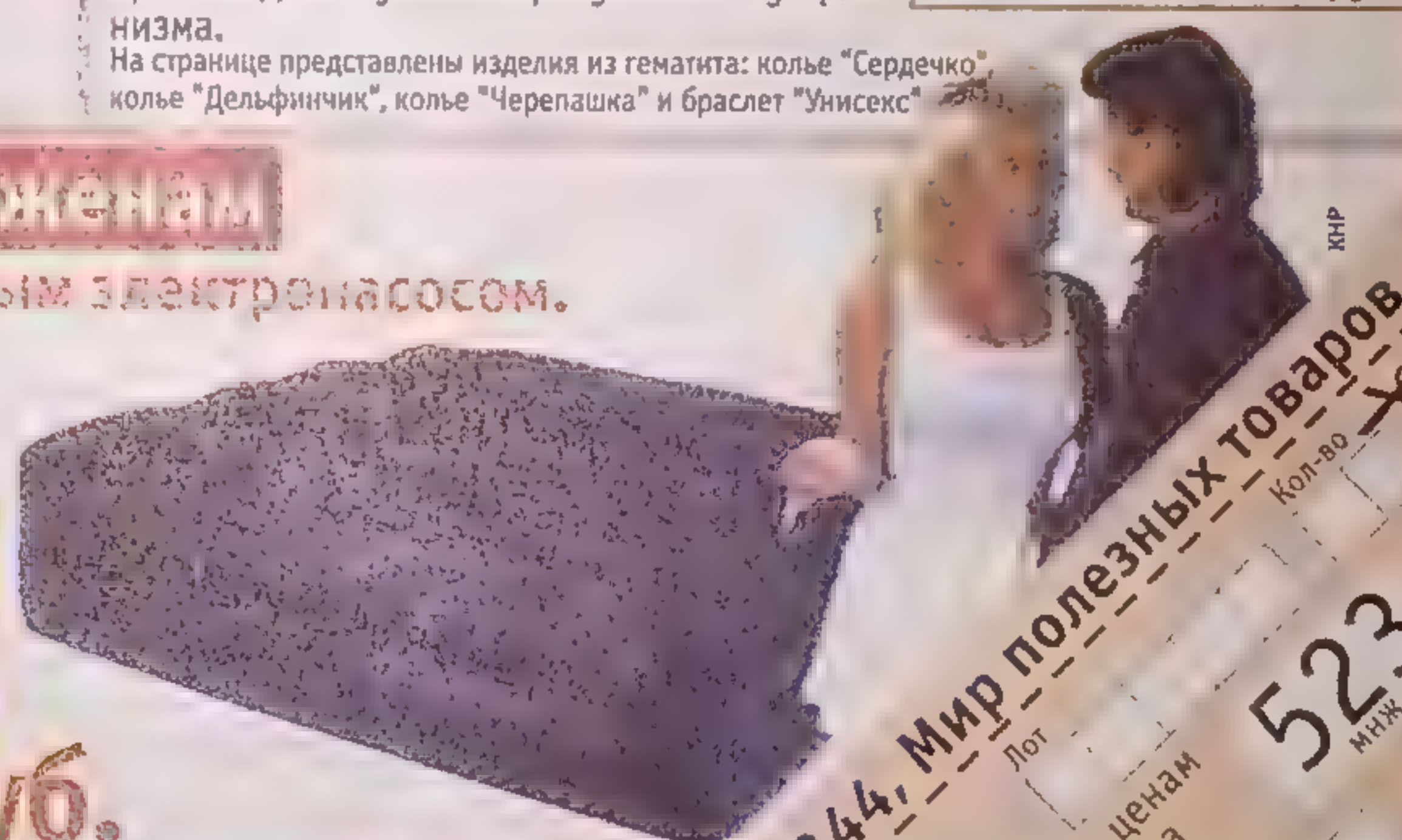
Воздушная диван-кровать с встроенным электронасосом.

Всего 3 минуты - и ваш плацдарм для любовных утех готов к применению! Велюровая (бархатистая, приятная на ощупь) поверхность, встроенные подушки и встроенный электронасос (220 В). Надувание/сдувание за 3 минуты. Расчетная нагрузка 273 кг!

Размер: 208x163x50 см.,
(в сложенном состоянии -
45x33x19 см.)
Вес менее 9 кг.

+ПОДАРОК
УДОБНАЯ И ПРОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ
СУМКА ДЛЯ КОМПАКТНОГО
ХРАНЕНИЯ ДИВАНА-КРОВАТИ

Лот № 28245. **Цена 3950 руб.**



Пояс для коррекции осанки

Пояс предназначен для профилактики искривления позвоночника и коррекции осанки, а также для снятия усталости и болей в спине. Пояс состоит из двух частей: верхняя, которую можно использовать отдельно, исправляет осанку, стягивая пояс за спиной. Нижняя предназначена для поддержания живота и натяжения верхней части пояса, что увеличивает силу воздействия, не вызывая при этом ощущения дискомфорта. Особая бандажная резинка изготовлена из хлопковой нити с добавлением латекса, стягивая живот, она вызывает напряжение брюшного пресса, что со временем приводит к укреплению мышц живота и уменьшению объема талии. Пояс предотвратит заболевания, вызванные искривлением позвоночника и сделает вашу фигуру стройной и привлекательной! **Цена 350 руб.**

- Размер XS (36-38).
Лот № 28145.
- Размер S (40-42).
Лот № 28144.
- Размер M (44-46).
Лот № 28143.
- Размер L (48-50).
Лот № 28142.



На все товары предоставляется полугодовая гарантия (кроме надувных изделий - 45 дней).

Заполненный бланк заказа пришлите по адресу: **101000, Москва, а/я 344, Мир полезных товаров**

Укажите лоты и количество:

При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанным здесь ценам +49 рублей за обработку моего заказа (взимается один раз, поэтому выгоднее заказывать на одном бланке сразу несколько заказов - 3 недели + время доставки почтой России).

Срок исполнения заказа - 3 недели + время доставки почтой России.

Ф.И.О. _____

ИНДЕКС _____

АДРЕС _____

улица: _____

Телефон: _____

Код города: _____

Код района: _____

Код населенного пункта (город, поселок, деревня): _____

Дом (корпус) и квартира: _____

Предложение действительно до 30.04.06

ОТРЕЗНОЙ БЛАНК

Зима еще не закончилась, но пора начинать активную подготовку к весенне-летнему сезону. Одно из главных дел сейчас – подготовить и посадить семена, чтобы получить хорошую рассаду.

Общие требования для рассады всех основных видов овощей – это соблюдение температурного, водного и светового режима. Ящики накрывают пленкой, стеклом или фанерой, а после появления первых всходов устанавливают на хорошо освещенном месте. Выращивание рассады в зимнее время часто требует подсвечивания люминесцентными лампами белого или дневного света. Его надо начинать с появлением всходов в ранние утренние часы. В феврале процедура длится 6–8 часов. Подсвечивание сокращает срок выращивания рассады!

пришла «рассадная» пора

Томаты

Перед посевом семена перебирают, оставляя более крупные, одинаковые по размеру и весу. Затем их прогревают (например, на батарее в комнате) и выдерживают в течение 15 минут в однопроцентном растворе марганцовки. Всплывшие семена удаляют. Некоторые огородники семена закаляют, помещая в холодильник на трое суток. Высевают их в ящики с хорошо уплотненной и увлажненной землей в неглубокие бороздки на расстоянии 3 см друг от друга. В первые пять дней тепло поддерживают до температуры не выше 20 градусов, чтобы растения не вытягивались. На ночь рассаду не поливают.

Совет: для предохранения от вирусных заболеваний можно опрыскивать рассаду раз в неделю обезжиренным молоком (на литр воды 1 стакан молока и 1–2 капли йода).

Перец и баклажаны

Подготовка семян этих культур к посеву такая же, как и семян томата. Но перец и баклажаны тепло любят больше, поэтому для прорастания им требуется более высокая температура воздуха. Срок посева – третья декада февраля или начало марта. Высеянные семена заделывают землей на глубину 1 см и поливают теплой водой. Рассада готова через 70–80 дней, когда растения уже имеют несколько настоящих листочков.

Совет: перец и баклажаны не терпят полива холодной водой и повышения дозы минеральных удобрений.

Капуста

В те же сроки, что перец и баклажаны, высевают семена капусты. Их заделывают землей,

смешанной с песком, на глубину 0,5 см. После посева поливают теплой водой. До появления всходов температура воздуха должна быть стабильной и достаточно высокой – 20–25 градусов, затем ее снижают.

Совет: капуста предпочитает длинный световой день, свет ускоряет ее развитие и рост – это необходимо учитывать при выборе сроков посева.

Огурцы

Если семена томата высевают в ящики, то огурца – сразу в стаканчики на 1–2 пророщенных семечка. Перед этим набухшие семена закаливают, выдерживая пару дней при температуре 2–3 градуса. Температура воды для полива – не ниже 22–24 градусов. Готовая к высадке рассада должна иметь 1–3 настоящих листа.

Подготовила
Галина Власова.

ЧЕМ ГРОЗИТ ДОЛГ за квартиру

Какие санкции должникам могут применить коммунальщики? Является ли кормильцем человек, выплачивающий алименты? На вопросы читателей «МНЖ» отвечает кандидат юридических наук Анна Варганова.



На свободу – по месту регистрации

«В 1995 году я приватизировала в деревне на свое имя дом. По глупости прописала сожителя. Вскоре его осудили за убийство на 7,5 лет. Автоматически выписали с моей жилплощади. В сельсовете сказали, что без моего заявления обратно уже не пропишут. А в сентябре прошлого года узнала, что он все-таки прописан у меня. В администрации говорят, что прописали его по закону. Но ведь я против! Сейчас он вернулся, живет с другой женщиной. У него есть жена, дочь (но они далеко), брат, три сестры – все с квартирами, живут тут же. Неужели у меня нет выхода, ведь он может прийти и выгнать меня?»

**Галина, г. Лихославль
Тверской области**

– Колония не является местом жительства человека – он в ней лишь отбывает наказание. При этом за ним сохраняется его прежнее место жительства, поскольку на основании Конституции РФ каждый имеет право на жилище. Несмотря на то, что вашему сожителю в качестве меры наказания было выбрано отбывание в колонии, он остался зарегистрированным в вашем доме. При этом не имеет значения, что рядом с ним живут его родственники. Ваш сожитель имеет право пользования этим домом. Выписать его без его согласия вы не можете.

По суду могут забрать даже мебель

«Наша квартира приватизирована. Но у нас есть 5-месячная задолженность по квартплате – шесть тысяч рублей. Имеют ли право ЖКУ или городские службы применить к нам силовые меры наподобие отключения коммунальных услуг или выселения из квартиры?»

Без подписи, г. Уфа

– В судебном порядке с вас могут взыскать задолженность по оплате коммунальных услуг. И в том случае, если у вас не окажется денежных средств для погашения задолженности, обратиться взыскание на ваше имущество, стоимость которого находится в пределах этого долга. Таким имуществом может быть, например, бытовая техника или мебель. Если же размер задолженности превысит стоимость квартиры, то теоретически на нее также может быть обращено взыскание.

Тот, кто платит алименты, не кормилец

«Мне 67 лет. И по возрасту, и по болезням я нетрудоспособна. В июле прошлого года умер мой сын. Я получала от него алименты в размере 500 руб. В Гражданском кодексе прочитала, что при потере кормильца я имею право на пенсию. Сообщите, к кому обратиться за оформлением пенсии по потере кормильца, так как предприятие, где сын проработал 25 лет, мне в этом отказало».

И. Лехавичус, г. Новороссийск

– Человек, несущий алиментные обязательства, не является кормильцем. Алименты на содержание родителей взыскиваются только с трудоспособных совершеннолетних детей. После их смерти эти обязательства, естественно, прекращаются.

Как поставить новую печать

«В 1995 году умер муж. Дочери было 12 лет. Когда я вступала в наследство, на нас двоих поделила все, сберкнижки в том числе. Сейчас получают компенсацию те, кто родился в 1950 году, а я – в 1951-м. Дочь родилась в 1983 году. Получается, что у меня есть надежда на то, что я получу компенсацию. А дочь? В нотариальной конторе мне выдали одно на двоих свидетельство о вступлении в наследство. Когда я обратилась в отделение Сбербанка по поводу получения вклада, мне сказали, что это свидетельство (а не ксерокопию) они оставят у себя. А с чем же дочь придет за своей долей наследства, когда подойдет ее очередь? И еще. Когда я получала свидетельство о вступлении в наследство, там стояла печать. Спустя 10 лет остался один кружочек. Я обратилась к нотариусу, чтобы поставили нормальную печать. Мне объяснили, что той печати у них уже нет, а за новую надо заплатить 300 руб. За что я должна платить – не пойму».

**Татьяна Деордиева,
с. Васильево-Ханжоновка
Ростовской области**

– После того как вы обратились в отделение Сбербанка и отдали свое свидетельство о праве на наследство, счет вашего супруга был разделен на два счета. Один – на имя вашей дочери, второй – на ваше имя. Вместо свидетельства о праве на наследство вам должны были выдать два документа, подтверждающие открытие счетов на ваше имя и на имя вашей дочери.

Юридический факт наличия печати можно установить в судебном порядке. Вы можете ходатайствовать и об освобождении вас от уплаты госпошлины. Если суд посчитает, что ваше материальное положение не позволяет оплатить госпошлину, он от нее освободит. По решению суда вам заменят печать. При этом хотелось бы обратить ваше внимание на то, что сохранность документа зависит также от условий его хранения.

Р.С. Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

Есть такая примета: если кошка первой зайдет в дом, в нем будут счастье и благополучие. Но как быть, когда свой собственный уют киска пытается организовать, занимая любимое кресло хозяина, точка когти о новый диван, отдыхая на кухонном столе? Как вписать мурку в квартиру, чтобы не притеснять ни ее, ни себя? Своим опытом устройства кошачьего быта делится **Наталья Храмешина**, президент московского клуба любителей кошек «Кошкин дом».



фото Владимира Веленгурина

Мебель: мастерим когтеточки

Все кошковладельцы знают, что такое когтеточка. Кошки тоже в курсе, но порой им приходит в голову поточить коготки об диван, кухонный стол или пианино. По словам Натальи Храмешины, таким образом они пытаются пометить свою территорию, а вовсе не позлить хозяина. Выход такой: надо предоставить кошке не одну, а несколько когтеточек – подойдет и кусок ковролина, временно повешенный на поцарапанный угол. Когда кошка привыкнет к ковролину, перевесьте его в более подходящее место. Но на «поточенных» местах кошка оставляет «секрет» с подушечек лап, так что всегда может снова вернуться на облюбованное место. Чтобы этого не произошло, «метку» необходимо обработать противозапаховыми препаратами.

Кстати, стричь кошке когти в этом случае бесполезно: «метки» все равно будут, только более неаккуратные, со следами от заусенцев. Еще один способ исправить положение – повесить на поврежденные поверхности кусочки фольги. Котам не нравится, как она шуршит, поэтому точить когти они пойдут в другое место. Правда, для достижения стойкого эффекта фольга должна провисеть довольно долго.

КОШКИН

ДОМ

Домик: пусть коробка, но уютная

Кошка, в отличие от собаки, сама выбирает удобное место. Ей нужен достаточно укромный уголок, где можно спрятаться от посторонних взглядов, сквозняков, яркого света, поспать или просто отдохнуть. Наилучший вариант – специальный кошачий домик, который можно купить (есть с когтеточкой, игрушками, в виде норки) или сделать самостоятельно по образцу и подобию магазинных. Маленькому котенку достаточно домик просто показать, взрослой кошке – положить в новую

квартирку любимые игрушки, постелить знакомый лежачок.

Домик вполне заменит красиво оформленная коробка – например, украшенная кусочками искусственного меха. «Только не забудьте, что кошкин дом должен украшать и ваш интерьер, так что коробка все-таки не лучший вариант, – предупреждает Наталья Храмешина. – Кроме этого, дом должен иметь свою постоянную «прописку»: кошке вряд ли понравится, если вы

будете переставлять его с места на место, особенно вместе с ней».

Однако даже самое уютное жилище в какой-то момент может кошке разонравиться. Оказывается, котам, как и нам, надоедает однообразие. В этом случае либо надо купить новый домик (тем более если старый маловат), либо «сменить обстановку» в старом: положить новые игрушки, подушечку с кошачьей мятой и прочие «приманки».

Пшик отучит хулиганить

Кошка – не лучшее «украшение» обеденного стола: эта дурная привычка чаще всего результат неправильного воспитания. Все главные «нельзя» котенок должен усвоить еще в первые дни жизни в квартире: надо произносить их строгим голосом, убирать котенка со стола, затем показать, где сидеть можно, и там похвалить. «Против хулиганов есть один экстраемальный метод, – советует Наталья. –

Надо взять пульверизатор с водой и, когда кошка залезет на стол, брызнуть ей в мордочку (только не в уши!). Дело не столько в воде, сколько в звуке пульверизатора, напоминающем кошке шипение врага». Правда, этот метод подходит не всем. Сложно отучить от таких шалостей взрослых зверей, упрямых по характеру или даже по породе. Остается принять меры безопасности, убирая со стола все запретное.



Лоток: было бы спокойно

Все свои естественные потребности кошка, как правило, справляет в квартире. Кошачий туалет лучше совместить с хозяйским – там, как правило, тепло и уютно. Главное, чтобы никто и ничто не пугало животное – например рев в трубах. Иначе оно будет искать себе более спокойное место.

Доступ к лотку, разу-

меется, должен быть круглосуточным. Сам лоток – пластиковым (деревянные и металлические гремят), с высокими бортами. Не стоит мыть его сильнопахнущими химикатами – кошке, в отличие от человека, может не понравиться запах «альпийских фиалок» или еще какой-нибудь промышленной «свежести».

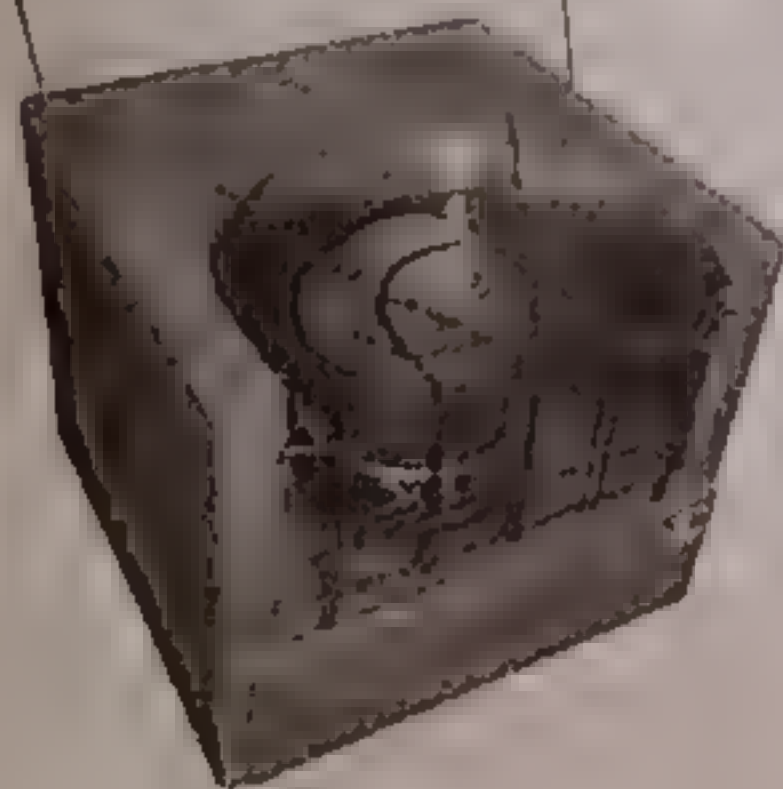
наш совет

Не пускайте «под бочок»

В холодные дни кошка может замерзнуть даже в домике и будет искать теплое местечко для сна. Например, в вашей кровати. «Отучить кошку спать в постели очень тяжело, – предупреждает Храмешина. – Маленькому котенку надо сразу запретить, и хватит недели, чтобы он это запомнил. А взрослая кошка, даже если у нее замечательный дом, все равно будет приходить «под бочок». Так что пускать под одеяло не стоит ни в коем случае. Рецепт Натальи, испытанный на собственных питомцах, такой: поставьте домик (корзинку, коробку) вплотную к батарее и накройте пледом или одеялом, чтобы тепло не уходило.

Подготовила Екатерина Алексеева.

www.ksin.ru



Гарантия – 3 года.

Цена – 1790 руб.
с оплатой при получении.
При заказе цена от 2 шт.
– 1740 руб. за шт.

Чудо-печь

Используется МЧС России

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)! Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное, – совершенно проста и безопасна в эксплуатации!

Не требует трубы дымохода и вытяжки!
Работает без дозаправки 16 часов.
Топливо: дизельное, керосин.
Расход – около 2 л в сутки!
Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.
Производится в России по японской технологии.

Сделать заказ Вы можете по тел.
8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24. Или написав
заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 11.

конкурс

Сам себе дизайнер

Большинство из нас – сами себе дизайнеры: как повесить шторы, какие выбрать обои, где поставить диван и кресла – все это мы решаем сами, в соответствии с собственными вкусами и фантазией. И ведь замечательные рождаются идеи! Расскажите, что интересного вы придумали для своего дома и как воплотили это в жизнь. В подтверждение пришлите фотоснимки, а лучше сфотографируйтесь в интерьере сами. Мы с удовольствием напечатаем их на страницах газеты «Между нами, женщинами». Победитель конкурса – автор самой оригинальной идеи – получит ценный и полезный в хозяйстве приз! Письма и фото отправляйте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш дизайнер». Ждем!

Третью своей жизни мы проводим на работе, ежедневно общаемся с одними и теми же людьми. И однажды ловим себя на мысли, что кое-кого из коллег хотели бы видеть чаще, чем остальных. В служебном романе было бы только приятное, если бы не пристальные взгляды со всех сторон. Можно ли избежать любви «под прицелом», скрыв роман от сослуживцев? Этот больной для многих вопрос мы задали психологу-психоаналитику Галине Степановой.

любовь

под прицелом

Служебный роман стоит скрывать, если...

... вы — подчиненная, у вас есть начальник, а роман (без намека на корысть) вы закрутили с самым главным боссом. Эти отношения станут для вашего непосредственного руководителя источником постоянной головной боли, поскольку он будет ощущать угрозу для себя. А эмоции делу вредят.

... вы замужем или ваш партнер женат. Слухи о романе могут разбить ваши семьи.

... между вами — большая разница в статусах. Обычный сценарий: вы хвастаетесь подружке-коллеге романом с шефом, та рассказывает еще кому-то, и слух начинает гулять по конторе, обрастая новыми, далекими от действительности деталями. Они могут элементарно повредить репутации начальника. Учтите: обычно, когда приходится выбирать между отношениями или статусом, мужчина делает выбор в пользу последнего. Для вас все может кончиться увольнением.

... вы чувствуете неуверенность в выборе партнера. Это чувство будет только расти, если сослуживцы станут перемывать вам косточки.

... ваш руководитель — классическая старая дева или разведенная женщина. Не дразните гусей: охи и ахи в такой ситуации просто лишние.

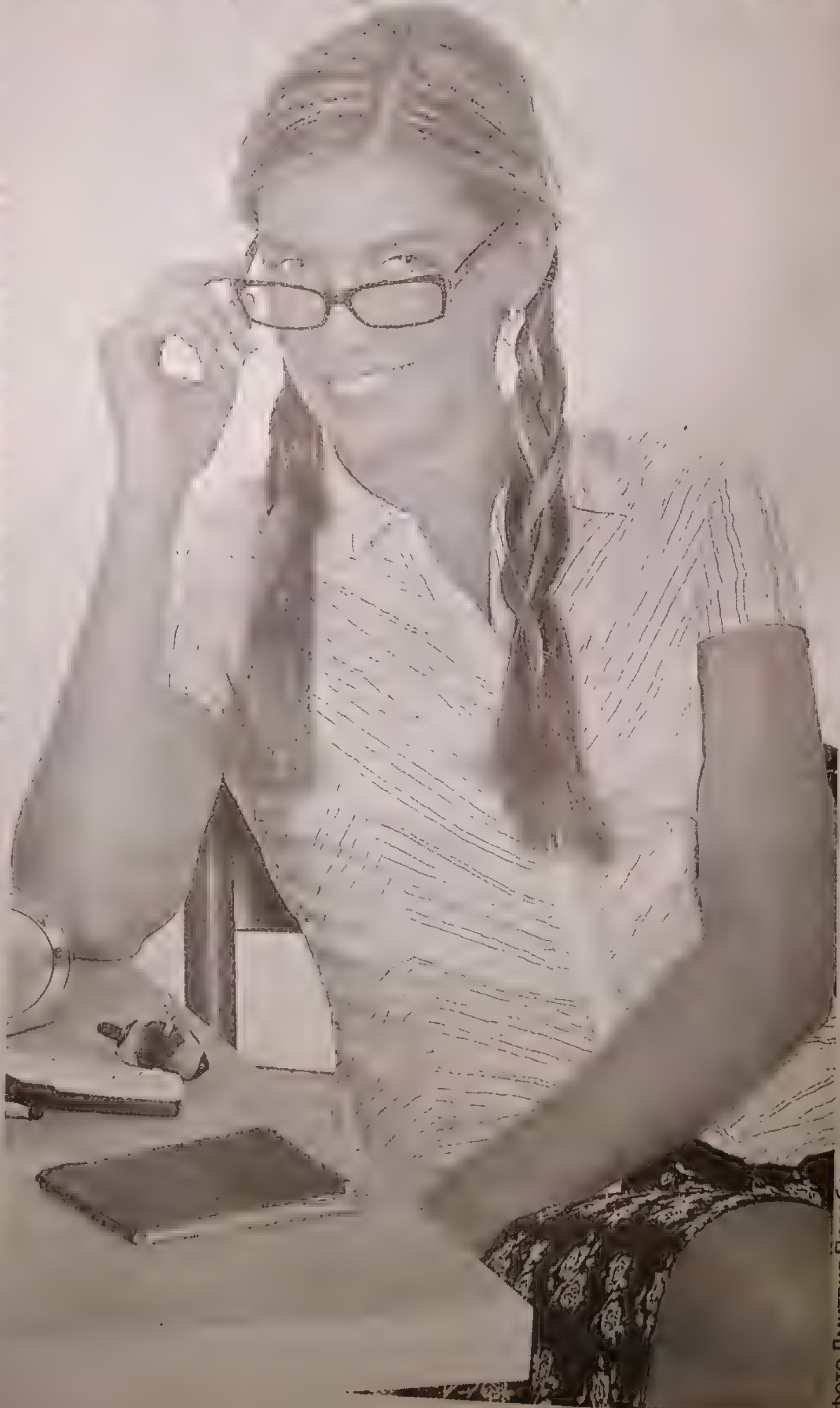


Фото Дмитрия Преображенского

По данным американских социологов, 58 процентов из числа опрошенных ими крутили роман с сослуживцами. Лишь для 20 процентов попытка скрыть связь от коллег удалась, для 10 – закончилась провалом, а в 22 процентах случаев служебный роман перерос в брак.

«Зайчикам» и «мусикам» не место в офисе

Все тайное рано или поздно становится явным – это аксиома. И чем дольше делятся ваши отношения, тем больше шансов, что о них узнают. Если вести себя спокойно и уверенно, скрыть свои отношения от сослуживцев будет проще. Итак, что делать?

Сохраняйте отношения с возлюбленным-коллегой такими, какими они были до начала романа. Если обращались друг к другу на «вы», то резкий переход на «ты» наведет коллег на размышления; Не подходите к своему мужчине ближе, чем это допустимо пра-

вилами приличия. У каждого человека своя интимная зона, обычно она не менее 45 см. Пересечение этой границы вызывает подозрения;

Оставьте уменьшительно-ласкательные прозвища вроде «зайчик» или «мусик» на вне рабочее время. И имейте в виду: у женщин эти слова вырываются автоматически!

Избегайте недвусмысленных жестов – например, поглаживания по воротнику или взъерошивания волос. Такие нежности сразу выдадут в вас любовников.

Играть в шпионов глупо

Психоаналитик Галина Степанова:

– Некоторые пары, стремясь скрыть свой роман от сослуживцев, начинают играть в настоящих шпионов: например, покидают офис в одиночку, а на улице, за углом здания, встречаются снова. Такое поведение связано с бессознательным страхом осуждения. Обычно подобным образом ведет себя ребенок, когда напроказничает – он убеждает маму, что ни при чем, хотя ей и так все понятно. Но ведь тут взрослые люди, которые имеют право не спрашивать разрешения на личную жизнь у окружающих! Совсем смешно опровергать слухи о романе, когда коллеги давно уже в курсе. В такой ситуации на все вопросы лучше отвечать прямо: «Да, у нас роман». Тогда и сплетен будет меньше. Главное – не смешивайте личные отношения с деловыми.

Следите за улыбкой

Наблюдательный взгляд все равно заметит, что отношения между мужчиной и женщиной стали больше, чем просто деловые.

МУЖЧИНА краснеет, когда здороваается, больше времени стоит рядом с женщиной, держит ее руку дольше, чем позволительно деловым этикетом, нервно крутит пуговицу.

ЖЕНЩИНА постоянно поправляет прическу, что-то рисует на листочке, лишь бы не смотреть в сторону мужчины, смущается.

Улыбка тоже выдает влюбленных – начальнику и друзьям мы улыбаемся по-разному. И ничего не стоит вывести парочку на чистую воду, если те поссорились: повышенный тон, перебивание друг друга... Налицо служебный роман!

КСТАТИ

Любовь с коллегой? Это от лени

Психологи утверждают, что нередко служебные романы заводятся от лени. Не надо выкраивать время для встреч, ехать ради этого через весь город, объект отношений всегда находится рядом. А вместо романтического свидания вполне можно обойтись обедом в рабочей столовой.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ



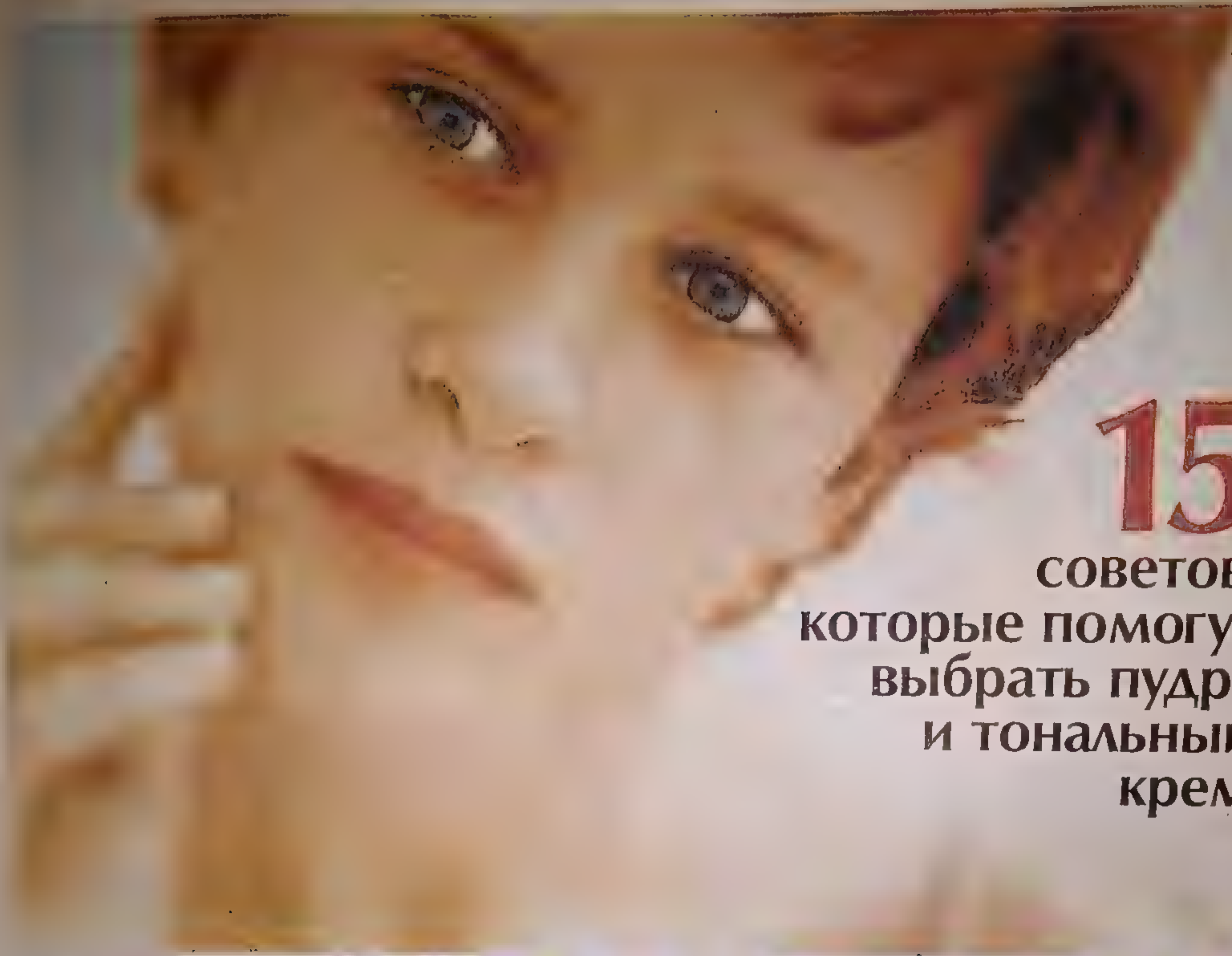
- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню – возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 11

Теперь и в кредит по России

Цена с оплатой при получении на почте – 1490 руб. При заказе от 2 шт. – цена 1390 руб. за шт.!



15

советов,
которые помогут
выбрать пудру
и тональный
крем

Странно, но факт: мы с удовольствием красим губы, не можем обойтись без туши, а вот с тональными средствами состоим в сложных отношениях. Одни считают, что им «пока не надо», другие – что кремы и пудры «мешают коже дышать». Правда же в том, что они защищают ее и украшают, а противникам скорее всего не повезло сделать правильный выбор. Следующие 15 советов облегчат эту задачу.

1 Чтобы проверить приглянувшийся крем или пудру, вы скорее всего нанесете ее на руку – запястье или тыльную

ТОН В ТОН

сторону. И наверняка ошибетесь с выбором. Делать это лучше на лице или мочке уха. Попробуйте нанести на скулы несколько близких друг другу оттенков и сразу увидите, какой именно выбрать.

2 Оттенок – не единственный критерий, по которому выбираются тональные средства. Не забывайте про тип кожи! Например, кремы для жирной не содержат масел и обладают матирующим эффектом, для сухой – с увлажняющими компонентами, в средствах для проблем-

ной кожи есть антисептические добавки. В соответствии с запросами кожи подбирается и сама косметика: плотные крем-пудры не очень подходят жирной коже, она будет чувствовать себя лучше, если пользоваться легкими тональными флюидами или рассыпчатой пудрой. Вариант для сухой кожи – классический жидкий «тональник», а вот компактная пудра часто еще сильнее сушит ее. Не для сухой кожи и тональный крем-стик, зато он ложится плотным слоем и хорошо маскирует пятнышки и покраснения, что на руку обладательницам зрелой кожи.

3 Когда нет возможности протестировать пудру или крем, а формулировки «бежевый», «опаловый» или «натуральный» ни о чем не говорят, помните: на коже тональное средство будет выглядеть светлее, чем в пудренице или бутылочке.

4 Если остановили выбор на рассыпчатой пудре, понадобится и большая кисть (хотя обычно прилагается пуховка). Обязательно из натурального меха и с закругленным концом – тогда пудра ляжет ровно

и будет выглядеть естественно.

5 Раньше считалось, что правильный макияж – это когда используется и тональный крем, и пудра. Теперь соблюдать это правило вовсе не обязательно: можно пользоваться чем-то одним, а накладывать «весь набор» только по торжественным случаям. Правда, если выбрали крем-стик, лучше иметь под рукой и пудру – на случай, если кожа «заблестит». Не нуждается в компании крем-пудра.

6 Крем, эмульсия, флюид, пудра – все это накладывается только на дневной крем или специальную базу под макияж, которая выравнивает цвет лица. И не сразу, а через 20–30 минут после умывания и нанесения крема – тогда косметика ляжет ровно.

7 Жидкому тональному крему нужно время, чтобы высохнуть – примерно 10 минут. Тогда он полностью «ляжет» на кожу, можно оценить его тон и наносить другие средства для макияжа – пудру, румяна и т.д.

8 Чтобы сделать кожу ровнее и замаскировать какие-то дефекты, темный густой крем или три слоя пудры не помогут. А выручит средство со светоотражающими частицами: такой «тональник», если подобран правильно, практически не заметен, как и неровности на коже и мелкая сеточка морщин.

9 Тональные кремы не размазываются по коже, а вбиваются в нее кончиками пальцев. Лишнее потом легко убрать с помощью спонжа – пористой губки. Его можно смочить, если нужно исправить макияж. А если наносить крем непосредственно влажным спонжем, то слой получается очень тонкий.

10 Используя тональное средство двух оттенков, можно моделировать лицо. Например, визуально сделать его более узким можно, если нанести на середину лица средство более светлое, а остальное оттенить тем, что чуть темнее.

11 Специально для тех, кто не хочет носить на лице слой тонального крема или пудры (например, летом или во время занятий спортом), есть увлажняющие средства с тонирующим эффектом. Их можно использовать просто как дневной крем: нанесла – и пошла.

12 Необязательно покрывать пудрой все лицо от корней волос до подбородка. Если тон совпадает с естественным цветом кожи, можно припудривать лишь отдельные зоны – например лоб, нос и подбородок.

13 Нанося тональный крем или пудру, не совершайте самой распространенной ошибки: не забывайте о крыльях носа,

области под подбородком и скулами и о мочках ушей.

14 Не списывайте покраснения, ощущение стянутости и «маски» на то, что кожа якобы «привыкает» к новой косметике. Все это признаки того, что тональное средство просто вам не подходит.

15 Область под глазами – не место ни для тонального крема, ни для пудры. Они не предназначены для маскировки темных кругов и лишь подчеркнут морщинки. Для этой зоны существуют специальные корректоры. А вот если припудрить губы и верхние веки, помада и тени лягут ровнее и держаться будут дольше.

Алина Савельева.

внимание, конкурс!

А ваши руки в порядке?

Факт, известный каждой из нас: возраст женщины выдают ее руки. Но мы больше времени уделяем лицу, сильнее переживаем по поводу талии и бедер, придирчивее рассматриваем шею и бюст, а о руках вспоминаем, только когда они посылают нам сигналы SOS. Пора прекратить это безобразие!

Давайте составим друг для друга сборник, который поможет нам держать руки в порядке. Присылайте, дорогие читательницы, свои советы по уходу за руками и рецепты масок, которые помогут вам быстро вернуть им нежность и мягкость, отбелить, сделать более гибкими и красивыми. Самые лучшие мы опубликуем, а три победительницы конкурса «Бархатные ручки» получат стильные подарки – ДНЕВНИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, в которых найдется место не только для личных заметок, но и для записей кулинарных, косметических и многих других секретов.

Письма присылайте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Бархатные ручки». Ждем!



Выбирая «тональник», не спорьте – пробуйте на коже

В конце зимы главным блюдом на столе становятся блины. Раньше хозяйки знали множество самых разных рецептов, по которым пекли блины ржанные, пшеничные, гречневые, яичные, овсяные, а из пресного теста на молоке и яйцах делали блинцы, блинчики, блинки, блиночки... Чтобы скрасить февральский вечерок, напечем-ка и мы!

блинное объединение

К блинам можно подавать не только масло, сметану или что-нибудь сладкое, но и сельдь, копченую рыбу, кильку, икру – именно рыба считается классической начинкой для блинов.

и смазать маслом (или салом). Для первых 2–3 блинов это обязательно, потом можно обойтись без смазывания. Если блины прилипают, добавьте растительное масло в тесто.

Новую сковороду сразу использовать для жарки блинов не стоит: поставьте ее на огонь и нагревайте с каким-нибудь жиром 10–15 минут. Затем удалите его и протрите сковороду солью. «Первый блин комом», гласит поговорка, и так в большинстве случаев и бывает. Но зато этот «ком» дает возможность разобраться, чего в тесте не хватает и как его налить, чтобы блины получились ровными и тонкими.

Кстати, первый блин, испеченный на масленицу (в этом году она выпадает на последние дни февраля, так что есть время потренироваться в блинопечении), клали на слуховое окошко – за упокой. Иногда его отдавали нищим, чтобы они помянули всех усопших.

**Блины пекла
Юлия Калинова.**

10–15 минут, дав ему немного подняться, испечь блины.

Можно, как в старину, приготовить блинницы или блинники. Это такие пироги: блины складывают стопкой, промазывают какой-нибудь начинкой (например, рубленным мясом или яблоками) и запекают в духовке.

Надо ли мазать сковороду

Чтобы испечь тонкие, но румяные и сочные блины, нужно пользоваться сковородами небольшого размера – чугунными или из другого металла, но непременно с толстым дном. Перед тем как налить тесто на сковороду, ее нужно хорошо нагреть

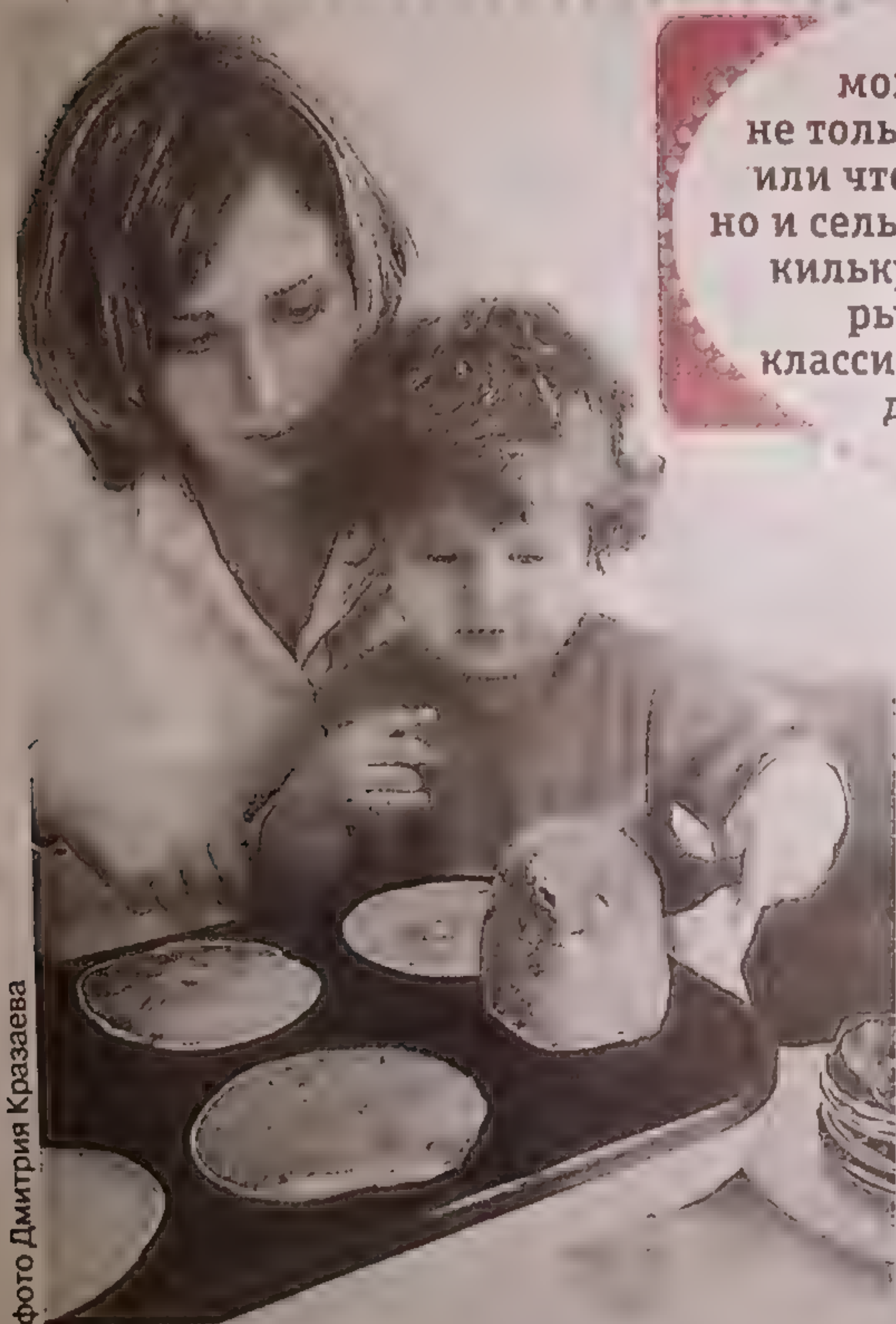


фото Дмитрия Кразаева

Опара по-царски

Десятки рецептов передавались из поколения в поколение и дошли до наших дней, а среди них – настоящие блинные шедевры. Например, блины пшеничные царские: для их приготовления нужно поставить опару из 0,6 литра теплого молока, 3 стаканов муки и 50 граммов дрожжей. Когда поднимется, добавить 6 жел-

тков, растертых добела с 200 граммами сливочного масла, размешать. Следом положить еще 3 стакана муки, соль и сахар по вкусу, снова перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто хорошо поднимется (минут через 45), 6 взбитых белков соединить со стаканом взбитых сливок, ввести эту смесь в тесто, осторожно перемешивая сверху вниз, и через

- **кстати** • • • • •
- **Как испечь блинчик с луком**
- Можно печь блины с различными добавками – например, с мелко нарезанным зеленым луком, рублеными вареными яйцами, сельдью, нарезанной на маленькие кусочки. Делается это так: разогретую сковороду нужно промазать маслом, посыпать зеленым луком или другой начинкой, налить сверху тесто, и печь, как обыкновенные блины.

Торт «Банановый»

Что нужно:

- Мука – 250 граммов
- Сахар – 1 стакан
- Сгущенное молоко – 2 банки
- Бананы – 4 шт.
- Сливочное масло – 200 граммов
- Сметана – 2 стакана
- Сода – 1 чайная ложка

Как готовить:

Банку сгущенного молока для крема варите в течение 3 часов. Сметану смешайте с сахаром, по частям добавляйте полбанки обычной сгущенки, соду и муку. Все хорошенько перемешайте. Приготовьте крем: вареную сгущенку полностью остудите и взбейте со сливочным маслом. Добавьте бананы и снова взбейте в миксере. Выложите массу в глубокую миску и поставьте в холодильник, чтобы загустела. Тесто разделите на три части и испеките коржи. Когда остынут, густо промажьте их кремом. Верхний украсьте кружочками бананов и шоколадной крошкой.

Рецепт прислала Ирина
Перепелова из с. Красное
Нижегородской области.

Домашний шоколад

Что нужно:

- Сахар – 1 стакан
- Сливочное масло – 125 граммов
- Сухое молоко – 2 стакана
- Какао – 4 столовые ложки
- Цельное молоко – 1 стакан
- Ванилин на кончике ножа

Как готовить:

Сахар и сухое молоко можно заменить тремя стаканами детской смеси «Малютка». Вскипятите цельное молоко с сахаром и ванилином. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, а когда оно растопится – сухое молоко и какао. Снова поставьте смесь на слабый огонь и, непрерывно помешивая, варите 15 минут. Когда масса загустеет, вылейте ее на тарелки, смоченные холодной водой. Слой шоколада должен быть не толще 1 сантиметра. Остывшую массу разрежьте на прямоугольники. В шоколад по желанию можно добавить орехи, изюм, сухофрукты.

Рецепт прислала Инна
Коновалова из Орла.

Пряники

Что нужно:

- Мед – 200 граммов
- Мука – 2 стакана
- Масло или маргарин – 250 граммов
- Яйца – 4 шт.
- Орехи и цукаты – по 100 граммов
- Какао – 2 столовые ложки
- Горсть изюма, сахарная пудра, сода

Как готовить:

Растопите масло (или маргарин для выпечки), соедините с медом. Когда масса немного остынет, добавьте два яйца, какао, цукаты, изюм, измельченные в миксере или мясорубке орехи, соду и муку. Замесите тесто. Если хотите, добавьте пряности – корицу, ваниль и т.д. Дайте тесту полежать 20 минут, потом раскатайте и фигурными формочками вырежьте заготовки. Смажьте их взбитым яйцом, украсьте изюмом и испеките в хорошо разогретой духовке. Охлажденные пряники разрисуйте глазурью, смешав полстакана сахарной пудры с яичным белком.

Рецепт прислала Надежда Мальцева
из п. Первомайск Красноярского края.



конкурс!

Кто на сладенькое?

Дорогие читательницы! Готовить вы любите и умеете – мы это знаем. И потому предлагаем поучаствовать в кулинарном конкурсе. На этот раз будем готовить сладкое – торты, конфеты, рулеты, пудинги и муссы, пирожные и мороженое, которые так любят люди всех возрастов.

Готовы поделиться своими секретами? Тогда давайте готовить вместе! Присылайте рецепты сладких блюд, которые в вашем исполнении любят друзья и домочадцы. Самые интересные мы опубликуем в рубрике «Наши рецепты», а победители будут награждены: первый приз – БЛЕНДЕР, с помощью которого легко приготовить соусы и напитки, второй и третий – красочные КНИГИ с рецептами десертов.

Письма отправляйте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наши рецепты». Ждем!

Запись в дневнике: «Ваш сын ведет себя отвратительно» часто приводит родителей в замешательство. Как реагировать? Наказать ребенка, посмеяться над учительницей или явиться за разъяснениями в школу? По словам детского психолога **Ирины Млодик**, сотрудника психологического центра «Здесь и теперь», прежде чем принимать меры, надо разобраться в причине конфликта – не исключено, что ребенок не виноват.

ШКОЛЬНЫЕ



Фото Дениса Медведева

1 – 3 класс:

все дело в оценке

В этом возрасте у детей активно формируется самооценка. Ребенка, например, может задевать то, как его оценивает учитель. Другая причина конфликта кроется в природной неусидчивости детей, особенно тех, кто не ходил в детский сад. Поскольку для школьника источник «всех бед» – учитель, с ним он и вступает в конфликт. Тут нужно ясно и уверенно объяснить ребенку новые правила, тем более что управлять малышами легче, чем детьми более старшего возраста. В чем-то родителям можно быть жесткими, в чем-то уступать ребенку, иначе в

переходном возрасте конфликтов будет еще больше – на одном страхе нормальные отношения построить нельзя.

6 – 9 класс:

учитель становится барьером

От 10 до 12 лет длится условное «затишье» – ребенок уже привык к оценкам и правилам и не так остро на них реагирует. С 13 лет конфликты возобновляются, но уже по другой причине.

В этом возрасте подросток пускается в «свободное плавание». Но на его пути оказывается барьер – учитель, который по-прежнему видит в нем только ребенка. Кроме того, в этом возрасте у детей обострено чувство справедливости и ощущение собственной правоты. Именно поэтому их самая распространенная фраза: «Вы не имеете права!» Педагоги часто жалуются: «Это самый ужасный класс» или «Дети совершенно неуправляемые». Однако важно понимать, что и конфликтность, и снижение успеваемости в этом возрасте – процесс естественный и по-другому вряд ли будет. Допускать хамство в адрес учеников ни в коем случае нельзя – подростки доверяют только тем людям, которые готовы их понять.

9 – 11 класс:

отношения начинаются с театра

С выпускниками проще – они возвращаются к учебе, потому что надо поступать в институт. Они становятся ближе к взрослому миру и начинают с ним контактировать. Если направлять энергию старшеклассников в мирное русло, то проблем в общении с ними, как правило, не возникает. Спортивные соревнования, школьный театр – поможет все, где они смогут реализовать свои лидерские амбиции. Обычно конфликты возникают в том случае, если, например, старшеклассник еще не справился с подростковым кризисом – тогда он лоботрясничает и огрызается в ответ на замечания учителя.

Мальчики конфликтуют открыто

Мальчишки чаще идут на открытый конфликт с учителем – агрессивность заложена в них от природы. Девчонок же с детства учат быть спокойными и терпеливыми. Но вместе с этим девочки склонны прибегать к интригам и заговорам, поддерживают конфликтную ситуацию в тлеющем состоянии.

ВОЙНЫ

МОЖНО...

- ✓ разбираться в причине конфликта, придя в школу. В конце концов, учитель один, а учеников много, и вашего ребенка, быть может, просто подставили одноклассники. Если ребенок все же виноват, скажите ему о своих чувствах: «Вот видишь, ты сделал это и теперь у всех неприятности».
- ✓ демонстрировать учителю мирную позицию. Скажите: «Я понимаю, что вам трудно с моим ребенком. Мы обсудим с ним данную ситуацию». Учителям важно понимать, что родители готовы разбираться.
- ✓ выслушав претензии, спросить учителя: «А что в моем ребенке есть хорошего?» Желательно, чтобы этот разговор происходил в присутствии «виновника». Тогда ребенок поймет, что не все так плохо, что Марь Иванна не такая уж «грымза», и в следующий раз постарается избежать ошибок, которые допустил сейчас.
- ✓ наказать ребенка (в разумных пределах), если его проступок оказался серьезным. Но при этом необходимо дать понять, что каждый имеет право на ошибку.

Большая и красивая грудь – это реально!!!

Красивая грудь – это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

Миостимулятор для груди:

- увеличивает объем и придает груди красивую форму
- приподнимает обвисшую, потерявшую форму грудь
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную «девичью» упругую форму
- продолжает рост груди, заложенный организмом
- стимулирует лактацию во время кормления грудью
- избавит от растяжек
- доставляет незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращение и улучшает структуру клеток молочной железы.

Результат – быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

Все, что вам нужно сделать – применять прибор два раза в день по 5–15 минут, и вы увидите результат уже через 15–30 дней! Миостимулятор для груди – единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от вашего возраста.

Сделать заказ вы можете по тел.:

8 (8332) 30-01-71, 31-05-07, 40-98-05.

Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11.

Цена с оплатой при получении на почте 1499 руб. за 1 шт., от 2 штук – 1399 руб.



НЕЛЬЗЯ...

- ✓ при конфликте целиком и полностью принимать сторону учителей и уж тем более говорить ребенку: «Если меня еще раз вызовут, мы отдадим тебя в школу для отстающих!» Такое поведение лишь усилит у ребенка чувство одиночества.
- ✓ вешать ярлыки. Если Петю постоянно называют хулиганом, то он подсознательно будет стараться быть им. В этой ситуации спасение – в разговоре: «Ты дома делаешь много хорошего, помогаешь сестренке». Тогда Петя будет понимать – он не только хулиган, у него много достоинств.
- ✓ наказывать после каждой записи в дневнике – так можно вырастить лишь врага. В переходном возрасте ребенок станет неуправляемым, а более жесткие родительские санкции могут привести к тому, что он или впадет в депрессию, или просто уйдет на улицу.
- ✓ каждый раз заступаться за ребенка. С одной стороны, у него будет уверенность в том, что его защитят. С другой – он научится манипулировать.

Наталья Ерошенко.

конкурс

Уважаемые папы и мамы,
бабушки и дедушки, тети и дяди!

Если рядом с вами растут дети, вы наверняка знаете: с ними не соскучишься. Поэтому мы предлагаем вам стать участниками конкурса «Наши детки». Присылайте забавные фотографии своих наследников, рассказывайте об их приколах в письмах. Все это мы с удовольствием опубликуем. Тот, кто пришлет самое интересное фото, получит приз – КОНСТРУКТОР «ЛЕГО».

Письма и снимки высылайте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наши детки». Ждем!

Ох уж эти дети!



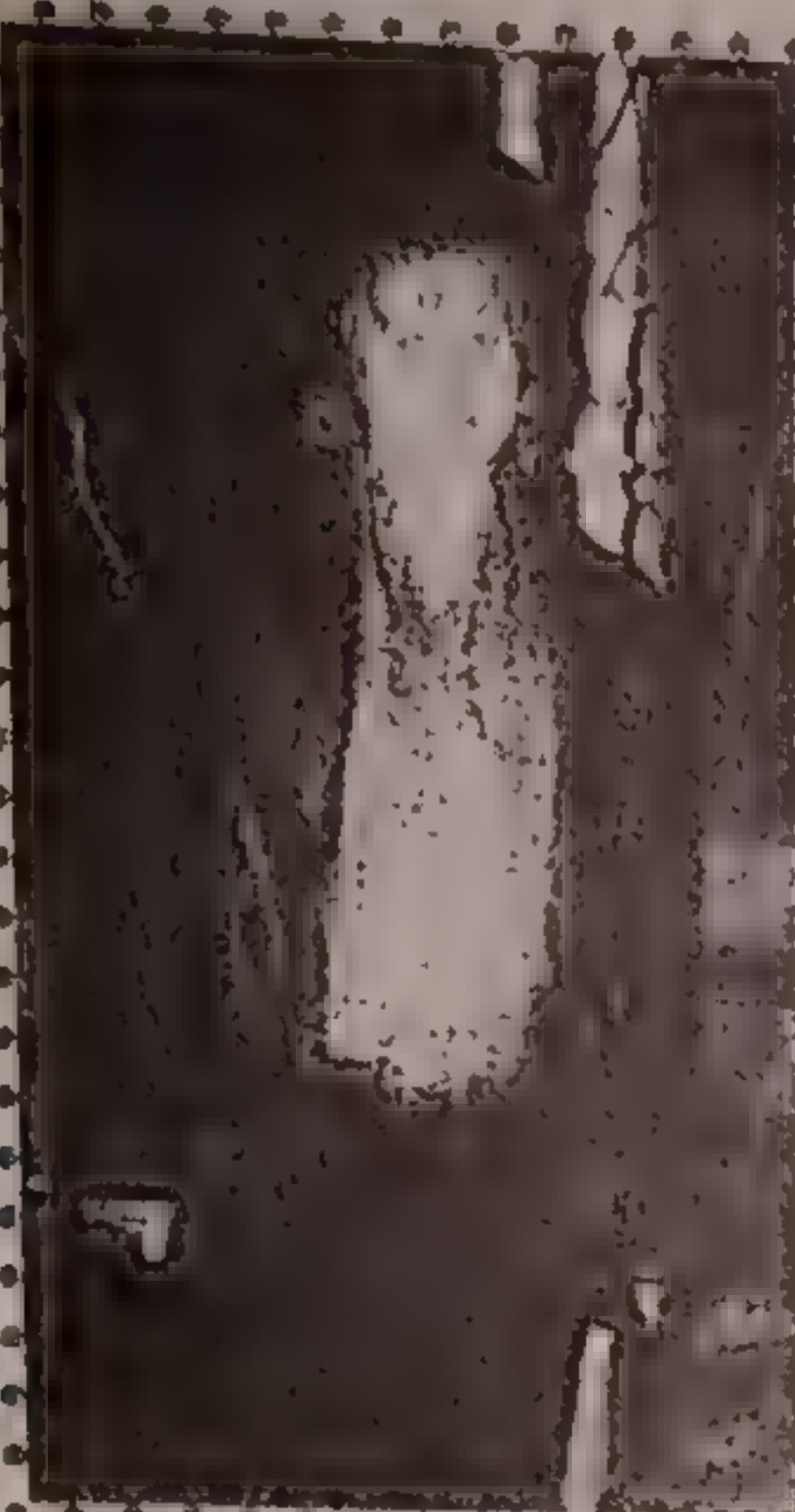
Андрюше, сыну нашей читательницы Надежды Терентьевой из п. Потанино (Бурятия), 1,5 года – возраст первых приколов. Например, пошел он поздно и почему-то особенно любил ходить не вперед, а назад. На фотографии Андрей (справа) вместе с другом Алешей – видимо, обсуждают серьезные мужские проблемы.



напишите



В «КЛУБ ЗНАКОМСТВ»!



«С помощью «Клуба знакомств» хочу найти человека, подходящего мне по духу. Мне 19 лет. Но даже в таком возрасте трудно найти того, с кем легко и просто общаться, есть о чем поговорить. Ищу человека искреннего, открытого, бескорыстного, вот только где он?»

Я девушка скромная, но общительная — друзей у меня много. Учусь в педагогическом колледже. Пишите все, кто хочет найти человека, которому можно рассказать все. Уверена, что мы найдем общий язык».

Адрес: 666703, Иркутская область, г. Киренск, ул. Красноармейская, д. 1, кв. 1, Березовской Ане.

«Сергей, 43 года, среднего телосложения, рост 164 см. Не богат, но для жизни все есть. Не пью и не курю. По знаку Зодиака Лев, характер спокойный, кругозор очень широк, поэтому и интересов множество. Мне нужна женщина, которая пусть и не блещет красотой, но духовно богата и мудра. Важно, чтобы избранница была согласна на переезд ко мне, так как у меня пожилая больная мать. Мечтаю иметь сына, пусть и приемного, но будет как родной».

Адрес: 612966, Кировская область, г. Вятские Поляны, ул. Новая, д. 9-а, Вавилову Сергею Петровичу.

«Молодая мама, 24 года, воспитываю сына. С мужем в разводе. Очень хочу найти мужчину 24–35 лет, способного стать хорошим отцом и мужем, а также друзей и подруг по переписке. Люблю природу, обожаю животных, ценю верность и честность в дружбе, простоту, порядочность. Буду рада всем, кто напишет мне. С удовольствием отвечу на письма».

Адрес: 612711, Кировская область, Омутнинский район, п. Восточный, до востребования Кутявиной Екатерине.

«Меня зовут Оксана, мне 28 лет. В разводе, воспитываю дочку, которой в мае исполнилось 2 года. Работаю в школе учителем начальных классов, очень люблю детей. Надеюсь встретить человека, которому были бы нужны верная жена и лапочка-дочка, тепло и ласка, забота и домашний уют. Мне очень одиноко, а иногда просто не хочется жить. Напишите мне, а по возможности пришлите фото. Прошу не беспокоить тех, кто был судим».

Адрес: 630064, г. Новосибирск-64, ул. Блюхера, д. 20, кв. 6, Гладневой Оксане.

«Мне в жизни не очень одиноко, но пишу с надеждой найти порядочного друга моего возраста. Хочется, чтобы было на кого опереться в этой жизни, разделить горе и радость. Осталась одна, дети уже взрослые. Занимаюсь работой, связанной с малым бизнесом, практически знакомиться некогда. Что я люблю? Почти все: смотреть телевизор, заниматься спортом, расслабляться в бассейне и парилке. Все говорят, что выгляжу моложе своего возраста лет на пять. Понимаю юмор, люблю работать, умею веселиться».

Адрес: 156003, г. Кострома, до востребования Селиванкиной М. В.

«Мне 35 лет, Водолей, по натуре романтик. Была замужем 8 лет, но поняла, что каждый живет в своем мире и нет ни одного связующего звена. Был и второй, гражданский брак, но мужчине нужна была не я, а материальное благосостояние. Есть такие «перекати-поле» — здесь чуть-чуть, там немного... С тех пор больше не рискую, а просто живу, работаю. После развода создала свой мир, какой хотела: там моя дочь, любимые животные, небольшая земля, где я разбила цветник. Что еще надо? Общения тоже хватает, работаю продавцом. Но хочется найти новых друзей по переписке, ведь мир большой и много интересных людей. Напишите мне».

Адрес: 607060, Нижегородская область, г. Выкса, ул. Циолковского, д. 77, Людмиле.

P.S. Вам одиноко? Мечтаете найти интересного собеседника, хорошего друга, любимого человека? Напишите в «Клуб знакомств». Он открыт для всех — мужчин и женщин, молодых и зрелых, застенчивых и смелых. Если рядом с вами есть одинокий человек, обязательно покажите ему нашу газету. Расскажите в письме о себе, своей жизни, мечтах, надеждах и отправьте его по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами», «Клуб знакомств». Мы надеемся, что найдется именно тот человек, который вам нужен.

Татьяна Кучерова, самая обаятельная читательница «МНЖ»:

Накануне Дня влюбленных ей исполнилось 45 лет, но в это никто из ее знакомых не верит. Эта красивая и обаятельная женщина энергична, легка на подъем, с радостью принимает все новое и любит побеждать.

Знакомьтесь: Татьяна Кучерова, победительница конкурса на самую обаятельную читательницу «МНЖ»!

МНЕ НРАВИТСЯ ПОБЕЖДАТЬ!

— Татьяна, как вы решили участвовать в объявленном нами конкурсе?

— Я живу в маленьком городке Лесной под Екатеринбургом, и ваша газета к нам попадает нечасто. Мне почему-то всегда доставался последний экземпляр с витрины. И тогда я решила оформить подписку, чтобы читать ее от корки до корки каждый месяц. А когда увидела конкурс, тут же приняла решение написать, поскольку у меня уже есть опыт участия в подобных мероприятиях и в своем городе, и в области.

— Как вы оказались в Лесном?

— Я приехала сюда с бывшим мужем-военнослужащим давным-давно. Мы много поездили по стране, жили и за границей. Родом я из Орла, но свой Лесной теперь люблю не меньше, чем город детства и юности. Кстати, наш уральский городок не такой уж неизвестный, он вырастил для России троих олимпийских чемпионов!

— Вы тоже неравнодушны к спорту?

— Скажем так: я веду активный образ жизни. Занимаюсь аэробикой, хожу на каток, вожу машину, много танцую.

— И при этом выкраиваете время на бизнес? Вы говорили, что занимае-

тесь предпринимательством.

— По натуре я живчик и потому все успеваю. Бизнес, конечно, отнимает все основное время. Тем более теперь, когда есть сильные конкуренты. Я пробовала себя в ресторанном бизнесе, открывала развлекательный центр. Но случилась инфляция, и все рухнуло. Теперь у меня более скромная деятельность: я организовала камеру хранения для посетителей нашего городского рынка. Но не думаю, что это последняя моя идея. Если и здесь постигнет неудача, начну все сначала. Я ведь по гороскопу Водолей и Бык, очень упрямая.

— К личной жизни это тоже относится? Вы признались, что расстались с мужем...

— Мы прожили вместе почти 25 лет, но к разрыву дело шло очень давно. Знаете, если кувшин постоянно наполнять песком, вода рано или поздно исчезнет. Я сама была инициатором развода, хотя переживала очень сильно, похудела на 10 килограммов. Через некоторое время встретила другого человека,

правда, младше себя. Вероятно, это помогло не впасть в депрессию. И сегодня я не теряю надежду на встречу с мужчиной, чтобы построить новые отношения и, возможно, создать семью. Вдруг в вашем

«Клубе знакомств» появится претендент?

— Почему нет? Кстати, его наверняка заинтересует, есть ли у вас дети.

— Сейчас я живу с единственной дочерью Олесею. Ей уже 25 лет. Она у меня умница, учится сразу в двух институтах. И так же, как я, ведет здоровый и активный образ жизни. Мы вместе растим двух замечательных собак, Викторию и Глорию, которые всегда побеждают на выставках, вполне оправдывая свои клички.

— Так вы собаковод!

— Не только. Я еще стихи пишу и много читаю.

— И наверное, замечательно готовите?

— В этом стараюсь себя не баловать и ем мало. Зимой тянет на пирожные, но это лишние килограммы, и как только юбка становится тесной, я полностью отказываюсь от сахара и хлебобулочных изделий. Утром не завтракаю, в обед ем только второе, вечером — чай или кефир. Летом много фруктов, потому за фигурой следить легче.

— А вы без борьбы не можете, ведь так?

— Это не самоцель, но не скрою: мне нравится побеждать.



Татьяне Кучеровой достается главный приз — ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР. Поздравляем ее и всех финалисток, которые получили в подарок НАБОРЫ КОСМЕТИКИ. Ждите новых конкурсов!

Разменяв пятый десяток, многие женщины волнуются: что их ждет в период климакса – сексуальная дисгармония и равнодушие к сексу или, напротив, новый пик активности? Правда ли, что «в сорок пять баба ягодка опять»? Или «бабий век – сорок лет»?

возраст сексу не помеха

Существует два полярных мнения. Первое таково: ближе к 50 годам секс в жизни женщины перестает играть важную роль, а желание посещает все реже и реже. Второе – что с возрастом сексуальная жизнь становится еще более необходимой, чем раньше, а возраст для яркого, насыщенного эмоциями секса не помеха. Несмотря на видимую полярность, оба мнения отражают реальную картину. Потому что каждое из них характеризует разных женщин.

После 45 лет – самое время!

Именно после 45 для секса наступает самое время. Во-первых, на сексуальный «фронт» приходится больше гормонов, чем до климакса, когда «фронта» было два – детородный и сексуальный. Во-вторых, уже не угрожает беременность, дети выросли, карьера состоялась, а после выхода на пенсию можно вообще сидеть дома. Так что климакс не убивает сексуальность, а часто даже усиливает ее. Если возникает проблема, то скорее не из-за женщины, а из-за снижения возможностей мужчины.

У мужчин в 45–55 лет наблюдается ослабление половой функции. Влечение-то сохраняется, но возможность осуществить его часто ограничена. Проблема nämlich: с одной стороны, у жены с началом климакса влечение может быть повышено, с другой – у мужа значительно снижена потенция. Наступает нелегкий период в супружестве – на это время приходится «всплеск» разводов. Еще хуже, когда муж старше жены на 10–15 лет.

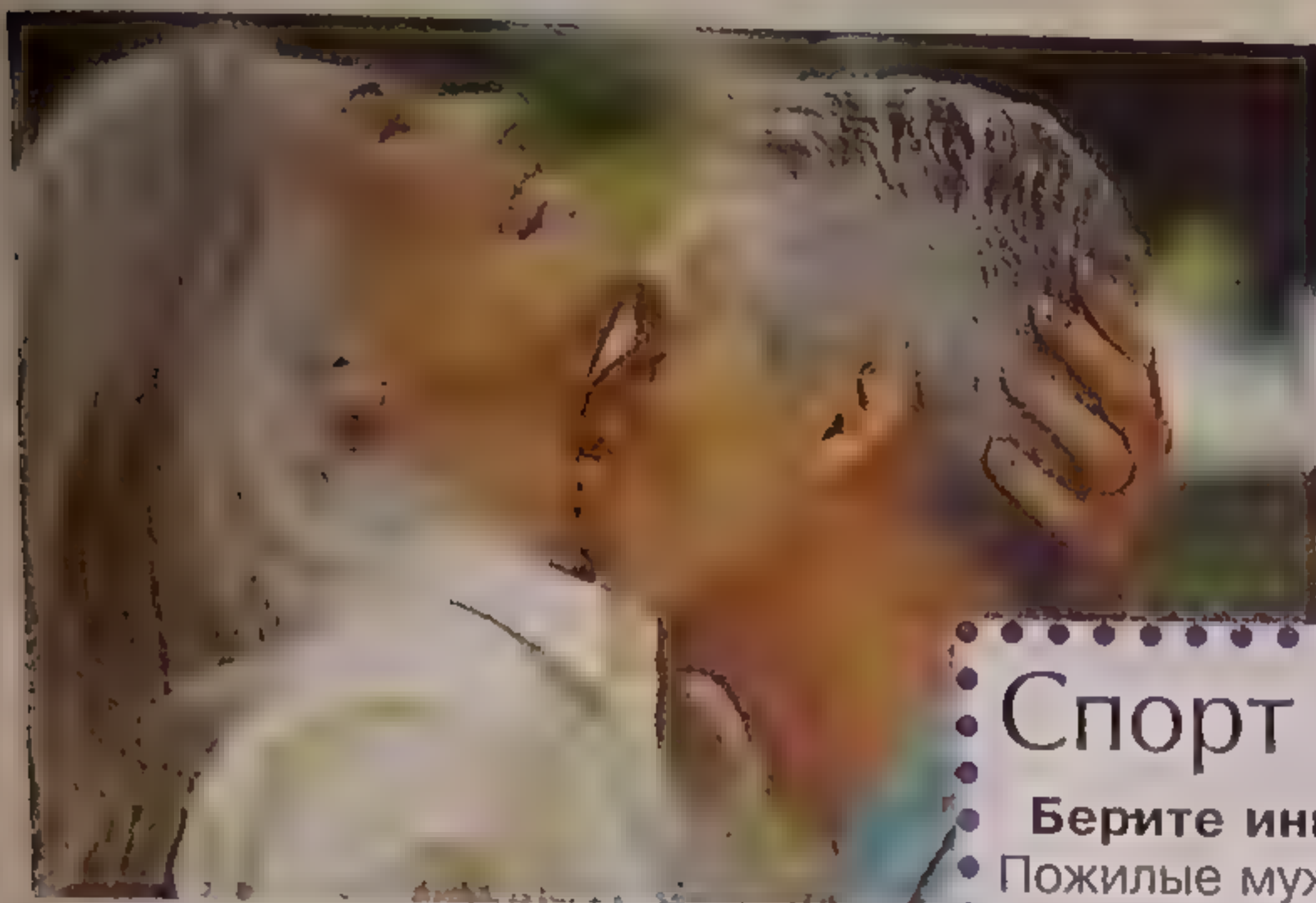
улыбнитесь!

У одной знаменитой пожилой актрисы спросили:

– Что для вас самое большое удовольствие в жизни?

Она ответила:

– Рюмка коньяка – до, сигарета – после.



Благоприятный день для любого общения с мужчинами – **24 февраля**, стоит быть осторожными **21 и 22 февраля**.

Спорт и смех улучшают секс!

99 Нет причины отказываться от секса в любом возрасте. Медики утверждают, что регулярные занятия любовью способны успокоить хронические боли, подарить ощущение молодости, придать уверенность в себе. А американский сексолог Марти Клейн считает, что секс дает возможность вырваться из обыденности, где женщины часто играют по чужим правилам. **99**

Берите инициативу на себя. Пожилые мужчины реагируют на половое возбуждение медленно – им нужна более сильная стимуляция, поэтому в любовных играх и при интимной близости женщина должна взять на себя основную инициативу. Будьте веселы, внесите что-то новое в свои отношения.

Занимайтесь спортом. Вкус сексуальной жизни могут придать занятия спортом. Американские исследователи обнаружили, что женщины на пятом десятке, систематически занимающиеся плаванием, вступали в сексуальную связь приблизительно 7 раз в месяц и получали от нее большее удовольствие, чем их малоподвижные ровесницы.

Не курите. У курящих женщин менопауза наступает раньше в среднем на 1,5 года. Ученые заметили: у курильщиц яичники вырабатывают меньше эстрогенов. Уменьшение содержания этих гормонов в крови обусловлено, в

свою очередь, действием никотина на центральную нервную систему. К тому же никотин активизирует ферменты, способствующие превращению половых гормонов в неактивные вещества.

Считайте не морщины, а радости и успехи. Некоторые женщины спокойно принимают наступление климакса – другие переживают, теряют самообладание. У первых – трезвый взгляд на жизнь преобладает над эмоциями, они спокойно подводят итог прожитым годам, считают не только морщины на своем лице, но и свои успехи, друзей, путешествуют, строят планы на будущее. Можете считать, что это и есть секрет вечной молодости. А вот женщины, потерявшие от отчаяния голову, перестающие следить за собой и нашедшие отраду в еде, фактически приближают старость. Нередко у них наблюдаются расстройства нервной системы и психики и климакс проходит тяжело.

Подготовила Валентина Балашова.

Похудей

Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем Вам уникальное средство, которое поможет Вам стать стройными быстро и эффективно! Удивительный пояс «Сауна Белт» – идеальное решение для области живота, талии, бедер, ягодиц и спины, представляющее собой удобную портативную сауну. Пояс «Сауна Белт» заставляет Вас потеть, одновременно избавляя Вас от жира и токсинов там, где это необходимо!

Всего за 50 минут «Сауна Белт» позволит вам уменьшить свою талию на



2 сантиметра!!! Кроме того, когда Вы потеете, ваша кожа становится гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

Согласно авторитетным медицинским исследованиям, пояс «Сауна Белт» признан самым «здоровым» и эффективным способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избав-

за 50 минут!

www.ksin.ru

лению от лишних килограммов, но также способствует выведению шлаков и токсинов. Ваше самочувствие заметно улучшится: вернется здоровый сон, бодрость и хорошее настроение! Пояс «Сауна Белт» абсолютно безвреден и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!!

Вам необходимо просто надеть пояс (он подходит на любой размер) и повернуть терморегулятор до теплового уровня сауны. Теперь Вы будете худеть, сидя перед телевизором или болтая по телефону!!! Вы не заметите, как расстанетесь с Вашими килограммами! Зато – сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем Вы будете обязаны только одному – поясу «Сауна Белт»!

Сделать заказ Вы можете по тел.
8 (8332) 30-01-71, 31-05-07, 40-98-05.
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11.
Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт. - 1695 руб.
При заказе от 2 шт. - 1495 руб. за шт.

Жили-были, любили-разлюбили, разошлись и никогда больше не виделись... Вряд ли никогда: даже если супруги прожили всего пару лет и не нажили детей, развод не стирает из памяти ни обиды, ни хорошие воспоминания. Как строить отношения с бывшим? На этот непростой вопрос отвечает психолог-гештальт Психологического центра решений Ирина Лехт.

Извинитесь... перед стулом

Разобраться в своих «бывших» чувствах поможет такое упражнение. Поставьте перед собой пустой стул и представьте, что это – ваш бывший партнер. Теперь выскажите ему все, что хотелось бы произ-



фото Дмитрия Преображенского

бывший супруг: друг или враг?

нести наяву реальному человеку. А потом перед ним... извинитесь (наверняка найдется за что!). Мысленно отпустите человеку все обиды. Он это обязательно почувствует. Как рассказала Ирина Лехт, одна ее клиентка именно так «поговорила» со своим бывшим мужчиной, и при первой же встрече тот сказал, что хочет на ней жениться. Правда, женщину это уже не интересовало – «отпустило», она успокоилась.

Станьте безразличной

Если бывший забрасывает вас просьбами, звонит по три раза на дню, а вас это совсем не устраивает – не реагируйте. Станьте безразличной, отвечайте коротко и односложно, всем видом давая по-

нять, что вам неинтересно, кто будет кормить его кота, поливать его фикусы и разбираться в перипетиях его личной жизни. Не участвовать в жизни бывшего, если вы сами того не хотите, – ваше право. Если настроите себя правильно, человек обязательно все поймет.

Напишите письмо

Есть волшебный способ навести порядок в своих чувствах и навсегда избавиться от обид и мук прошлого: надо сесть за стол и написать бывшему мужу благодарное письмо. Именно письмо, потому что вслух или мысленно мы ведем воображаемые диалоги – а значит, волнуемся и воскрешаем прошлое. На бумаге мы выражаем мысли

четче, продуманнее и излагаем только факты. Почему нужно писать благодарности? Потому что иначе, если начнете искать минусы, только разозлитесь, а высказать претензии будет некому. Написав письмо, запечатайте его в конверт, положите в бутылку и... бросьте в реку или море, сказав себе, что через много лет бывший партнер обязательно найдет и прочитает. На самом деле цель письма в том, чтобы вы избавились от боли, успокоились и начали жить счастливо.

Признайтесь и забудьте

Возможно, вы решите, что не можете жить без своего бывшего и хотите снова быть вместе. Что тут делать? Можно ли два раза войти в одну реку? Психологи советуют самый кардинальный, но и самый разумный вариант – открыто сказать об этом бывшему. И, признавшись, внимательно выслушать ответ, посмотреть на реакцию. Так вы столкнетесь с реальностью, какой бы жестокой она ни была, и не будете годами мучиться, гадая на ромашке и избегая других мужчин.

Подготовила
Екатерина Алексеева.

Полегчает через год

В любви чаще всего отношения амбивалентные, то есть основанные на притяжении противоположностей. Даже самый безболезненный по внешним признакам разрыв этот баланс разрушает и вызывает травму у обеих сторон. Народная «девичья» теория, что страдания будут длиться ровно столько, сколько длились отношения, психологами не подтверждается. В среднем на то, чтобы затянулись раны и перестали терзать мысли о прошлом, требуется год. Но если минуло пять, а вы продолжаете испытывать сильные чувства к своему бывшему, как со знаком «плюс», так и «минус», это повод насторожиться.

ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМОЙ



Авторы этих писем из нашей редакционной почты – женщины, теряющие любовь. Одна любит и страдает от того, что муж вдруг охладил к ней, другая не находит в себе сил, чтобы любить собственного ребенка. Наш консультант – семейный психолог **Наталья Панфилова** из Международного цент-

ра практической психологии «Интеграция» комментирует эти сложные ситуации и советует, как с ними справиться.

Муж даже не обнимает

«Мы с мужем вместе давно: четыре года встречались до свадьбы и два года женаты. У нас всегда были очень хорошие отношения, мы любим друг друга, многие нам завидуют. Но полгода назад муж стал избегать близости со мной. Все остальное в наших отношениях по-прежнему хорошо, но когда мы ложимся спать, он отворачивается и даже не обнимает меня. Однажды я спросила, почему он больше не хочет меня, он ответил, что все из-за того, что я поправилась и надо бы мне это исправить. Я сначала обиделась, а потом взяла себя в руки: значит, для мужа это важно. Начала ходить на фитнес, сбросила лишний вес, но в интимных отношениях ничего так и не изменилось. Пожалуйста, помогите мне!

Подскажите, что мне делать».

Евгения, г. Нижний Новгород

– К сожалению, в любых, даже самых нежных отношениях существует эффект привыкания. Зачастую человек сам не может толком сформулировать, что именно не устраивает его в сексуальном партнере. Это нормально, просто идет время, вкусы меняются. Вероятно, это произошло и с вашим мужем. Думаю, ваш лишний вес был просто поводом для перемен. Чувственная сфера – очень тонкая сторона жизни, не всегда о ней нужно говорить, лучше действовать. Постарайтесь внести разнообразие в ваш быт. Попробуйте предпринять какие-нибудь неожиданные шаги: вспомните старые добрые времена, когда все только начиналось, пофлиртуйте с мужем, заставьте его ревновать.

Вы изменились внешне, теперь попробуйте что-то изменить и в своем поведении. Часто таких незначительных поступков вполне достаточно, чтобы секс вышел на совсем другой уровень.

Родить было ошибкой?

«Полгода назад я родила дочку, после чего очень переменилась. Взрываюсь по любому поводу, придираюсь к словам и поступкам близких – одним словом, извожу себя и других. Но самое страшное в том, что ребенок меня совсем не радует... Мне кажется, что я совершила большую ошибку, родив его. Не хочу жить дальше. Живу прошлыми воспоминаниями. Знаю, что ничего уже не вернешь, но продолжаю плакать о сломанной судьбе. Что делать? Есть ли способ восстановить силы, снова научиться радоваться и полюбить ребенка? Ведь я же теперь мать!»

Елена, Мурманская область

– Есть старая и очень хорошая поговорка: «Хочешь быть счастливым – будь им!» Сейчас, сегодня, в данный момент! Не концентрируйся на прошлом, это все равно ничего не изменит. Надо научиться оценивать со знаком

«плюс» свое настоящее, тем более что в нем, я уверена, много замечательного.

В каждом состоянии женщины есть своя положительная сторона. Когда у вас не было ребенка, вас радовали одни вещи, а сейчас могут нравиться совсем другие – нужно только понять, какие именно. Установите за правило каждый день (например, вечером), лежа в постели, задавать себе два простых вопроса: «Что мне понравилось сегодня?» и «Чем бы мне, исходя из моих возможностей, хотелось заняться завтра?».

Очень скоро вы поймете, что жизнь вовсе не сломана хотя бы потому, что у вас теперь есть продолжение – ваша малышка, которая нуждается в материнской заботе и ласке.

P. S.

Если вам нужна помощь семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, выговоритесь на бумаге, и наши консультанты обязательно ответят вам на страницах газеты. Ни одно послание не останется без внимания! Не забудьте сделать на конверте пометку «Наш психолог».



Владимир Турчинский:

не мешаю жене самовыражаться

Телеведущий Владимир Турчинский, любимый народом Динамит, в феврале очень занят. Во-первых, Олимпиада, в которой он, как всякий равнодушный к спорту человек, некоторым образом участвует. Во-вторых, День защитника Отечества, к которому, как оказалось, семья Турчинских с недавних пор имеет самое непосредственное отношение. Но время поговорить с нами Динамит все-таки нашел.

«У нас в семье домострой? Ни в коем случае!»

– В связи с зимней Олимпиадой ваше расписание как-то изменилось?

– Грандиозно поменялось! На те недели, что идут Игры, оставляю себе как можно меньше дел. Сутра до ночи смотрю Олимпиаду по телевизору. Все подряд! Ведь любые Игры – это такая сшибка, такое зрелище, такое столкновение характеров, что не оторвешься. Ну, разве что (лукаво)... керлинг, может быть, пропущу.

– Отчего же смотрите Игры в Москве по телевизору, а не в Турине? Денег пожалели?

– Нет, времени! Никак не мог поехать, потому что какую-то деловую активность в Москве все же нужно поддерживать. К тому же в Италии этой зимой я уже побывал – с женой на новогодних каникулах. Она давно проговаривалась, намекала, что хочет Рим посмотреть. Небольшой отдых был очень к месту.

– Раз уж заговорили о жене, признавайтесь: какой в вашей семье уклад?

– Классический. Я – муж, мужчина, она – жена, женщина...

– Домострой?

– Ни в коем случае! Ирина у меня не просиживает дома, работает. И я совсем не мешаю ей самовыражаться.

– Супруга спортивную форму

умница! Растим женщину, хозяйку. Ксюша еще поет, танцует, рисует. И все у нее получается!

– Как дела у вашего сына-студента? Он вроде бы силовым спортом занялся – 117 килограммов веса!

– Илья сейчас служит Родине в погранвойсках на Дальнем Востоке.

– Вот как? Тогда особо поздравляем вашу семью с Днем защитника Отечества. Но как состоялся переход из студента в пограничники?

– Очень просто. Парень получил возможность сравнить разные стороны жизни. И это, по-моему, правильно. Я не считаю разумным отмазывать человека от армии, чтобы потом от кого-то прятаться, чего-то стесняться. Отбарабанит два года, новых впечатлений наберется.

– Волнуетесь за него?

– С ним там сейчас все в порядке. Звонит, пишет. Конечно, похудел немного, уже не 117 кг, но больше сотни весит. Пообещал приехать в звании не ниже старшины.

«Человек с хорошей мускулатурой – такой же, как и все»

– У вас сейчас весьма напряженная творческая жизнь. Вы зрителям пообещали блокбастер с Догилевой, Дюжевым и с собой в главных ролях. Как с ним дела?

– Съемки уже закончились, сейчас идет монтаж, озвучивание. У нас с Дюжевым такая парочка – как в «Смертельном оружии». Мы с ним в Британии в мужских юбках ходим – килтах.

– Забавный, должно быть, момент!

– Да. Режиссер нам говорит: в соседней комнате – два хореографа, идите с Димой туда, учите танцевать ирландскую чечетку, через час

поддерживает так же серьезно, как и вы?

– Стараюсь. Более того, ей это проще делать, чем мне. Я, когда поем лишнего, потом должен хорошо себя погонять по тренажерам, чтобы все сбросить. Перед съемками вообще за два месяца готовиться начинаю. А у жены такая замечательная конституция – полчаса побегала и все сбросила.

«Сын сейчас в армии. Получил возможность сравнить разные стороны жизни»

– Шестилетняя дочь маме помогает?

– Уже очень много делает. Такая

будем снимать. Ничего себе зада-
нице! Ну, я же спортсмен – слушал
свое тело, мышцы. И в итоге, как
говорят, перетанцевал партнера.

– Поздравляю. А как вам рабо-
талось с Татьяной Догилевой?
Боевик все-таки непривычный
для нее жанр...

– Очень комфортно работалось!
Она невероятно органично в фильм
вписалась. Монстр актерского ма-
стерства, но при этом совершенно
на тебя не давит. И точно так же хо-
рошо раньше, в других проектах,
мне было с Джигарханяном, Хаза-
новым. Главное, чтоб человек был
нормальный. А то бывает, что какая-
то шелупонь пузатая в одной ро-
люшке чуть блеснет и уже такая гор-
дая ходит! К сожалению, таких
очень много.

– Кино – опасная работа?

– Не без этого. На последних
съемках все вроде хорошо было, но
случались у меня, точнее – рядом
со мной, и трагические истории.
Однажды погиб мой напарник по

съемкам. В нашу лодку должна
была врезаться другая лодка, но
произошел какой-то сбой. Я успел
выпрыгнуть, а он – нет.

– Как воспринимают киносуперменов в обычной жизни?

– По-разному. Некоторые дей-
ствительно ждут, что я буду вести
себя, как в кино: совершать подвиги
или преступления. Но я их разо-
чаровываю. Человек с хорошей
мускулатурой – во всем остальном
такой же человек, как все. Хочет
есть, пить, иногда чего-то боится.
Нет ничего глупее, чем ставить знак
равенства между ним и его киноге-
роем.

– Писали, что однажды Сталлоне при объявлении пожарной тревоги в отеле бежал быстрее всех, расталкивая женщин и детей.

– Знаете, осудить легче всего. Я в том отеле не был и говорить точно не могу. Но может быть, он просто действовал по инструкции. При объявлении тревоги нужно бежать к выходу? Нужно. Он и бежал вместе со всеми, никого не расталкивая. Кто-нибудь чуть-чуть приврал, и вот уже во всех газетах заголовки «Сталлоне – липовый герой!»

Олег Кудрин.

совет от Турчинского

Занимайтесь своей фигурой без фанатизма

– Постарайтесь не запускать свой организм, не да-
вайте себе лениться и в то же
время, если решили занять-
ся фигурой, не доходите до
фанатизма. Помните, напри-
мер, что заниматься физ-
культурой, едва проснув-
шись, тоже плохо. Нужно
организму дать время войти
в жизненный ритм. Если вы
решили заняться бегом, не
советую делать это на ас-
фальте – очень вредно для
позвоночника. Лучше найти
беговые тропки в ближай-
шем парке или просто в скве-
ре. А вообще для занятий
физкультурой лучше всего
подходит спортивный клуб.
Дома всегда найдется тыся-
ча поводов, чтобы ничего не
делать. А в спортклубе осо-
бая атмосфера, все вокруг
этим заняты, и усидеть на
месте будет просто невоз-
можно.

Я, когда поем
лишнего, должен
хорошо себя погонять
по тренажерам.
А у жены замеча-
тельная конституция –
полчаса побегала
и все сбросила.



Владимир с женой Ириной
и дочкой Ксюшей

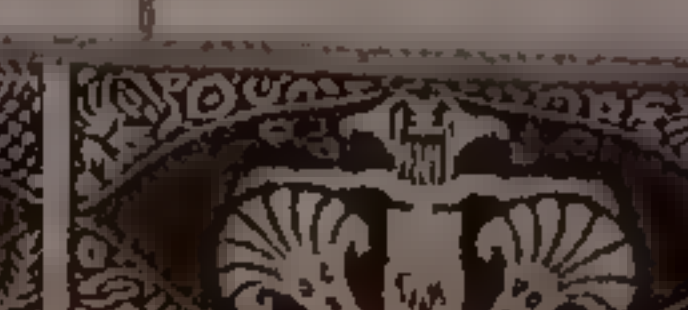


Наш астролог – Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8-916-880-2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: <http://astro4u.narod.ru/sto/>

В любви горячая пора

19-25 февраля

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	не скрывайте своих достоинств от понравившегося человека. Носите черное и белое	возможно, обострятся семейные кризисы и конфликты	ограничьте употребление сырых фруктов и овощей	ваши старые идеи ждут скорого претворения в жизнь	22, 23
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	укрепляйте отношения с родственниками супруга	за свой выбор придется отвечать перед членами семьи	чтобы не переутомиться, избегайте ночной работы	вы проявите чудеса трудоспособности	25
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	в сексуальных отношениях наступит горячая пора	справедливо распределяйте обязанности между домашними	полезны длительные прогулки и легкие физические нагрузки	ваши обязанности изменятся	24
РАК (22.06 - 22.07)	подумайте о замужестве. Одевайтесь в травянисто-зеленый	семейный праздник зарядит вас энергией	неблагоприятное время для интимных контактов	экономьте деньги	19
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	относитесь более внимательно к своему внешнему виду	воспоминания пойдут вашей семье на пользу	при проблемах со здоровьем полагайтесь не только на лекарства	вам могут неожиданно вернуть долг	22
ДЕВА (23.08 - 22.09)	творческие замыслы легче осуществить с партнером	займитесь учебой детей	соблюдайте диету и правила гигиены	не ввязывайтесь в авантюры	24
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	займитесь украшением дома вместе с любимым	готовьте фирменные семейные блюда	спите вдоволь	ищите способы правильно распорядиться деньгами	23
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	ежедневные встречи с возлюбленным принесут радость	атмосфера в семье будет благоприятной	возможны воспалительные заболевания репродуктивных органов	чужие деньги станут соблазном	21
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	делайте покупки вместе с партнером. Ваши цвета – желтый и фисташковый	ищите поддержку среди членов семьи	снижьте рабочие нагрузки	не жалейте средств на культурные мероприятия	23
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	старайтесь одеваться так, чтобы привлекать внимание	делайте все, чтобы укрепить свой авторитет	может возникнуть безосновательная тревожность	будьте осмотрительны в обращении с деньгами	25
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	пока воздержитесь от романтических встреч	полезно общение с родственником-начальником	удачное время для обращения к врачу и начала лечения	просто прогуляйтесь по магазинам	19
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	личные интересы будут для вас превыше всего	восстановите общение с дальней родней	возможны обострения болезней желудка	у вас появятся средства на ремонт	21





порвать цепи

Иметь счастливую крепкую семью – мечта любой женщины. Но не каждая может этим похвастаться. Что делать, если не сложилось: терпеть или начинать заново? Наша читательница из Иркутской области считает, что нельзя мириться абсолютно со всем, что происходит в браке, иначе потеряешь себя.

✉ «Когда-то я была 18-летней девчонкой – очень жизнерадостной, улыбчивой, всем на свете интересующейся. Встретила парня. Он был старше на 4 года, поженились, родился у нас ребенок. Вроде все как надо, как должно быть, но... С каждым годом что-то в нашей жизни незаметно разрушалось. Муж пил, скандалил, упрекал во всем. И превратилась девчонка в затравленного зверька, которого все время держали в клетке. Люди говорили, что меня словно подменили.

Мне же хотелось только одного: покоя – чтобы никто меня не трогал, не унижал, не оскорблял.

Прожили мы с мужем 8 лет, и однажды сердце не выдержало: хватит, решила я, нужно найти силы прекратить все это. Собрали мы с сыном вещи и ушли. Было тяжело и нам, и мужу. Полгода он уговаривал вернуться. Но сердце будто окаменело и не пускало его, а все слова казались пустыми. А ведь мы живем на одной улице – представляете, каково мне было каждый день

Уважаемые читатели!

Напишите о себе: расскажите, как учились новому, воспитывали детей, делали карьеру, открывали свой бизнес, избавлялись от вредных привычек, налаживали отношения со свекровью... Любой ваш опыт ценен, так как пригодится кому-то, кто попал в похожую ситуацию. Письма отправляйте в адрес редакции с пометкой «Наш опыт». Автор самого интересного получит приз – КОФЕВАРКУ.

ходить мимо своего дома, из которого я ушла!

Прошел уже год, а время, как говорят, все лечит. Я забыла о муже, не осталось во мне ни боли, ни жалости, ни обиды. Просто я себе твердо сказала: нужно начинать новую жизнь! Доработала до отпуска, съездила на свою родину, в Кемеровскую область. Оттуда вернулась счастливой, решила заработать и уехать из деревни. Подала на развод и жду конечного результата.

Хочу сказать вот что: что бы ни пришлось пережить, даже если не хочется жить, думаю, жить все-таки есть для чего и есть кого любить. У меня растет любимый сыночек, и я хочу дать ему то, что потеряла сама. Я изменилась в лучшую сторону, научилась добиваться цели, воспитала характер и хочу сказать женщинам: если наступит у вас такой момент, когда уже невыносимо, рвите эти цепи навсегда, не оглядывайтесь назад, смотрите лишь вперед. Жизнь у нас одна! Будьте счастливы!»

Юлия, Иркутская область.

Газета «Между нами, женщинами»
№6 февраль 2006 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ЗАО «Собеседник»

Зарегистрирована в Министерстве РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – И. Липовец
Зам. шеф-редактора – Г. Белоус
Художник – Т. Васильцова
Фото на обложке – Д. Преображенского

Подбор фото – Д. Табашников
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва,
ул. Тверская, д. 10, стр. 1

Адрес редакции (для писем): 127055,
Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1,
газета «Собеседник»

Телефон для справок: (495) 685-46-61

Факс: (495) 973-20-54, 250-06-80

Служба рекламы: reklama@sobesednik.ru;

(495) 685-28-45, 685-79-87

Служба продаж: Sale@sobesednik.ru;

тел.: (495) 685-08-80, 251-59-17

Служба подписки: (495) 685-76-45

Служба маркетинга и PR:

(495) 685-19-62

Подписные индексы:

16461 – в Объединенном каталоге
«Пресса России»

16733 – в Региональном каталоге
«Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами,
женщинами» являются собственностью
ООО «Диалог – 21 век»

Тираж – 141.200 экз.

Отпечатано в ООО «Типография
Михайлова-С», г. Смоленск

Подписано в печать 02.02.2006 г.
Заказ № 20239

Перепечатка материалов возможна
только с письменного разрешения
редакции.

Толстая подошва	Двухко- лесный транс- порт								Божество любви	Керен- ский как партиец	Обязан- ность	
		Перед входом в магазин	Спортс- мен с палками	Перечень	Восточ- ное блюдо	Монголо- идная природы					
Боевые доспехи	Часть упряжи			6 Пере- кованный меч					Дорга реки	Приток Волги		
		Пушной зверек	Ночная птица			Дере- вянная тюрьма		1				
Знак пре- пинания	Кадр				Глаз			Город во Франции	Позади фронта	Бараний горох		
«Глаз» ПВО	Повар в тель- няшке		Состоя- ние без сознания			Отпрыск						
		3							Основа маринада	Пиво с водкой		
Для стой- кости духов	Могучее дерево											
									Неболь- шая кадка	5 Тропи- ческая птица		
Рабочая специ- альность	Актер без слов	Доход с капитала										
									Фоль- клор	Визави востока		
Вахта	Камень для кладки	Антилопа										
									Чечетка	Частокол		
Форма рельефа	Отличие, нес- ходство											
Деревя- ный дом												
			Рыболов- ная сеть	2				Сосед гипоте- нузы	Элект- ронная лампа	Электрод с плюсом	Роды у львицы	Дознание
		Окруже- ние	Матрас с сеном		И ветер, и пастила	Наемный экипаж						
Неболь- шее опахало	Треть баталь- она	Все дур- ное и вредное	Задор					Противо- полож- ность	Нервоз- ность			
		Бумаж- ный ме- шочек				Неиз- вестный	Волчок				«... лет одинок- чества»	4
	Змеевид- ная рыба	Упрямое животное		След от зубов вампира						«... поро- сенка»		
		Туалет- ная вода				Кипящее масло	Игра с бочон- ками				Коллек- тив певцов	
Город в Липецкой области	Шухер!		Развал						Наш старый грузовик	7		

Уважаемые читательницы!



Когда читаешь книги Дмитрия Сафонова, кажется, что смотришь захватывающий фильм, от которого невозможно оторваться. Это страшнее, чем Стивен Кинг! Это реалистичнее, чем Хейли! Это может произойти с каждым! Отгадайте ключевое слово, напишите его на открытке, пришлите в редакцию с пометкой «Наш сканворд-6» до 7 марта и выиграйте два романа-катастрофы «Башня» и «Метро» от издательства «Гелеос»!

Ключевое
слово

1 2 3 4 5 6 7

Читайте в следующем номере!

Осваиваем
танец
живота

Сауна
для лица

Мода
наступающей
весны

ISSN 1728-8606



06006



9 771728 860009

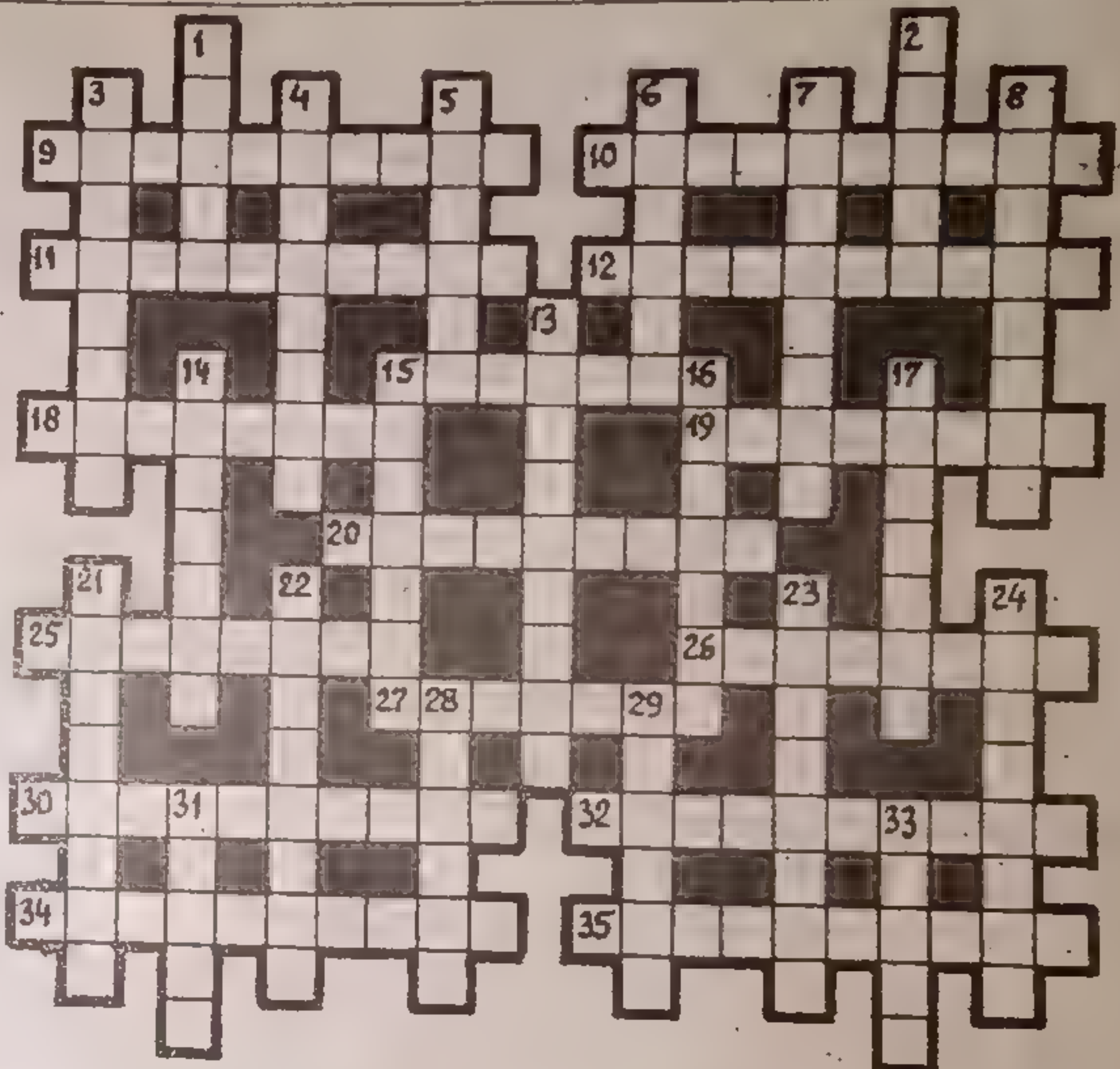
>

23 декабря 1995г. № 43 (96)

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

ПЕЧЕНОЕ —
к новогоднему
столу!

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

9. Оптический прибор для обнаружения и исследования поляризации света.
10. Внутреннее, душевное состояние.
11. Башня с колоколами на здании церкви или у церкви.
12. Игристое виноградное вино, по традиции — украшение новогодне-ного стола.
15. Длинная охотничья плеть с короткой рукояткой.
18. Человек, имеющий значок как свидетельство квалификации.
19. Музыкальное выступление к опере.
20. Звездный дождь.
25. Средство, предотвращающее обледенение механизмов при низких температурах.
26. Устаревшее название крупных боевых кораблей.
27. Лимонная мята.
30. Специалист по технике возделывания сельскохозяйственных культур.
32. Начальница учебного заведения, предприятия, учреждения (разг.).
34. Состояние животной и растительной клеток между их последовательными делениями.
35. Почин, предприимчивость.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Исполнитель роли Воланда в спектакле Саратовского театра драмы "Мастер и Маргарита".
2. Машина для сжатия или уплотнения вещества.
3. Женское имя, которое переводится с греческого как "приобретающая взамен".
4. Кучер наемного экипажа, повозки.
5. Угловой удар в футболе.
6. Крупнейший город Пакистана.
7. Христианский ангел, относящийся к высшему ангельскому лику.
8. Минеральная краска.
13. Приход, наступление чего-нибудь позднее установленного срока.
14. Прибор для подсчета чего-нибудь.
15. Проявление у организмов свойств и признаков, характерных для далеких предков.
16. Большой молот.
17. Звание, ранг, чин.
21. В греческой мифологии: дочь царя Эдипа.
22. Одна из технологических операций по индивидуальному пошиву одежды.
23. Улучшение сортов растений или пород животных.
24. Роман В. Кетлинской о строительстве Комсомольска-на-Амуре.
28. Крупная река в Сибири.
29. Команда стоять навытяжку.
31. Буква греческого алфавита.
33. Футбольная команда Волгограда.

Составил В. НОВОСТИЛЬНОВ

ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в № 42 (95)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Дорогие хозяйки!

Мы знаем, вы всегда с нетерпением ждете свежий номер нашей газеты. Всем вам понравилась наша "кухня", рубрика, где мы стараемся рассказать о необычных, забытых или редких способах приготовления различных блюд.

Скоро Новый год! Праздник, любимый всеми: и взрослыми, и детьми. Новогодний стол будет на славу. Ведь мы с вами заранее учились готовить закуски, винегреты, деликатесы из птицы, рыбы, кролика, мяса. Поговорим сегодня о печеном и порадуем родных, близких, знакомых, а также уделим их собственноручно приготовленным тортом или пирожными.

РЕЦЕПТЫ

миске, прикрыв полотенцем.

Масло растереть с 2 ста-

канами сахарного песка;

Дорогие хозяйки!

Мы знаем, вы всегда с нетерпением ждете свежий номер нашей газеты. Всем вам понравилась наша "кухня", рубрика, где мы стараемся рассказать о необычных, забытых или редких способах приготовления различных блюд.

Скоро Новый год! Праздник, любимый всеми: и взрослыми, и детьми.

Новогодний стол будет на славу. Ведь мы с вами заранее учились готовить закуски, салаты, консервы, деликатесы из птицы, рыбы, кролика, мяса.

Милые женщины! Поговорим сегодня о печеном и порадуем родных, близких, знакомых, а может, даже удивим их собственноручно приготовленным тортом или пирожными.

ЭКЛЕРЫ

100г масла, 1 ст. воды, 3—4 яйца

Крем: 1/2 банки сгущенного молока, 150—200г масла.

Взбить крем, попеременно добавляя масло и сгущенку.

Положить в холодное место.

100г масла залить стаканом воды, вскипятить, помешивая, и сразу же снять с огня. Массу размешать, чтобы не было комков, влить 3—4 взбитых яйца. Еще раз тщательно перемешать.

Горячий противень смазать маслом.

Макая десертную ложку в стакан с холодной водой, зачерпывать порционные кусочки и укладывать на противень.

Печь в духовке на среднем огне 20 мин. и еще 20 мин — на слабом. Эклеры должны подрумяниться. Дать им остыть.

Надрезать у основания острым ножом и заправить их кремом. Сверху присыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ

"ЛИМОННИК"

Начинка: по 2 средних апельсина и лимона разрезать и с кожурой пропустить через мясорубку. Смешать с 2 ст. сахарного песка. Поставить в холодное место.

1 ст. сахарного песка, пачка маргарина или 250г масла, 2 яйца, ваниль, 1/2 чайной ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, 3,5 ст. муки.

Взбить сахарный песок с яйцами, добавить размягченное масло, ваниль, чайную соду погасить уксусом, влить в массу. Добавить муку и тщательно перемешать.

Сделать 3 колобка и оставить минут на 20—30 в

миске, прикрыв полотенцем.

Каждый колобок отдельно равномерно распределить по дну формы, предварительно смазав ее маслом. Печется очень быстро, до розоватого цвета. Готовность коржа можно проверить, проткнув его спичкой. Она должна быть сухой.

После выпечки коржи остудить, смазать начинкой, а верхний — посыпать сахарной пудрой.

Пирог необходимо готовить накануне, чтобы начинка успела впитаться.

ТОРТ

"ДЕНЬ И НОЧЬ"

6 яиц, 700г сметаны, 300г масла или маргарина, 1 1/2 стакана молока, 5 ст. сахарного песка, 2 ст. ложки какао, 4—4 1/2 ст. муки, ванилин, 1 чайная ложка соды, 1 ст. ложка уксуса.

Яйца взбить с 3 ст. сахарного песка. Приготовить пышную, т.е. чайную соду погасить уксусом, и влить в сметану, перемешать, добавляя взбитый гоголь-моголь. Высыпать ванилин. Постепенно, стакан за стаканом, добавить муку, тщательно перемешивая.

Полученную смесь разделить на две равные части, в одну из которых всыпать порошок какао.

Испек 2 коржа. Разрезать их вдоль острым длинным ножом на две части, скребая с внутренней стороны крошки. Крошки, разные по окраске, не смешивать, насыпать в отдельные блюда.

Коржи остудить.

Крем необходимо приготовить заранее. 4 чайные ложки муки смешать с 1 1/2 ст. молока и варить на тихом огне, помешивая. Остудить.

Масло растереть с 2 стаканами сахарного песка; взбивая, добавить охлажденную смесь. Высыпать ванилин.

В основание торта уложить желтый корж, смазать кремом, а затем чередовать темный со светлым. Верх тоже смазать кремом и обсыпать крошкой в форме клиньев, чередуя коричневый с желтым. Обсыпать сахарной пудрой.

ЯБЛОКИ

С МОРОЖЕНЫМ И ВАРЕНЬЕМ

500г яблок, 200г сахара, 200г сливочного мороженого, 0,25 стакана варенья из красной смородины, 2 столовые ложки сладкого вина.

Отобрать яблоки, которые при варке не развариваются. Очистить их от кожуры, вырезать сердцевину, сварить целыми в сахарном сиропе. Охлаждать.

Перед подачей на стол выложить на тарелки, наполненные сливочным мороженым, а сверху положить 1 чайную ложку варенья, растертого с вином.

ВИШНИ

В КАРАМЕЛИ С МОРОЖЕНЫМ

250г консервированных (без сока) вишен, 50г сахара, 1/3 стакана рома, 300г мороженого, ванилин.

Из сахара и одной столовой ложки воды сварить карамель золотисто-коричневого цвета, опустить в нее вишни без косточек. Когда ягоды вберут в себя карамель, посыпать массу ванильным сахаром.

Разложить мороженое по тарелочкам и положить на каждую порцию вишни в карамели, полить ромом.

низких температурах. 26.Устаревшее название крупных боевых кораблей. 27.Лимонная мята. 30.Специалист по технике возделывания сельскохозяйственных культур. 32.Начальница учебного заведения, предприятия, учреждения (разг.). 34.Состояние животной и растительной клеток между их последовательными делениями. 35.Почин, предприимчивость.

характерных для далеких предков. 16.Большой молот. 17.Звание, ранг, чин. 21.В греческой мифологии: дочь царя Эдипа. 22.Одна из технологических операций по индивидуальному пошиву одежды. 23.Улучшение сортов растений или пород животных. 24.Роман В.Кетлинской о строительстве Комсомольска-на-Амуре. 28.Крупная река в Сибири. 29.Команда стоять навтыжку. 33.Футбольная команда Волгограда.

Составил В.Л.ВОСТРИЛОВ

ОТВЕТЫ

на кроссворд, опубликованный в № 42 (95)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1.Сисикин. 4.Хлястик. 10.Страсть. 11.Липки. 15.Миссисипи. 17.Ржев. 18.Манн. 19.Баллада. 20.Смежник. 24.Егор. 25."...окно...". 26.Транспорт. 31.Гранд. 32.Корзина. 33.Коррида. 34.Линотип.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2.Салки. 3.Иота. 5.Лето. 6.Тавот. 7.Палитра. 8.Маслина. 9.Таймень. 12.Диктатура. 13.Ашпуртура. 14.Семафор. 16."Калитка". 21.Семестр. 22.Вискоза. 23."...молодец...". 27.Глиэр. 28.Брест. 29.Зонд. 30.Янски.

СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ

ХОЧЕШЬ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ — РЕГИСТРИРУЙСЯ!

Важная новость для многочисленного племени саратовских собаководов: все, кто хочет, чтобы их питомцы участвовали в выставках Российской кинологовической Федерации (РКФ), должны перерегистрировать собак родословные.

РКФ ввела это правило совсем недавно. Отныне на всех сертификатных выставках (то есть тех, на которых собакам присваиваются звания "Чемпион России" и "Кандидат в чемпионы России") данные о четвероногих участниках должны быть внесены в специальный выставочный каталог. Регистрация для него только предварительная и только с родословными, выданными РКФ. Эти условия будут строго соблюдаться на следующей выставке Российской кинологовической Федерации, которая состоится в Саратове 13-14 января.

Участие в столь серьезных и ответственных мероприятиях считается очень престижным. А посему владельцам предоставляется возможность за минимальную плату обменять родословные, выданные любыми другими кинологовическими организациями, на родословные РКФ непосредственно при предварительной регистрации в СГОЛСе (Саратов, ул.Тулупная, 3, с 16.00 до 19.00; тел.: 64-67-24).

О высоком ранге упомянутой выставки говорит то, что ее спонсором стала знаменитая фирма "Pedigree Pal", которая соглашается спонсировать далеко не каждое подобное мероприятие. А экспертизу будут проводить президент РКФ Евгений Львович Ерусалимский и президент российского "Доберман-клуба" Алексей Александрович Никитин.

Так что регистрируйте скорее своих питомцев, пока еще есть время.

Марина ЛОКТИОНОВА



САРАТОВСКОЕ
ГОРОДСКОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
ЛЮБИТЕЛЕЙ
СОБАКОВОДСТВА

13-14 января 1996 г.

проводит
сертификатную (КЧР)
выставку РКФ по 2, 9, 10
группам пород собак
по системе ФЦИ.

Экспертизу собак проводят:
президент РКФ
Е. Ерусалимский,
президент российского
доберман-клуба
А. Никитин.

Генеральный спонсор
— фирма "Pedigree"

Регистрация
проводится
по адресу:



г. Саратов,
ул. Тулупная, 3, СГОЛС
Тел.: 64-67-24, 13-60-00

23 декабря 1995г. №43 (96)

СУПЕРМАРКЕТЫ «РУССКО»

НАБЕРЕЖНАЯ КОСМОНАВТОВ, 1

УЛ. ЗЕНИТНАЯ, 18

Мы работаем для вас круглосуточно

«ГЛОБУС»

ШТУРМАНА ТРИФОНОВА

Спешим уведомить вас, что на прошлой неделе в р-не Пугачевского поселка произошло весьма примечательное событие: открылся новый книжный магазин-клуб под названием «Глобус».

Эка невидаль, скажете вы, да сегодня книжками торгуют на каждом углу! И тем не менее в книжной торговле для наблюдательного глаза происходят грустные перемены. В крупных магазинах все чаще у книг отводят площади мебели, хозяйственные товары, а то и вовсе унитазы. Книжные магазины перепрофилируются или закрываются вообще, — за минувший год их закрылось двенадцать.

А тут открытие — торжественное и радостное, с участием представителей персон из областного управления культуры, Киндский администрации, которая приняла в рождение нового магазина самое деятельное участие. Кто же скрывается за вывеской «Глобус», и кто...

сандр Исаевич Солженицын, он обзвонил все книжные магазины, интересуясь, где продаются его сочинения. Оказалось, в магазине на Кутякова. Признательный писатель пригласил Трифонова к себе в гостиницу и проговорил с ним не один час. Как же пожалел тогда Станислав Викторович, что его магазин слишком мал, чтобы устроить встречу с писателем! Похоже, теперь в новом магазине это станет реальностью, здесь места хватит.

Пока работает один достаточно просторный торговый зал, во втором еще полным ходом идет ремонт. Здесь Трифонов собирается устроить нечто вроде художественного салона, где будут продаваться изделия народных промыслов, местных художников и умельцев. Тут же, в уютной обстановке, можно будет встретиться и с писателями, и с артистами.

ВНИМАНИЕ!
ПРЕДВЫПОЧАСНОЕ
СНИЖЕНИЕ ЦЕН

ВСЕ ВИДЫ ПРОДУКЦИИ

RANK XEROX

ПИШУЩИЕ МАШИНЫ

КОПИРОВАЛЬНЫЕ АППАРАТЫ:

- Rank Xerox 5220 - 760\$
- Rank Xerox 5310 - 1500\$
- Rank Xerox 5316 - 2990\$
- Rank Xerox 5317 - 3200\$
- Rank Xerox 5331 - 4400\$
- Rank Xerox 5332 - 4600\$



Вас обманули!

Лето не кончилось...

Зимние прогулки к южным морям.
Столицы мира. Горы. Острова.

FLAMINGO
TRAVEL

98-31-48 ул. Мичурина, 108

УЛЫБКИ РАЗНЫХ ШИРОТ

ЖИЗНЬ — НЕ ТОЛЬКО БОРЬБА, НО И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА...

— Это ужасно! — возмущается жена футбольного болельщика. — Ты знаешь наизусть календарь первенства и имена всех футболистов, но держу пари, что ты не помнишь даты нашей свадьбы.
— Ничего подобного. Мы поженились, когда «Спартак» выиграл у «Динамо».
Рус.

На скачках

— Послушай, Жак, что-то я не вижу Поля.

— Он пообещал Мари жениться на ней, когда выиграет миллион на бегах, и теперь он вообще перестал играть, чтобы не нарваться на неприятность.

Франц.

В комнате ожидания родильного дома сестра видит папашу, окруженного десятком мальчишками.

Заметив, что все они очень волнуются, она старается их успокоить.

— Все будет в порядке, уверяю вас!

— О, мы волнуемся не из-за этого, — отвечает отец, — но нам очень хочется парнишку, чтобы мы могли скомплектовать футбольную команду.

Аргент.

Записка на дверях парикмахерской:
«Парикмахерская закрыта на футбол».
Бразил.

Интервью на улице:

— Почему так медленно развивается женский футбол?

— Ничего удивительного! Попробуйте найти одиннадцать женщин, которые бы согласились выступать в матче в одинаковых костюмах!
Укр., польск., чеш.

Владелец спортивного магазина, где продаются латинские танцевальные туфли, недовольного покупателя:

— Уверю вас, дорогой месье, что вы первый, кто пришел ко мне с жалобой на то, что мои парашюты не раскрываются!

Англ., исп.

отся вообще, — за минувший год их закрылось двенадцать.

А тут открытие — торжественное и радостное, с участием представителей персон из областного управления культуры, Кировской администрации, которая приняла в рождении нового магазина самое деятельное участие.

Что же скрывается за вывеской магазина "Глобус", и кто здесь хозяин?

Есть на Саратовском телевидении популярная передача "Марсиза", которая по-прежнему убедительно свидетельствует, что наша страна — самая читающая в мире. Ей, прямо скажем, очень ювелиро с таким меценатом, как книготорговая фирма "САНТ", которая щедро одаривает знатоков прекрасными книгами. Названия фирмы давно у всех на слуху, но, думаю, мало кто знает, что оно означает. Как выяснилось, эта аббревиатура — своего рода "селемский герб" владельца фирмы Станислава Викторовича Трифонова: С — Станислав, А — сын Алексей, Н — жена Наталья, Т — Трифоновы.

"Глобус" — четвертый магазин, открытый в Саратове фирмой "САНТ". Станислав Викторович — принципиальный противник точечной книжной торговли. Настоящий книголюб, считает он, не купит книжку на ходу, он должен разглядеть, "распробовать" ее неспеша. И вообще, у каждого должен быть свой книжный магазин, пусть маленький, как цветочный всем городским книголюбам магазинчик фирмы "САНТ" на улице Кутякова. Именно здесь любывали, приобрели на свой вкус книги и, конечно, оставили автографы все знаменитые гости Маркизы. А когда летом в Саратове оказался проездом Алек-

сандр, устроить встречу с писателем! Похоже, теперь в новом магазине это станет реальностью, здесь места хватит.

Пока работает один достаточно просторный торговый зал, во втором еще полным ходом идет ремонт. Здесь Трифонов собирает ся устроить нечто вроде выставочного салона, где будут продаваться изделия народных промыслов, местных художников и умельцев. Тут же, в уютной обстановке, можно будет встретиться и с писателями, и с артистами, послушать музыку, народные песни. Вы же обратили внимание, "Глобус" — магазин-клуб, где всегда рады принять гостей и предложить им интересное занятие. Подростков, например, ждет в "Глобусе" такое увлекательное занятие, как авиа- и судомоделирование. Кстати, в магазине представлен достаточно широкий выбор моделей по вполне доступным ценам. Есть здесь и свой "очумелец" Зайченко. Собранные им модели парусников украсили витрину нового магазина, прекрасно вписавшись в единую композицию с голубым школьным глобусом.

Почему же свой новый магазин Трифонов назвал "Глобус"? Этот вопрос отпал сам собой, когда я узнала, что по профессии Станислав Викторович — штурман, проплывший все моря и океаны и побывавший в сорока семи странах. Может, именно поэтому ему удается прокладывать верный курс и в необъятных просторах книжного моря?

Наталья КАГАН

Адрес магазина: Саратов,
2-й Магнитный проезд, 2
Телефон: 64-86-49

ПИЩУЩИЕ МАШИНЫ

КОПИРОВАЛЬНЫЕ АППАРАТЫ:

- Rank Xerox 5220 - 760\$
- Rank Xerox 5310 - 1500\$
- Rank Xerox 5316 - 2990\$
- Rank Xerox 5317 - 3200\$
- Rank Xerox 5331 - 4400\$
- Rank Xerox 5332 - 4600\$



ЛАЗЕРНЫЕ ПРИНТЕРЫ:

- Rank Xerox 4505 - 1359\$
- Rank Xerox 4510 - 2090\$
- Rank Xerox 4520 - 4300\$
- Rank Xerox 4900 - 14000\$

КОМПЬЮТЕРЫ ИЗ США

(ЛЮБЫЕ КОНФИГУРАЦИИ
— ОТ 486DX2 ДО PENTIUM'A)

Мы обеспечим установку,
гарантийное и постгарантийное
обслуживание.

Заправим тонером
или произведем замену
отработавших
свой ресурс картриджей,
термо- и фотоэлементов,
а также других
компонентов
копируемых
аппаратов.

Тел: 25-32-78,
13-36-23, 13-24-50
Факс: 25-32-78, 13-20-73

Записка на дверях парикмахерской:
"Парикмахерская закрыта на футбол".
Бразил.

Интервью на улице:
— Почему так медленно развивается женский футбол?
— Ничего удивительного! Попробуйте найти одиннадцать женщин, которые бы согласились выступить в матче в одинаковых костюмах!
Укр., польск., чеш.

Владелец спортивного магазина, где продаются парашюты, рассказывает:
Уверен, вас, дорогой пассажир, что вы не знаете, что такое парашют?
Жалобой на то, что мои парашюты не раскрываются!
Англ., исп.

Поднявшись на гору и отдышавшись, скалолаз восторженно сказал своему коллеге:

— Взгляни, какая прекрасная долина внизу под нами, какой живописный пейзаж!

— Не понимаю, зачем мы тащились вверх, если внизу так красиво?
Груз.

Самолет с футболистами разбился, и игроки пришли к райским вратам. Однако Святой Петр прогнал их:

— В раю нет места футболистам. Отправляйтесь в ад!

Члены команды грустно побрели вниз. Вдруг Святой Петр окликнул их:

— Ваш центр нападения с вами?

— Я здесь, отец! — ответил форвард.

— Ты можешь зайти, сынок, — Петр ласково погладил его по голове.

— Я видел твою последнюю игру — ты не футболист.
Новозел.

В перерыве футбольного матча в кабину радиокomentатора влетает тренер местной команды.

— Послушайте, — говорит он комментатору, — нельзя ли репортаж вести помедленнее? Наши ребята не могут играть с такой скоростью!
Итал.

Спортсмен-чемпион простудился. Врач измерил ему температуру.

— У вас тридцать восемь и пять.

— Доктор, а каков мировой рекорд?

Рус.

В Баку на набережной к Михаилу Талю подошел пожилой мужчина.

— Молодой человек, — сказал он, — вы очень похожи на гротеск-стера Талья, правда, он выглядит намного солиднее.

— Я знаю, мне это уже не раз говорили, — ответил Таль.

Груз., рус., азерб.

Уже после третьей серии выстрелов, попав в молоко, потерял надежду на победу многократный чемпион по стендовой стрельбе Мартыненко. Следует заметить, что молоко стояло на столе судейской коллегии.
Укр.

91-23-97

Газета "НОВЫЙ СТИЛЬ"

Отдел рекламы

24-95-84

Адрес: г. Саратов, ул. Горького, 30 (гост. "Европа"), 2 этаж, комн. 9.

НАПОМИНАЕМ — газета распространяется в Саратове и городах области:

Балаково, Балашове, Вольске, Марксе, Петровске, Энгельсе, Ртищеве

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

В неуютную, тоскливую и холодную осень люди начинают часто кашлять, чихать, простужаться, и рецепты народной медицины сейчас очень могут пригодиться.

Если болит горло, советуют в стакан теплой кипяченой воды добавить по половине чайной ложки соды и соли плюс несколько капель йода. Раствор для полоскания жутко противный, но чем противней, тем полезней. Это средство вылечивает горло в течение дня.

Есть рецепты повкуснее. При воспалении миндалин и кашле хорошо полоскать горло настоем цветков календулы или листьев шалфея лекарственного во время цветения. В книжке «Тайны исцеления» предлагают 4 чайных ложки шалфея заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить.

Для больных ларингитом совет такой: смешать 3 части листьев шалфея, 3 части цветов ромашки аптечной и 4 части травы приворота. Чайную ложку этой смеси надо заварить стаканом кипятка, дать постоять полчаса и, процедив, полоскать.

Отличное средство от ангины — лук. Многие едят его просто так без всякой возни и приготовлений. Другие же считают, что

луковый лук можно заменить средством прямо-таки парфюмерным. «Старинная русская медицина» советует взять 2—3 ломтика лимона, очищенных от кожицы, и положить их на язык поближе к горлу. Некоторое время подержав во рту, проглотить. И так делать каждый час, пока не придет облегчение.

Можно полоскать

их ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь.

Гоголь-моголь, которым в сказочном стихотворении К. Чуковского доктор Айболит потчевал больных зверюшек на реке Лимпопо, и в самом деле целебен. Яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом, от кашля хорошо помогают. Принимать эту смесь советуют натошак.

средство от кашля. Пропустить банановую мякоть через сито, положить в кастрюлю с горячей водой в пропорции: на чашку воды два банана. Мешиво еще раз подогреть и пить.

Из числа экзотических средств — анисовый настой. При простуде чайную ложку сушеных плодов аниса заваривают стаканом кипятка, нас-

Хорошо известна польза от горчичников. Но, как правило, их ставят на спину или на грудь. А можно еще приложить к пяткам, обернув флаanelю и надев шерстяные носки. И держать их час — если можно, и два. Затем горчичники снять, но не сидеть и не остывать, а быстро ходить некоторое время. Потом — под одеяло.

в народе называют Иван-да-Марья, а по-научному — это марьяник дубравный. Но и это еще не все. По такой же десертной ложке корня девясила и цветков лаванды. Все вместе взятое хорошо помешать и кипятить еще полчаса.

После всей этой «алхимии» дать составу отстояться 45 минут. И затем, не взбалтывая, аккуратно профильтровать через дуршлаг, покрытый сложенной в два слоя марлей. Отвар разлить по бутылкам, но при условии, что они — из темного стекла. Хранить в холодильнике не больше недели. После этого срока бальзам теряет лечебные свойства, и нужно делать новый.

Пить его теплым по 4—6 раз на день за 30 минут до еды. Подходит бальзам всем, но дозы для разных людей — разные. Для младенцев, которым нет года, — по 1 чайной ложке за раз, но не в чистом виде, а как добавка к сокам. Для детей до 5 лет — 1 десертная ложка чистого отвара, до 10 лет — 1 столовая ложка, до 16 — уже 2 столовых ложки. Взрослым же рекомендуют пить по полстакана.

Конечно, достать все необходимые для противогриппозного бальзама травы, особенно в наше время, трудно. Что ж, без некоторых можно и обойтись. Ле-

РЕЦЕПТЫ ПО СЕЗОНУ

Без углеводов человеку, как говорится, и не туды, и не сюды. Они обеспечивают нас энергией, участвуют в защитных реакциях организма и кроме всего прочего нужны в фармацевтике. На основе углеводов делаются антибиотики, сердечные препараты и другие необходимые лекарства.

У углеводов — большие возможности. Ученые установили, что эти вещества строятся на основе примерно 30 сахаров, которые могут соединяться более разнообразно, чем аминокислоты в структуре белка, поскольку легко образуют разветвленные цепи. Если аминокислоты соединяются в белковой молекуле только в шести комбинациях, то три различных «углеводных» сахара формируют 1056 различных химических связей. Словом, у углеводов, как у шахматных фигур на черно-белой доске — масса вариантов.

горло и 30-процентным раствором лимонной кислоты. Правда, лимонные методы хороши в начале болезни. Для застарелой ангины они не годятся.

При сильном кашле отлично действует редька. Ее нарезают тонкими ломтиками и, не скупясь, посыпают сахаром. Через полчаса редька дает сок. Пить его по 1 столовой ложке каждый час.

Можно черную редьку натереть на терке, потом выжать сок через марлю и добавить в него 400 граммов жидкого меда. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и

Лекарства от кашля можно готовить загодя и надолго. Полкило очищенного и измельченного лука, 50 г меда и 400 г сахара варят в литре воды в течение трех часов на слабом огне. Затем это луковое варенье остужают, сливают в банки-бутылки и плотно закупоривают. При сильном кашле доза такая: по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Еще рецепт. В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить туда 1 столовую ложку шалфея. Кипятить накрыв кастрюлю тарелкой — только не металлической. Вскипятить, ме-

таивают 20 минут и процеживают. Если есть возможность приготовить этот редкий напиток, то пить его надо по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Средство от гриппа — истинно народное. На пол-литра водки — 20 г полыни. Наставать не меньше суток. Для слабаков — полстакана, для людей покрепче — по стакану 3 раза в день. За 15 минут до еды и перед сном.

Другое противогриппозное средство — не внутрь, а снаружи: пропитать шерстяную матерку уксусом, про-

В арсенале знахарей — сложные по технологии рецепты. Чтобы избавиться от гриппа, бронхита и острых респираторных заболеваний, советуют первым делом нашинковать в эмалированную кастрюлю 1 кг крупного репчатого лука, залить его 1,250 миллилитра холодной кипяченой воды и, плотно закрыв крышкой, кипятить 1 час на умеренном огне. После чего всыпать 1 стакан сахара, перемешать и кипятить еще час. Затем добавить 1 стакан меда и перемешав, поставить на огонь еще на полчаса. Затем в варево

течной и 4 части трав приворота. Чайную ложку этой смеси надо заварить стаканом кипятка, дать постоять полчаса и, процедив, полоскать.

Отличное средство от ангины — лук. Многие едят его просто так, без всякой соли и приправ.

Другие же считают, что лучше перемалывать луковицу в мясорубке и, отжав через марлю всю эту луковую кашу, пить сок по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Если кто вынужден переносить ангину на ногах, и волей-неволей встречаться с другими людьми, то резкопах-

редька. Ее нарезают тонкими ломтиками и, не скупясь, посыпают сахаром. Через полчаса редька дает сок. Пить его по 1 столовой ложке каждый час.

Можно черную редьку натереть на терке, потом выжать сок через марлю и добавить в него 400 граммов жидкого меда. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и сном.

Детям редьку нарезают маленькими кубиками, кладут в кастрюлю и посыпают сахаром. Пекут в духовке порядка двух часов. Полученную жидкость процеживают и дают по две чай-

ловое варенье остужают, сливают в банки-бутылки и плотно закупоривают. При сильном кашле доза такая: по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Еще рецепт. В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить туда 1 столовую ложку шалфея. Кипятить накрыв кастрюлю тарелкой — только не металлической. Вскипятив, молоко процедить. Потом вскипятить снова. Пить молоко надо на ночь перед сном как можно более горячим.

Редкость, конечно, но если есть в доме бананы, то и их можно использовать как

Средство от гриппа — истинно народное. На пол-литра водки — 20 г полыни. Наставать не меньше суток. Для слабаков — пол-стакана, для людей покрепче — по стакану 3 раза в день. За 15 минут до еды и перед сном.

Другое противогриппозное средство — не внутрь, а снаружи: пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфорой, приложить к груди на ночь. Сзади на шею сделать компресс из натертого хрена. Плюс ко всему надеть шерстяные носки. Словом, теплом обложиться со всех сторон.

Первым делом нашинковать в эмалированную кастрюлю 1 кг крупного репчатого лука, залить его 1,250 миллилитра холодной воды и, плотно закрыв крышкой, кипятить 1 час на умеренном огне. После чего всыпать 1 стакан сахара, перемешать и кипятить еще час. Затем добавить 1 стакан меда и, перемешав, поставить на огонь еще на полчаса. Затем в варево насыпать всевозможных трав — по 1 столовой ложке душицы, зверобоя, чабреца, цветков липы, ромашки. Плюс 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи и 1 десертная ложка травы, которую

ной ложке за раз, но не в чистом виде, а как добавка к сокам. Для детей до 5 лет — 1 десертная ложка чистого отвара, до 10 лет — 1 столовая ложка, до 16 — уже 2 столовых ложки. Взрослым же рекомендуют пить по полстакана.

Конечно, достать все необходимые для приготовления травы, особенно в наше время, трудно. Что ж, без некоторых можно и обойтись. Лечебный эффект хоть и уменьшится, но не пропадет.

Вот такие проверенные годами средства. Те, кто в осеннюю ненастную погоду заболел, теперь могут проверить их на себе.

КОМУ — ОВОЩИ КОМУ — ФРУКТЫ,

Пища, в которой содержится большое количество растительных волокон, защищает человека от рака. Но, как пишет американский журнал «Сайенс Ньюс», не все эти волокна хороши. Самыми лучшими считают грубые волокна фруктов и овощей. Правда, разным людям — разные советы. Мужчинам советуют больше налегать на фрукты, женщинам — на овощи. А вот продукты из цельного зерна оказывают гораздо меньший защитный эффект, чем дары садов и огородов.

ВДОХ КАЖДЫЕ ПЯТЬ СЕКУНД

Стрессы для человека не проходят бесследно. Частые нервные перегрузки рожают разные болезни, в том числе и гипервентиляцию легких — ускоренное дыхание.

Нормальное дыхание — это 12 вдохов в минуту. Такой ритм считается оптимальным для того, чтобы снабдить кровь кислородом. Более частое дыхание — до 20 вдо-

хов в минуту — может приводить к физиологическим изменениям, связанным с низким уровнем двуокиси углерода в крови. При нормальном дыхании используется в основном брюшная полость, при ускоренном — дышат грудью. Частые вздохи, зевки — все это тоже признаки гипервентиляции.

Люди с быстрым дыхательным ритмом

легко впадают в панику, их преследуют навязчивые страхи и у них усиливается вероятность сердечных приступов.

Особенно подвержены гипервентиляции молодые женщины и мужчины среднего возраста. Это профессиональная болезнь певцов, актеров, ораторов, работа которых вынуждает к сбитому, неправильному дыха-

нию.

Часто встречается гипервентиляция и среди тех, кто страдает аллергией. Правда, ученые еще не установили, какой из этих двух недугов — следствие, а какой — причина. Известно только, что низкий уровень двуокиси углерода в крови увеличивает выработку в так называемых тучных клетках вещества гистамина.



ФИТОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

В сегодняшнем номере мы продолжаем разговор о фитотерапии (начало в номере 30 «Балаковский химик»).

Испуг. Пустырник — 3 части, вереск — 4 части, сушеница — 3 части, валериана — 1 часть, 4 столовых ложки смеси залить 1 литром кипятка, настаивать, принимать по 4—5 глотков через каждый час в течение дня. Кроме испуга помогает и при мнительности...

Колит. Заварить в стакане по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа примерно 7—8 раз в день. По истечении 1—3 месяцев дозу сокращают, а промежутки между приемами лекарства удлиняют. Средство считается безвредным. Во время этого курса лечения необходимо соблюдать диету.

Запоры. При хронических запорах ежедневно пьют настой из 1 ч. ложки льняного семени на 1 стакан кипятка. Настой

заваривают 4—5 часов. Вылить все перед сном вместе с семенами.

Кровотечение (носовое). Сейчас мы несколько отступим от фитотерапии, но прибегнем к другому народному средству.

а) Если кровь идет из правой ноздри, то правую поднять вверх над головой, а левую зажать и наоборот, если кровь идет из левой.

б) Одеть железный (!) ключ на шерстяную нитку и повесить его так, чтобы он был на спине между лопаток. Кровь скоро остановится.

Метеоризм (газы в кишечнике). Укроп (мелкодробленое семя) — 50 грамм, ромашка (цветы) — 50 грамм, душица (травы) — 30 грамм, тмин (мелкораздробленное семя) — 30 грамм. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл. кипятка. Пить по пол-стакана два раза в день.

Мозоли. Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить

в стакан, залить уксусом (но не уксусной кислотой). Поставить на сутки в теплое место. Потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по листочку 2-раза в день — утром и вечером, завязывая тряпкой.

Заболевания мочевыводящей системы. Принимают настой аниса болотного по 1/2 стакана 4 раза в день (чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить). Пить за 30 мин. до еды.

Раздражение мочевого пузыря. При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить чайную чашку чая из кукурузных рылец или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить меду по вкусу. По мере надобности повторить несколько раз ежедневно. И кукурузные рыльца, и стебельки можно сохранить сушеными.

С. САРАТОВСКИЙ.

ПРОЧИТАТЕ ДЕТАМ



ПРО ЗАЙЦА

Заяц в лес бежал
по лугу,
Я из леса шел
домой, —
Бедный заяц
с перепугу
Так и сел передо
мною!

Так и обмер,
бестолковый.
Но, конечно, в тот
же миг
Поскакал в лесок
сосновый,
Слыша мой веселый
крик.
И еще, наверно, долго
С вечной дрожью
в тишине

Думал где-нибудь
под елкой
О себе и обо мне.
Думал, горестно
вздыхая,
Что друзей-то
у него
После дедушки
Мазая
Не осталось никого.
Николай Рубцов.

РЕКОМЕНДУЕТ ПСИХОЛОГ ВАШ РЕБЕНОК ИДЕТ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Вашему ребенку исполнилось 7 лет, и наступает день, о котором мечтали — у вас в семье появился первоклассник. Конечно же, это не малыш, который «отошел» от вас. С одной стороны, ему чтобы к нему как к взрослому, а с другой — он

становится еще более чувствительным к проявлению безусловной родительской любви. Впервые в жизни ваш ребенок сталкивается с жесткой системой оценивания, ведь школьные отметки за знания и старания отождествляются в его глазах с оценкой «какой я — хороший или

плохой?» Безусловно, что это создает в жизни ребенка трудности. А преодолевать их ему поможет чувство надежного тыла, родительская ласка и поддержка.

В это нелегкое время адаптации ребенка к школе необходимо поддерживать у него чувство уверенности в себе.

Для этого нужно быть готовым и относиться терпеливо к тому, что дети ошибаются. Ошибки ребенка не должны раздражать вас, не поддавайтесь искушению сравнивать своего ребенка с другими детьми, у которых, на ваш взгляд, больше достоинств. Ваш ребенок всегда должен

чувствовать, что он не повторит и что вы любите его таким, каков он есть.

Если у вашего ребенка вдруг последуют од-на за другой неудачи, то часто растроженные родители упрекают его в этом, и ребенку начинает казаться, будто достоинств у него никаких нет. В этом случае у него сильно снижается самооценка, опускаются руки, и ему становится еще сложнее преодолеть

трудности. А между тем, любые усилия ребенка, даже те, что не ведут к непосредственному результату, родители могут одобрить, дать ему понять, что чувствуют его старание, даже если он и не достиг больших успехов.

Сегодня ваш ребенок стал первоклассником, он открывает для себя мир сложных знаний и не менее сложных отношений, и вы можете помочь ему в этом.

...у вас в семье появился первоклассник. Конечно же, это уже не малыш, который «отощал» от вас. С одной стороны, ему хочется, чтобы к нему относились как к взрослому, а с другой — он дитяской любви. Впервые в жизни ваш ребенок сталкивается с жесткой системой оценивания, ведь школьные отметки за знания и старания отождествляются в его глазах с оценкой «какой я — хороший или плохой». А преодолевая их ему поможет чувство надежного тыла, родительская ласка и поддержка. В это нелегкое время адаптации ребенка к школе необходимо поддерживать у него чувство уверенности в себе. Дети ошибаются. Ошибки ребенка не должны раздражать вас, не поддавайтесь искушению сравнивать своего ребенка с другими детьми, у которых, на ваш взгляд, больше достоинств. Ваш ребенок всегда должен чувствовать, что даже если он и не достиг больших успехов, родители упрекать его в этом; и ребенку начинает казаться, будто достоинств у него никаких нет. В этом случае у него сильно снижается самооценка, опускаются руки, и ему становится еще сложнее преодолеть трудности к тому, что дети часто растроганные родители чувствуют что стараниями даже если он и не достиг больших успехов.

Сегодня ваш ребенок стал первоклассником, он открывает для себя мир сложных знаний и не менее сложных отношений, и вы можете помочь ему в этом.

На голубых экранах ваших телевизоров

ПЯТНИЦА ✦ 20

«ОСТАНКИНО»

9.20 «Я пришел». Худ. фильм для детей.
10.25 Светлый путь.
10.55 Концерт.
11.10 Клуб путешественников.
12.20 Америка с М. Таратутой.

СУББОТА ✦ 21

«ОСТАНКИНО»

7.45 Утро делового человека.
8.30 Спорт-шанс.
9.00 Марафон-15.
9.25 Помогите себе сам.
9.55 Автограф.
10.25 Родники.
10.50 «Непутевые заметки, или Путешествие с «соней» в поисках Америки».
11.20 Авиационно-спортивный праздник в Тушино.

ВОСКРЕСЕНЬЕ ✦ 22

«ОСТАНКИНО»

7.30 Автошоу.
7.45 Технодром.
8.00 Час силы духа.
9.00 Центр.
9.30 «С утра пораньше».
10.00 Пока все дома.
10.30 «Спортлото».
10.45 Звезды эстрады — детям.
11.45 Военное ревю.
12.20 Под знаком «Пи».
13.10 Новое поколение вы-

тут.

12.50 Спектакль кукольного театра «Сказка о потерянном времени».
13.55 «Мелочи жизни». 11, 12 серии.
15.25 Бридж.
15.50 Бизнес-класс.
16.05 Мультфильм.

16.35 50×50.

17.45 Как добиться успеха.
18.25 Технодром.
18.40 Человек и закон.
19.10 Преображение.
19.15 Америка с М. Таратутой.
19.45 Поле чудес.
21.40 Человек недели.

21.55 Худ. фильм «Суини». 8-я серия.
22.55 «За окнами августа».
23.45 Авто-шоу.
0.25 Концерт памяти В. Цоя.

«РОССИЯ»

9.00 Параллели.
9.15 На политическом

олимпиаде.

10.10 Мульти-пульти.
10.20 Рек-тайм.
11.20 «Безотцовщина». Худ. фильм.
12.50 Чемпионат мира по легкой атлетике.
14.25 Телетеатр. А. Костинский. «Клетка».
15.55 Мульти-пульти.
16.05 Русская виза.
16.35 Там-там-новости.
* 16.50 «Аллаху Акбар».
* 17.35 Экспресс-камера.

17.55 Дисней. «14 про... 30». Худ. фильм. 1-я серия.
20.25 «Санта-Барбара».
21.15 Сам себе режиссер.
21.45 Чемпионат мира по боксу среди профессионалов.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Чемпионат мира по легкой атлетике.
* 0.35 Videоканал «2-я Садовая представляет...»

* 12.20 «Центр событий — Европа».
* 12.50 VI Всероссийский фестиваль оперного искусства имени Л. В. Собинова.
14.00 «Двое в одной лодке, не считая кинокамеры».
15.25 Мультфильм.
15.50 «Международные отношения в зеркале экономики». «Деньги и политика».
16.20 «По ту сторону рампы».

17.20 Спортивная программа «Ультра-си».
18.05 «Преображение».
18.50 Счастливый случай.
19.50 Худ. фильм «Три жей Хукер».
21.40 «Голубое и серое». 1 серия.
22.20 «Канкан».
22.40 Любовь с первого взгляда.
23.20 А. Вознесенский. «Россия воскресла, или Нос-

тальгия по настоящему».
2.00 Худ. фильм «Декалог-III».

«РОССИЯ»

8.25 Свой взгляд на мир.
8.55 Родники.
9.25 Посольский приказ.
9.55 Студия «Рост».
10.25 Пилигрим.
11.10 Видеоопозиция. Ф. Тютчев.
11.25 Музыкальное при-

ношение.
12.00 Кинокомедия. «Деловые люди».
13.20 «Театр одного художника».
14.20 Козырная дама.
14.50 «Амика Веритас».
Конкурс юристов.
* 15.50 Мультфильм.
* 16.05 «Тьма — внизу».
16.35 «К-2» представляет.
17.05 Футбол без границ.
18.00 Телемост «Прага —

Москва».
19.00 Фильм-премьер.
19.15 Устами младенца.
20.25 «Трио». Худ. фильм. (Чехия).
21.55 Телеэрудит.
22.00 Фильм. «Августовская революция».
22.45 Мультфильм.
23.20 Автомиг.
23.35 Суперблок Италии по футболу.
1.15 Программа «А».

бирает.
14.00 Мультфильм.
14.10 «Подводная одиссея команды Кусто».
15.20 Диалог в прямом эфире.
16.00 Клуб путешественников.
16.50 Живое дерево ремесел.
16.55 «Каспер и его друзья». «Настоящие охотники за привидениями».

17.45 Панорама.
18.25 Концерт.
18.45 Новости.
19.00 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
20.45 Преображение.
20.55 Всемирный музыкальный приз в Монте-Карло.
22.00 Итоги.
22.45 Спортивный уик-энд.
23.00 Всемирный музыкальный приз в Монте-Карло.
0.20 «Ночные страсти».

0.45 Худ. фильм «Умереть за...» (США).
«РОССИЯ»
8.25 «У последней черты». Фильм.
9.00 «Европа плюс» в гостях у РТВ.
9.30 Спортмульт-программа.
10.00 Чемпионат мира по легкой атлетике.
11.00 Аты-баты...
11.30 Кипрас Мажейка.
12.00 «Ученик лекаря». Худ. фильм.

13.10 Маски-шоу.
13.40 Шесть соток.
14.20 Не вырубать...
14.30 Российская энциклопедия.
15.05 Чемпионат мира по мотогонкам.
16.05 В мире животных.
17.05 Чемпионат мира по легкой атлетике.
17.50 Волшебный мир Диснея.
18.45 Великие цирки мира.

20.25 «И возвращается ветер». Худ. фильм. 1 и 2-я серии.
22.40 Америка Владимира Познера.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 У Ксюши.
0.05 Коробка передач.
0.20 «Музыка крупным планом».

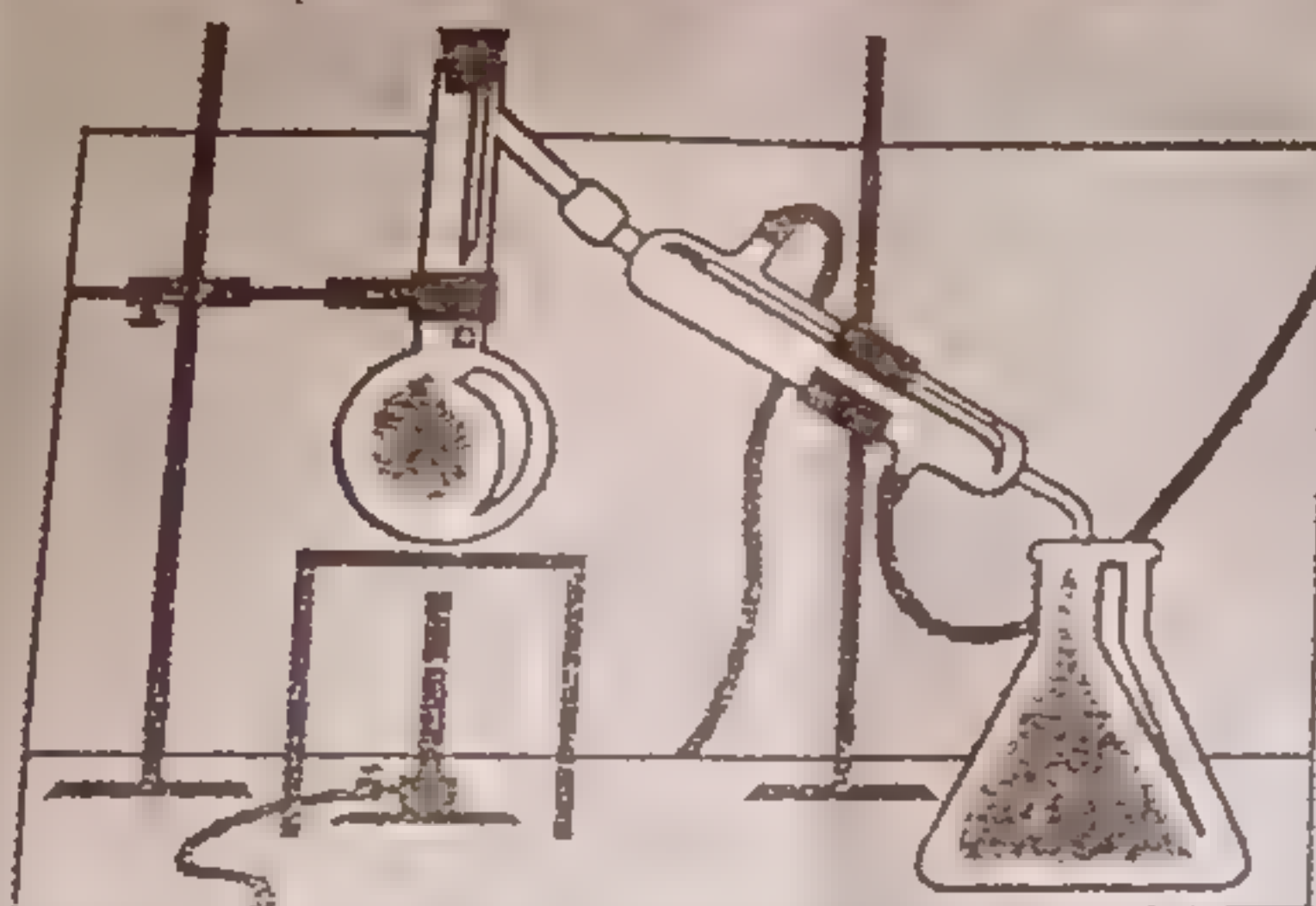
За редактора
С. ПАКСЯЙКИНА.

Газета выходит один раз в неделю:
АДРЕС РЕДАКЦИИ. 413800, г. Балаково, Саратовской области, ул. Саратовское шоссе, дом № 2 (заводоуправление). Телефоны: редактор — 9-79-21, корреспонденты — 9-79-21, 27-10.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» Управления печати и информации администрации Саратовской области, г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Объем 1 п. л., зак. 435, тир. 5000 экз.

ДОРОГИЕ ХИМИКИ!
ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

Балаковский



ХИМИК

Орган производственного объединения «Балаковское химволокно»

№ 19 (3582)

ПЯТНИЦА, 24 МАЯ 2002 ГОДА

Газета выходит с 1964 года

Уважаемые работники предприятия!

Сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником!

Желаем крепкого здоровья, трудовых успехов, мирного неба, семейного благополучия, взаимопонимания, удачи во всех начинаниях, счастья и хорошего настроения.

Спасибо вам за добросовестный труд.

Б. Д. ТУРЬЯН,
генеральный директор;
Н. Н. ШАПОШНИКОВА,
председатель профкома.

**КТО ЛУЧШИЙ В РАБОТЕ,
ТОТ И В ПОЧЕТЕ**

**За успехи в труде и в связи
с профессиональным праздником — Днём химика
занесены на Доску почета:**

ЛИЛИЯ ПЕТРОВНА ПОЛОСИНА, укладчик-упаковщик
сортировочно-упаковочного цеха ОАО «Нить»;

ЛИДИЯ НИКОЛАЕВНА СТАРКОВА, аппаратчик отделочного цеха ОАО «Нить»;

ЛОВ, слесарь цеха водоподготовки и канализации ОАО «Балаковское химволокно»;

ГЕННАДИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ СИДОРОВ, слесарь-ремонтник цеха аммиачно-холодильно-компрессорных и азотных установок ОАО

...поздравляем вас с профес-
сionalным праздником!
Желаем крепкого здоровья, трудовых
успехов, мирного неба, семейного благо-
получия, взаимопонимания, удачи во
всех начинаниях. Счастья и хорошего
настроения.

Спасибо вам за добросовестный труд.
Б. Д. ТУРЬЯН,
генеральный директор;
Н. Н. ШАПОШНИКОВА,
председатель профкома.

26 мая 2002 года проработали 703 чело-
век. Присвоено зва-
ние «Почетный химик»
45 передовикам произ-
водства. Награждены
знаком «Отличник хи-
мической промышлен-
ности» 192 человека,
более 1000 химиков
предприятия носят по-
четное звание «Заслу-
женный ветеран труда»
и «Ветеран труда».

В 2001 году пред-
приятием было выпу-
щено товарной продук-
ции на сумму 1,2 млрд.
рублей, а в I квартале
2002 года объем това-
ров и услуг по пред-
приятиям объединения
составил 293,3 млн.
рублей.

Произведено:

вискозной текстиль-
ной нити — 1433,3 тн;
полипропиленовых
пленочных нитей —
1839,8 тн;

целлофановой плен-
ки — 465,4 тн;

вискозного волокна
— 1067 тн;

серпой кислоты —
58009 тн.

За I квартал полу-
чено прибыли от то-
варной продукции 11,1
млн. рублей.

В объединении тру-
дятся 3966 человек, из
которых 25 и более лет

Пяти работникам
объединения, добив-
шимся наилучших по-
казателей в выполне-
нии производственной
программы, в канун
профессионального
праздника присвоено
звание «Почетный хи-
мик». Ряд работников
будут награждены По-
четными грамотами
и Благодарственными
письмами Министерст-
ва промышленности,
науки и технологий
Российской Федерации,
Министерства промыш-
ленности Саратовской
области, администра-
ции Балаковского му-
ниципального образо-

ТОТ И В ПОЧЕТЕ

За успехи в труде и в связи
с профессиональным праздником — Днём химика
занесены на Доску почета:

ЛИЛИЯ ПЕТРОВНА ПОЛОСИНА, уклад-
чик-упаковщик сортировочно-упаковочного
цеха ОАО «Нить»;

ЛИДИЯ НИКОЛАЕВНА СТАРКОВА, ап-
паратчик отделочного цеха ОАО «Нить»;

СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА ШАВЫРИНА,
аппаратчик формования прядильного цеха
ОАО «Нить»;

СЕРГЕЙ ПЕТРОВИЧ ГОЛОВКО, электре-
монтер цеха по производству синтетического
волокна ОАО «Полипропилен»;

ВАЛЕНТИН ВАСИЛЬЕВИЧ ИВАНОВ,
аппаратчик сероуглеродного цеха ОАО «Вис-
козное волокно»;

ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА БАРАШКОВА,
аппаратчик цеха по получению серной кисло-
ты и олеума ОАО «Завод по производству
серной кислоты»;

НИНА ЯКОВЛЕВНА ЯКУБИШЕНА, ап-
паратчик химического цеха ОАО «Целлофан»;

РАИСА ВАСИЛЬЕВНА КУЛАГИНА, веду-
щий инженер центральной лаборатории ОАО
«Балаковское химволокно»;

ВЛАДИМИР ДМИТРИЕВИЧ СОКОЛОВ,
слесарь цеха нейтрализации и очистки про-
мышленных сточных вод ОАО «Балаковское
химволокно»;

МИХАИЛ ВЕНИАМИНОВИЧ ЗАМИРА-

РАДОСТЬ ТРУДНЫХ ДОРОГ

В нежную синь облака врисовались.
Друга спроси, как мы с ним любовались
Тем, что без нас и что нами уже создано.
Штапель и корд в срок стране отослали.
Каждый год наш труд на земле ожидали.
Мы волокно выпускаем не так уж давно.
Но уже не одно имя в Книгу почета

вписали.

Высь, глубина и бескрайние дали.
Наш комбинат. Ордена и медали..
С вами мы заодно, герои труда и

военных тревог.

Мы, как и вы, не боимся трудных дорог.

Н. ЧЕРЕПОВСКИЙ

ЛОВ, слесарь цеха водоподготовки и канали-
зации ОАО «Балаковское химволокно»;

ГЕННАДИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ СИДОРОВ,
слесарь-ремонтник цеха аммиачно-холодиль-
но-компрессорных и азотных установок ОАО
«Балаковское химволокно»;

ГЕОРГИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ЖУКОВ,
старший мастер цеха регенерации сероугле-
рода, серы и газов ОАО «Балаковское хим-
волокно»;

ГАЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА ТЕРЕНТЬ-
ЕВА, машинист цеха пароснабжения ОАО
«Балаковское химволокно»;

ЛАРИСА ГЕОРГИЕВНА АБАЗА, началь-
ник бюро администрирования ОАО «Бала-
ковское химволокно»;

МУБАРИЗ ТАПТХ ОГЛЫ НИФТАЛИЕВ,
мастер по ремонту технологического оборудо-
вания специализированного цеха отдела
главного механика ОАО «Балаковское хим-
волокно»;

АННА ДМИТРИЕВНА ТЕРЕХОВА, маляр
ремонтно-строительного управления ОАО
«Балаковское химволокно»;

ВАЛЕНТИНА АНАТОЛЬЕВНА ЕЛЬКИНА,
приемосдатчик цеха железнодорожно-наполь-
ного транспорта.



* День химика

* День химика

* День химика

* День химика

У НАС СЕГОДНЯ ДЕНЬ ОСОБЫЙ, ТАК БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ, ДРУЗЬЯ!

ПО ТРУДУ И ЧЕСТЬ ВОЗДАЁТСЯ

Нина Яковлевна Якубишена

...Ритмично стучат колеса поезда, бегут за окном средневожжские пейзажи. В вагоне шумно и весело — здесь едут молодые девчата из Казахстана на практику в Балаково. Среди них — Нина Якубишена. Она, как и ее подруги, только что окончила училище в Темиртау, а впереди ее ждала новая, самостоятельная жизнь.

Вот так в 1979 году началась на нашем предприятии трудовая биография Нины Яковлевны Якубишеной. Устроилась она на 2 корд аппаратчиком формования в прядильно-отделочный цех. Поначалу, правда, как практикант, а потом здесь и осталась. Вспоминает о том времени Нина Яковлевна охотно, рассказывает как интересно было тогда: «Молодость есть молодость. Вроде и трудно было на первых порах, не все получалось, но мы старались, работали с задором. Конечно, во многом помогали

нам старшие товарищи». Через три месяца девушка обслуживала уже две машины. Профессия аппаратчика ей нравилась: год от года росло мастерство. «Главное в нашем деле — это внимательность, терпение, умение быстро ориентироваться в нестандартной ситуации. Ведь иногда бывает так, что на долгие размышления времени нет, нужно решение принимать сразу, чтобы не допустить неприятных последствий. Ну и, конечно, очень важно разбираться в технологическом процессе», — говорит Нина Яковлевна.

В 1996 году, когда корд № 2 законсервовали, Н. Я. Якубишена перешла работать в ОАО «Целлофан». Здесь она сейчас и трудится аппаратчиком в химическом цехе. Нина Яковлевна на новом месте довольно быстро освоилась, очень довольна, что попала в прекрасный коллектив — смену № 5, где царят взаимовыручка, дружба, уважительное отношение друг к другу. А потому и работает тут легко.

Н. Я. Якубишена за добросовестный труд

не раз награждалась почетными грамотами, памятным подарком — была она и победителем соцсоревнования. А в этом году ее портрет появится на Доске почета нашего предприятия.

Сергей Петрович Головко

Человек с открытым взглядом, широкой добродушной улыбкой, слегка застенчивый, скромный, но в то же время легкий, контактный в общении — именно таким оказался при встрече Сергей Петрович Головко. Кто он? Явно, не звезда экрана, не ученый и не поэт. Обыкновенный труженик. Но тем-то он и интересен. Ведь на таких как он и держится все предприятие — на хороших работниках, знающих, грамотных специалистах. И Сергей Петрович один из многих в акционерном обществе, о которых мы должны знать и которыми мы можем гордиться.

Трудовая биография нашего героя начиналась, как и у многих

его ровесников, еще до армии. Со школьной скамьи пошел он осваивать азы рабочей профессии электромонтера в профессиональное училище № 43. По распределению был направлен к нам на предприятие. Устроился работать по специальности на первый корд. Затем служба в армии. После вернулся на родное предприятие, но уже на «Полипропилен». И с 1975 года трудится здесь до настоящего времени. Да еще как хорошо трудится.

«В 70–80-е годы жизнь на предприятии кипела, кругом работало много молодежи. Было интересно. Мы ударно трудились и весело, с задором отдыхали. Часто после авралов выезжали всей бригадой на базу в «Девичьи Горки». Это помогало расслабиться после трудовых будней и в то же время сплачивало нас, — вспоминает Сергей Петрович. — Сейчас молодость, увы, прошла. Но вместе с тем я стал гораздо опытнее, мудрее, работаю по шестому разряду. И хоть сегодня на «Полипропилене» нас трудится меньше, чем прежде, все равно

свое дело каждый старается выполнять хорошо, с полной отдачей и всегда своевременно. Почти все оборудование здесь мне знакомо: вот цех связального шлагата я еще вместе с болгарами его монтировал, участвовал в пуске. Да и оборудование уже не новое, изнашивается, так что работы у нас хватает. Это и хорошо: не люблю болтаться без дела».

Любопытно, что за 27 лет работы на «Полипропилене» у Сергея Петровича ни разу не возникло желание поменять ее и получить другую специальность. Он считает, что дело, выбранное им еще в юности, оказалось близким ему по духу, пришлось по плечу. Сейчас он сросся с родным предприятием, сроднился настолько, что не мыслит себя вне его. И нам остается лишь позавидовать этому человеку, тому, что сумел найти себя, ед любви и верности своей профессии. Ведь это удастся далеко не многим. И еще пожелать С. П. Головко дальнейшей успешной трудовой деятельности, а трудится он умеет, ведь он неоднократно

кратно награждался почетными грамотами, ценными подарками. В этом году Сергей Петрович удостоен чести быть занесенным на Доску почета нашего предприятия. И надеемся, что это не последняя награда в его трудовой биографии.

В. Шунина,

И. Казанцева

ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕГ

В нашем охранном предприятии трудится ряд сотрудников, которые длительное время работают в ОАО «БХВ». Среди них контролер КПП Ольга Владимировна Цейтца, заведующая хозяйством Тамара Ивановна Гасанова и старший охранник Мария Яковлевна Родина. За долгую трудовую деятельность они показали себя только с положительной стороны, добросовестно выполняя свои обязанности, принимая активное участие в общественной жизни предприятия.

Поздравляем Ольгу Владимировну, Тамару Ивановну и Марию Яковлевну с Днем химика и желаем им крепкого здоровья, успехов в работе и всех благ.

Коллектив ОП.

потом здесь и оста-
лась. Вспоминает о
том времени Нина
Яковлевна охотно,
рассказывает как ин-
тересно было тогда:
«Молодость есть моло-
дость. Вроде и трудно
было на первых порах,
не все получалось, но
мы старались, работа-
ли с задором. Конечно,
во многом помогали

Нина Яковлевна на
новом месте довольно
быстро освоилась,
очень довольна, что
попала в прекрасный
коллектив — смену
№ 5, где царят взаимо-
выручка, дружба, ува-
жительное отношение
друг к другу. А потому
и работает тут легко.
Н. Я. Якубишена за
добросовестный труд

держится все пред-
приятие — на хороших
работниках, знающих,
грамотных специалис-
тах. И Сергей Петро-
вич один из многих
в акционерном обще-
стве, о которых мы
должны знать и кото-
рыми мы можем гор-
диться.

Трудовая биография
нашего героя начина-
лась, как и у многих

будней и в то же вре-
мя спланивало нас, —
вспоминает Сергей
Петрович. Сейчас
молодость, увы, про-
шла. Но вместе с тем
я стал гораздо опыт-
нее, мудрее, работаю
по шестому разряду. И
хоть сегодня на «По-
дипропилене» нас тру-
дится меньше, чем
прежде, все равно

И нам остается лишь
позавидовать этому
человеку, тому, что
сумел найти себя, ед
любви и верности сво-
ей профессии. Ведь
это удался далеко не
многим. И еще поже-
лать С. П. Головки
дальнейшей успешной
трудовой деятельнос-
ти, а трудится он уме-
ет, ведь он несомно-

росовестно выполняя
свои обязанности, при-
нимая активное учас-
тие в общественной
жизни предприятия.
Поздравляем Ольгу
Владимировну, Та-
мару Ивановну и
Марию Яковлевну с
Днем химика и желает
им крепкого здоровья,
успехов в работе и
всех благ.

Коллектив ОП.

Пусть в этот день и солнце светит ярче

Администрация и профсоюзный коми-
тет ОАО «Нить» поздравляет своих
работников с профессиональным празд-
ником!

Пусть приходит в ваш дом
Счастья чистого свет.
Пусть всегда будут в нем
Радость, мир да совет.

Поздравляем всех работников ОАО
«Завод по производству серной кислоты»
с Днем химика!

Желаем вам радостных, праздничных
дней,

Чтоб небо над вами с годами ясней,
Чтоб бед и несчастий вам в жизни
не знать —

Вот то, что хотели мы вам пожелать.

Администрация и
профком ОАО «ЗПСК».

Уважаемые работники ОАО «Целло-
фан»!

От всей души поздравляем вас с
профессиональным праздником — Днем
химика.

Пусть в семье и в доме вашем
Будут счастье и уют.

Жизнь пусть будет полной чашей,
А печали все уйдут.

Администрация и профсоюзный
комитет ОАО «Целлофан».

Администрация и профсоюзный коми-
тет ОАО «Вискозное волокно» поздрав-

ляет всех своих работников с Днем
химика!

Желаем искренно, сердечно

Не знать волнений и помех,

Пусть вам сопутствуют извечно

Здоровье, радость и успех.

Дорогие заводчане!

Примите наши теплые и искренние
поздравления с профессиональным
праздником!

Пусть солнца луч растопит все невзгоды

И хоть на миг забудутся дела.

Желаем от души безоблачной погоды,

Здоровья, счастья и семейного тепла.

Администрация и профком
ОАО «БЗЗД».

Коллектив ООО ЧОП «Сателлит-С»
поздравляет всех работников акционер-
ного общества с Днем химика!

Любите жизнь, любите вдохновенье,

Пусть не страшат вас в будущем года,

Пусть лучше будет ваше настроенье.

А грусть покинет раз и навсегда!

Уважаемые работники предприятия!

Поздравляем вас с нашим общим
праздником — Днем химика!

Пусть успехи в работе сопутствуют

вам,

Пусть всегда будет с кем говорить

по душам.

Пусть не будет ни бед, ни семейных

невзгод,
И пусть счастье всегда в вашем доме
живет.

Администрация и профком
ОАО «Полипропилен».

Администрация и профком ОАО Завод
«Аргон» поздравляет всех химиков с
профессиональным праздником!

Пусть небо будет чистое над вами,

Пусть будет жизнь по-доброму светла

Живите, окруженные друзьями,

И всех вам благ, здоровья и тепла!

Коллектив редакции газеты «Балаков-
ский химик» от всего сердца поздравляет
работников акционерного общества с
профессиональным праздником!

От души желаем в жизни счастья,

От души желаем радости в труде.

Пусть ничто не портит настроения,

Пусть успех сопутствует везде.

Долгих лет вам, доброго здоровья,

Молодости, силы, красоты

И пускай исполнятся все ваши

Самые заветные мечты!



ОСОБЕННОСТИ НАСТОЯЩЕЙ ПЕРЕПИСИ

* Перепись - 2002

Главная особенность переписи-2002 состоит в том, что она будет первой для возникшего в 1991 году демократического суверенного государства — Российской Федерации. Перепись октября 2002 года станет первой за более чем столетнюю историю Российских переписей, которая пройдет на основании специально принятого ФЗ «О Всероссийской переписи населения», одобренного Государственной Думой 29 ноября. Проект закона предусматривает меры, гарантирующие строгую конфиденциальность полученной информации и ее закрытость. С 9 по 16 октября текущего года переписут всех людей, оказавшихся на территории РФ в данный

период как граждан России, так и представителей других государств, проживающих на территории РФ.

В ходе переписи, ради экономии времени и средств, 25 процентов людей получат длинную форму опросника, остальные — короткую. Для иностранцев предусмотрена упрощенная форма анкеты. Сведения будут предоставляться гражданами на добровольной основе. При заполнении анкеты не потребуется предъявлять документы и вся информация будет записана со слов респондента.

Перепись 2002 года будет переписью не семей, а домохозяйства, как это принято во всем мире. В одной

квартире могут существовать де-факто несколько домохозяйств, хотя юридически в ней проживает одна семья. Кроме того, очень часто ответственный квартиросъемщик не является главой домохозяйства.

Люди будут переписаны по месту фактического проживания, а не по прописке. В 2002 году, в отличие от прошлой переписи, к числу постоянного населения будут относиться и те люди, которые проживают в одном месте год и более.

Важный принцип переписи — самоопределение, все данные заполняются со слов опрашиваемого без использования каких-либо подтверждающих сведения документов.

В частности, учитывается та национальность, и тот родной язык, которые опрашиваемый указывает. Состояние в браке тоже учитывается независимо от того, зарегистрирован брак или нет: мужчина или женщина определяют сами, считают ли они себя мужем и женой.

В новую переписную анкету не включен вопрос о размере доходов. Респонденту предлагается ответить на вопрос об источниках к существованию, которыми могут быть работа или, например, доход от процентов по банковскому вкладу. Отсутствует также вопрос о религиозной принадлежности.

В ходе переписи граждан посетят переписчики, которые ска-

чала свяжутся с вами, чтобы договориться об удобном времени для заполнения анкеты, затем уже придут для самого анкетирования, а в третий раз они вас посетят, если надо будет что-то уточнить или исправить.

Кроме того, будут опробованы новые формы опроса на те случаи, если человек по каким-то причинам не хочет или не может принимать у себя дома переписчика. Тогда каждый желающий может посетить переписной участок, о месте нахождения и режиме которого будет объявлено заранее, и там сообщить о себе и своих домохозяйцах все необходимые сведения. Если же и такое посещение для человека затруднительно, то он вполне может по телефону сообщить переписчику все необходимые данные.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Поздравляем с юбилеем нашу дорогую **ТАТЬЯНУ ИВАНОВНУ ДЕГТЯРЕВУ!**

Будь счастлива, хоть трудно будет иногда, Любима будь — любовь спасает нас всегда, Будь молодцом в любых условиях держись, Ведь что бы ни было — прекрасна эта жизнь!

Коллектив АХО.

Поздравляем **ВАЛЕНТИНУ НИКОЛАЕВНУ МОРГУНОВУ** и **РАИСУ ЕГОРОВНУ ШУБАЕВУ** с днем рождения!

Нач так приятно вас поздравить И пожелать вам жить без бед. Пусть счастье вас не покидает, Здоровья вам на много лет.

Коллектив лаборатории ОАО «Вискозное волокно».

Поздравляем с 55-летием **ЕВГЕНИЯ ПЕТРОВИЧА БАЛТАЕВА!**

От души желаем счастья, Много-много долгих лет. Ну а главное —

здоровье И семью жить без бед! Коллектив цеха КИПиА.

Программа телевидения

ПОНЕДЕЛЬНИК * 27 следование.

ОРТ
6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00
Новости.
9.15 «Семейные узы».
10.15 «Что? Где? Когда?»
11.30 «Ералаш».
12.15 Пале чудес.
13.15 «Старое ружье».
15.15 «Дорогая, я уво-

0.00 «Нигматуллин. Вратарь республики». Д/ф.
0.30 «Ночная смена».
РТР
5.50—9.00 Утро на РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 12.05, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15 Семейные новости.
8.25 8.10 1.40 Де-

РТР.

7.20 Национальный до-ход.
7.25 Вести—Спорт.
7.30 Семейные новости.
7.40 Федерация.
8.15 «Хронограф».
9.10 «Это — Голливуд!»
10.20 Д/с
11.20 «Сеть». Т/с.
13.00 Что хочет женщина?
14.25 «Лодка любви». Сериал.

21.55 «Маросейка, 12».
23.30 «Театр + ТВ».
НТВ
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 10.00 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50 «Сыщики». Детек-тив.
10.25 «Намедни».
11.40 Куклы
12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегод-ня.
12.20, 15.40, 18.35

планета». Т/с.

17.35 «Грязная работа».
19.35 «Черный ворон».
20.45 «По имени Барон...». Драма.
22.35 Герой дня.
23.05 «Скорая помощь-3». Т/с.
0.30 Гордон.
ТВ-ЦЕНТР
Профилактика.
18.00, 22.00, 0.10 События.
20.05 «Размах крыльев». Х/ф.

REN-TV

12.30 «Маленькая по-литика».
13.30 Д/ф.
14.30, 17.30, 21.30 «24».
14.45 «Аквариум, или Одиночество шпиона». Т/с.
15.50 21.05 М)
17.05 «Пауэр Рейнджеры, или Могучие рейнджеры».
19.00 «Очевидец»
19.30 «Мэш». Т/с.
20.00 «Остановка по требованию 2». Т/с.

Программа телевидения

ПОНЕДЕЛЬНИК * 27

ОРТ
0.00 «Нигматуллин. Вратарь республики». Д/ф.
0.30 «Ночная смена».
5.50—9.00 Утро на РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 11.00, 12.05, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15 Семейные новости.
6.25, 8.10, 1.40 Дежурная часть.
6.40, 8.30, 22.45 Дорожный патруль.
6.50, 7.50, 8.50, 13.30, 17.20, 20.35, 23.20 Передачи ГТРК «Саратов».
7.10, 8.40 Экспертиза

ВТОРНИК * 28

ОРТ
6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.15 «С легким паром!».
10.45 Слабое звено.
11.45, 13.00 «Ералаш».
12.15 Независимое расследование.
13.05 «Джильбарс» Х/ф.
14.35 Дисней-клуб.
15.15 Мультазбука.
15.35 Царь горы.
16.00, 21.35 «Империя под ударом». Т/с.
17.00 Большая стирка.
18.25 «Смехопанорама».
18.55 «Семейные узы».
19.50 «Караван смерти» Боевик.

СРЕДА * 29

ОРТ
6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 19.00 «Семейные узы».
10.10 «Смехопанорама».
10.40 «Кто хочет стать миллионером?»
11.40, 13.00 «Ералаш».
12.15, 22.40 Лубянка «Л. Троцкий. Обречен на убийство».
13.10 «Небо со мной»
15.15 Мультазбука.
15.35 «100 процентов».
16.00, 21.35 «Империя под ударом». Т/с.
17.00 Большая стирка.
18.25 «Кумиры».
20.00 Русская рулетка.

РТР
7.20 Национальный до-ход.
7.25 Вести—Спорт.
7.30 Семейные новости.
7.40 Федерация.
8.15 «Хронограф».
9.10 «Это — Голливуд!»
10.20 Д/с.
11.20 «Сеть». Т/с.
13.00 Что хочет жен-щина?
14.25 «Лодка любви». Сериал.
15.25 «Дикий ангел».
16.25 «Друзья-3». Т/с.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Семейные тай-ны». Т/с.

7.10 Экспертиза РТР.
7.25, 14.20 Вести—Спорт.
7.40, 8.40 «Пролог».
8.15 Колоссальное хо-зяйство.
9.10 «Это — Голливуд!»
10.20 «Граница». Д/с.
11.20 «Сеть». Т/с.
12.05 «Вокруг света».
13.00 Что хочет жен-щина?
14.25 «Лодка любви». Сериал.
15.25 «Дикий ангел».
16.25 «Друзья-3». Т/с.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Семейные тай-ны». Т/с.
21.55 «Маросейка, 12».

7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Москва — Минск.
9.10 «Это — Голливуд!»
10.20 «Граница». Д/с.
11.20 «Сеть». Т/с.
12.05 Моя семья.
13.00 Что хочет жен-щина?
14.25 «Лодка любви». Сериал.
15.25 «Дикий ангел».
16.25 «Друзья-3». Т/с.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Семейные тай-ны». Т/с.
21.55 «Маросейка, 12».
23.30 Клуб сенаторов.
0.15 «Крысиный угол».
НТВ
6.00, 6.30, 7.00, 7.30.

21.55 «Маросейка, 12».
23.30 «Театр + ТВ».
НТВ
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 10.00 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50 «Сыщики». Детек-тив.
10.25 «Намедни».
11.40 Куклы.
12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегод-ня
12.20, 15.40, 18.35 Криминал.
12.35 «ТАСС уполномо-чен заявить...». Детектив.
14.20 «Принцип «До-мино»».
16.30 «Неизвестная

23.30 Концерт.
0.35 «Тревожный вы-лет». Х/ф
НТВ
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 10.00 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50, 19.35 «Черный ворон». Т/с.
10.25 «Внимание! Ро-зыск!»
11.20 «Очная ставка».
12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Се-годня.
12.20, 15.40, 18.40 Криминал.
12.30 «ТАСС уполномо-чен заявить...» Детектив.
14.20 «Принцип «До-мино»»
8.00, 8.30, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50, 19.35 «Черный ворон». Т/с.
10.25 «Криминальная Россия».
10.55 «Квартирный воп-рос».
11.30 «Среда».
12.20, 15.40, 18.40 Криминал.
12.35 «ТАСС уполномо-чен заявить...»
14.20 «Принцип «До-мино»»
16.30, 20.45 «По имени Барон...». Драма
17.35 «Грязная работа».

планета». Т/с.
17.35 «Грязная работа».
19.35 «Черный ворон».
20.45 «По имени Ба-рон...». Драма.
22.35 Герой дня.
23.05 «Скорая помощь-3». Т/с.
0.30 Гордон.
ТВ-ЦЕНТР
Профилактика.
18.00, 22.00, 0.10 События.
20.05 «Размах крыль-ев». Х/ф.
22.45 Времечко.
23.15 «Комиссар Му-лен». Т/с.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Театр Р. Виктюка.

16.30, 20.45 «По имени Барон...» Драма.
17.40 «Грязная работа».
22.35 Герой дня.
23.05 «Скорая помощь-3». Т/с.
0.30 Гордон.
ТВ-ЦЕНТР
14.00, 18.00, 22.00, 0.10 События.
14.15 «Инспектор Кес-тер».
15.30 «Полевая почта».
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Я — мама.
17.00 Фронт без имени.
17.25 Песочные часы
19.50 Пять минут де-ловой Москвы.
20.05 Лицом к городу.
21.10 Детектив-шоу.

REN-TV
12.30 «Маленькая по-литика».
13.30 Д/ф.
14.30, 17.30, 21.30 «24».
14.45 «Аквариум. или Одиночество шпиона». Т/с.
15.50, 21.05 М/с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры».
19.00 «Очевидец»
19.30 «Мэш». Т/с.
20.00 «Остановка по требованию-2». Т/с.
22.00 «Завтра не при-дет никогда».
0.05 «Успех».
0.20 Футбольный курь-ер.
1.00 Ночной муз. канал.

22.45 Времечко.
23.15 «Комиссар Мулен».
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 «Открытый про-ект».
2.00 «Синий троллей-бус».
REN-TV
12.30 «Секретные мате-риалы». Т/с.
14.30, 17.30, 21.30 «24».
15.45, 20.00 «Остановка по требованию-2». Т/с.
15.50, 21.05 М/с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры».
19.30 «Мэш». Т/с.
22.00 «Подстава».
0.05 «Успех»
0.20 «М». («Убийца»).

20.05 «Крик о помощи».
22.45 Времечко.
23.15 «Комиссар Му-лен». Т/с.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
REN-TV
13.30 Д/ф.
14.30, 17.30, 21.30 «24».
14.45, 20.00 «Остановка по требованию-2». Т/с.
15.50, 21.05 М/с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры».
19.00 «Очевидец».
19.30 «Мэш». Т/с.
22.00 «Погружение в бездну». Боевик.
0.20 «Герцогиня и Грязный Лис» Комедия.

ЧЕТВЕРГ * 30

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00,
18.00 Новости.
9.15, 19.00 «Семейные
узы».
10.15 «Кумиры».
10.45 Русская рулетка.
11.45 «Ералаш».
12.15 Лубянка.
13.00 «Седьмая пуля».
X|ф.
14.35 Дисней-клуб.
15.15 Мультсериал.
15.40 «Объектив».
16.00, 21.40 «Империя
под ударом». Т|с.
17.00 Большая стирка.
18.25 «Сами с усами».
20.00 «Слабое звено».
21.00, 23.30 Время.

ПЯТНИЦА * 31

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00,
18.00 Новости.
9.15, 19.00 «Семейные
узы».
10.45 «Слабое звено».
11.45, 13.00 «Ералаш».
12.15 Человек и закон.
13.20 «Империя под
ударом». Т|с.
14.25 Торжественная це-
ремония открытия Чемпи-
оната мира по футболу.
15.20 Футбол. Сборная
Франции — сборная Сене-
гала.
17.30 «Сами с усами».
18.25 Док. детектив.
20.00 Поле чудес.
21.00 Время.
21.30 На Чемпионате
мира по футболу.
22.35 «Рокки». X|ф.

СУББОТА * 1

ОРТ

6.45 «Шла собака по делям». Комедия.
8.00, 10.00, 15.00, Худ. фильм.
18.55 Новости.
8.10 «Самая красивая

22.40 Человек и закон.
0.00 Д|ф.
0.30 «Ночная смена».

РТР

5.50—9.00 Утро на РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00,
11.00, 14.00, 17.00, 20.00,
23.00 Вести.
6.10 «Православный ка-
лендарь».
6.15, 7.30 Семейные
новости.
6.25 Дежурная часть.
6.40, 8.30 Дорожный
патруль.
* 6.50, 7.50, 8.50,
13.30, 17.20, 20.35, 23.20
Передачи ГТРК «Саратов».
7.10 Экспертиза РТР.
7.25 Вести — Спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.10 Дежурная часть.

0.50 «Буйство». X|ф.

РТР

5.50—9.00 Утро на
РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00,
11.00, 14.00, 17.00,
20.00 Вести.
6.10 «Православный ка-
лендарь».
6.15, 7.30 Семейные но-
вости.
6.25 Дежурная часть.
6.40, 8.30 Дорожный
патруль.
* 6.50, 7.50, 8.50,
13.30, 17.20, 20.35
ГТРК «Саратов».
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный до-
ход.
7.25 Вести — Спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.10 Дежурная часть.

22.40 «Как разобраться с

0.45 «Джонни-мнемоник».

РТР

6.20 «Безотцовщина».

8.15 Открытая таможня.
9.10 «Это — Голливуд!»
Т|с.

10.20 «Граница» Д|ф.
11.20 «Сеть». Т|с.
12.05 Диалоги о живот-
ных.
13.00 Что хочет жен-
щина?
14.25 «Лодка любви».
Т|с.
15.25 «Дикий ангел».
16.25 «Друзья-4». Т|с.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи,
малыши!
20.55 «Семейные тай-
ны». Сериал.
21.55 «Маросейка 12».
Сериал.
23.30 «Беги, Лола, беги».
X|ф.
1.05 «Курица». X|ф.

8.15 «Мусульмане».

9.10 «Это — Голливуд!»

Т|с.
10.20 «Граница» Д|с.
11.20 «Сеть». Т|с.
12.05 «Сам себе режис-
сер».
13.00 Что хочет жен-
щина?
14.25 «Лодка любви».
15.25 «Дикий ангел».
16.25 «Друзья-4». Т|с.
18.30 Вся Россия.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи,
малыши!
20.55 Беседа с А. И.
Солженицыным.
21.20 «Гангстеры в
океане». X|ф.
0.00 «Крутой полицей-
ский». X|ф.
1.45 «Кинескоп».

12.25 «Взбесившийся ав-

17.30 «Юрики». Т|с.

18.00 Моя семья.

18.55 Аншлаг.

20.25 Зеркало.

21.00 «Такси-2». X|ф.

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30,
8.00, 8.30, 10.00, 12.00,
14.00, 16.00, 19.00,
22.00, 0.10 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35,
8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50, 19.40 «Черный
ворон». Т|с.
10.25, 12.20, 15.40,
18.40 Криминал.
10.55 «Шоу Е. Степа-
ненко».
12.35 «ТАСС уполномо-
чен заявить...». Детектив.
14.20 «Принцип «До-
мино».
16.30, 20.45 «По имени
Барон...» Драма.
17.40 «Грязная работа».
22.35 Герой дня.
23.05 Совершенно сек-
ретно.

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30,
8.00, 8.30, 10.00, 12.00,
14.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35,
8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50 «Черный ворон».
Т|с.
10.25 Совершенно сек-
ретно.
11.20 Служба спасения.
12.20, 18.40 Криминал.
12.35 «ТАСС уполномо-
чен заявить...» Детектив.
14.25 «Продолжение
следует...».
15.20 Пепси-чарт.
16.30 «По имени Ба-
рон...» Драма.
17.40 «Внимание! Ро-
зыск!».
19.35 «Свобода слова».
21.10 «Криминальная

12.25 «Взбесившийся ав-

14.30 Путешествия нату-

15.05 Своя игра.

16.25 «Профессия — ре-

0.30 Гордон.

1.05 Все звезды Чем-

ТВ-ЦЕНТР

14.00, 18.00, 22.00, 0.10
События.
14.15 «Инспектор Кес-
тер».
15.30 «21-й кабинет».
16.00 Регионы: прямая
речь.
16.30 «Идущие вперед».
17.00 Обыкновенные ис-
тории.
17.25 Двойной портрет.
19.50 Пять минут де-
вой Москвы.
20.05 «Слушается дело».
20.50 «Время петь».
22.45 Времечко.
23.15 «Комиссар Му-
лен». Т|с.

Россия.

22.40 «Полицейские.
Воздушный патруль». Т|с.
0.55 «Частные уроки»
Мелодрама.
2.45 Кома.

ТВ-ЦЕНТР

14.00, 18.00, 22.00,
0.10 События.
14.15 «Инспектор Кес-
тер».
15.30 «Мир дикой при-
роды».
16.00 Регионы: прямая
речь.
16.30 «Игра в прятки».
17.00 «Всегда первый
20-й номер».
18.15 «Алфавит».
19.50 «Пять минут де-
ловой Москвы».
20.05 «Армагеддон».
Детектив.
22.45 Времечко.

«Помоги детям!»

11.00, 14.00, 23.55 Со-

11.15 Городское собра-

11.50 «Иван да Марья».

0.30 Петровка, 38.

0.50 Телебукменер.

1.05 «Открытый презент».

2.00 «Синий троллей-
бус».

REN-TV

12.00 Телемагазин.
12.30 «Медики». Т|с.
13.30 Док. фильм.
14.30, 17.30, 21.30
«24».
14.45, 20.00 «Остановка
по требованию». Т|с.
15.50, 21.05 М|с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс,
или Могучие рейнджеры».
Сериал.
19.00 Док. фильм.
19.30 «Мэш». Т|с.
22.00 «Вор». Драма.
0.05 «Успех».
0.20 «Пять гробниц по
луги в Каир». X|ф.

23.15 Секретные мате-

риалы.

23.45 Поздний ужин.

0.30 Петровка, 38.

0.50 Русский век

1.30 «Молодость века».

1.35 «Бостонцы». X|ф.

REN-TV

12.10 Телемагазин.
12.30 «Медики». Т|с.
13.30, 19.00 Д|ф.
14.30, 17.30, 21.30
«24».
14.45, 20.00 «Остановка
по требованию-2». Т|с.
15.50, 21.05 М|с.
19.30 «Мэш». Т|с.
22.00 «Наратистна».
X|ф.
0.20 Метро.
0.35 «Адская кухня».
Триллер.

земли». Драма.

REN-TV

7.15 «Рено». Д|ф.

8.15 В гостях у Тофика.

8.30 Мультфильмы.

11.00 Щедрое пото-

21-30 На Чемпионате мира по футболу.	7-25 Вести — Спорт.	0-00 «Крутой полицейский» X ф.	17-40 «Внимание! Рсыск!»	20-05 «Армагеддон»	0-20 Метро.
22-35 «Рокки» X ф.	7-40, 8-40 Пролог.	1-45 «Кинескоп».	19-35 «Свобода слова».	22-45 Времечко.	0-35 «Адская кухня».
СУББОТА * 1					
ОРТ					
6-45 «Шла собака по роялю...» Комедия.	22-40 «Как разобраться с делами» Комедия.	17-30 «Юрики» Т с.	12-25 «Взбесившийся автобус» X ф.	11-00, 14-00, 23-55 События.	земли» Драма.
8-00, 10-00, 15-00, 18-00 Новости.	0-45 «Джонни-мнемоник» Худ. фильм.	18-00 Моя семья.	14-30 Путешествия натуралиста.	11-15 Городское собрание.	REN-TV
8-10 Слово пастыря.	6-20 «Безотцовщина».	18-55 Аншлаг.	15-05 Своя игра.	11-50 «Иван да Марья» X ф.	7-15 «Рено» Д ф.
8-30 М с.	7-50 Диалоги о рыбалке.	20-25 Зеркало.	16-25 «Профессия — репортер».	13-35 Денежный вопрос.	8-15 В гостях у Тофика.
9-00 Концерт.	8-20 «Повелитель звезд» Т с.	21-00 «Такси-2» X ф.	16-55 «Продолжение следует...».	14-20 «Антимония».	8-30 Мультфильмы.
10-10 «Смехопанорама».	9-10 «Военная программа».	22-40 «Механическая сюита» X ф.	17-55 «Неизвестная планета» Т с.	15-30 «Волшебная история» X ф.	11-00 Щедрое лото.
10-45 Смак.	9-25 Золотой ключ.	0-50 Дневник чемпионата мира по футболу.	19-45 «Сыщики» Детектив.	17-00 Очевидное — невероятное.	11-40 «1 52».
11-05 В мире животных.	9-50 Здоровье и жизнь.	1-20 «Обнаженная в шляпе» X ф.	20-55 «Стриптиз» Комедия.	17-30 Особая папка.	12-00 «Пароль — «Вечность» Т с.
11-45 Здоровье.	10-20 Футбол.	6-55 «Гостя из будущего» X ф.	23-20 «Звездные врата» Т с.	18-15 Детектив-шоу.	13-00 Док. фильм.
12-20 Док. детектив.	Сборная Ирландии — сборная Камеруна.	8-00, 10-00, 12-00, 16-00, 19-00 Сегодня.	0-20 «Все сразу!»	19-00 «Дело Фершо» X ф.	13-30, 0-00 «24».
12-50 Футбол. Сборная Уругвая — сборная Дании.	12-30 Доброе утро, страна!	8-15 «Зеркало, зеркало».	0-55 «Три истории» X ф.	20-00 «Постскриптум».	13-45 «Груз без маркировки» X ф.
15-15 Дисней-клуб.	12-55 «Сто к одному».	8-55 Ох, уж эти дети!	ТВ-ЦЕНТР	21-50 «Темная сторона солнца» X ф.	15-40 «Очевидец».
15-40 «Чтобы помнили...».	13-50 «Наука и техника».	9-25 «Без рецепта».	8-05 «Отчего, почему?»	0-10 ХОРОШО, Быков.	16-15 «Маленькая политика».
16-20 «Дорогое удовольствие» Комедия.	15-00, 20-00 Вести.	10-20 «Чистосердечное признание».	9-00, 13-15, 18-00 М ф.	0-20 Мода нон-стоп.	17-00 М с.
18-20 Концерт.	15-20 Футбол. Сборная Германии — сборная Саудовской Аравии.	10-50 «Женский взгляд».	9-45 Православная энциклопедия.	0-50 Концерт.	17-55 «Монстр» X ф.
20-00 «Кто хочет стать миллионером?»		11-25 «Квартирный вопрос».	10-10, 14-55, 21-00	1-50 «Молодость вена».	19-00 Военная тайна.
21-00 Время.				1-55 «Женщина жаркой	19-30 «Между ангелом и бесом».
21-30 «Что? Где? Когда?»					Комедия.
					22-00 «Перехватчики» Боевик.
					0-15 «Мутанты Икс».
					1-15 Ночной муз. канал.

ВОСКРЕСЕНЬЕ * 2

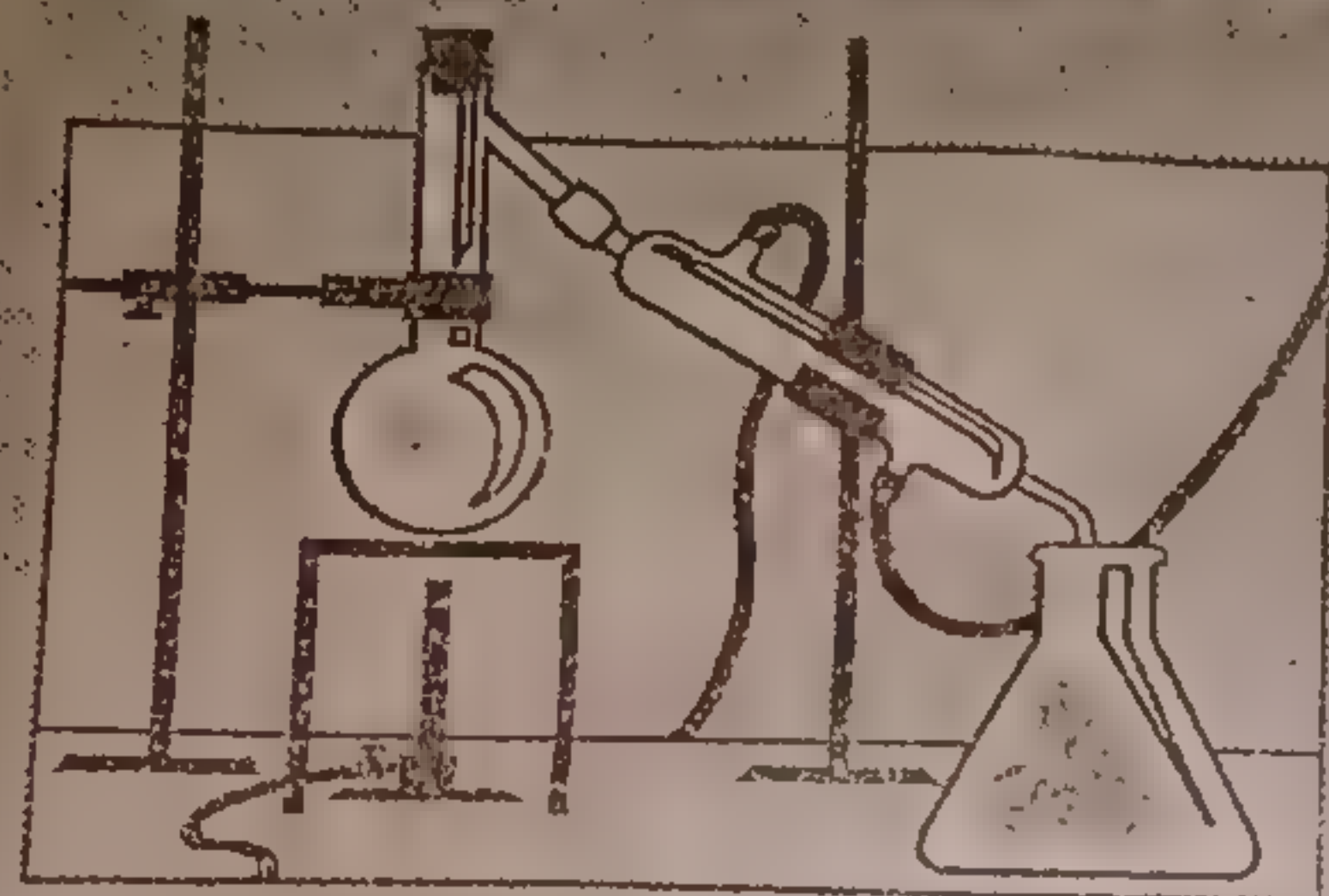
ОРТ					
6-45 «Капитан», «Подзорная труба», «Пожар во флигеле, или Подвиг во льдах».	22-30 Времена.	21-40 «Адвокат дьявола».	портер».	11-45 «Встретимся у фонтана».	REN-TV
8-00, 10-15, 14-15, 18-00 Новости.	23-45 «Штаны» РТР	0-25 Дневник Чемпионата мира по футболу.	16-45 «Я и моя собака».	13-25 «Приглашает Борис Ноткин».	7-15 Док. фильм.
8-10 Армейский магазин.	6-35 «Внимание, черепаха!» X ф.	0-40 Церемония открытия XIII российского кинофестиваля».	17-40 «Женский взгляд».	14-00, 23-10 События.	8-15 В гостях у Тофика.
8-40, 15-35 Дисней-клуб.	7-55 «Повелитель звезд» Т с.	6-55 «Гостя из будущего» X ф.	18-15 «Очная ставка».	14-15 «21-й кабинет».	8-30, 17-00 М ф.
9-05 М с.	8-50 Русское лото.	8-00, 10-00, 12-00, 16-00 Сегодня.	18-50 «Шоу Е. Степаненко».	14-45 «Алфавит».	11-00 Щедрый миг.
9-20 Футбол. Сборная Аргентины — сборная Нигерии.	9-40 «ТВ Бинго-шоу».	8-20 «Зеркало, зеркало».	19-50 «Сыщики» Детектив.	15-25 «Слушается дело».	11-45 Мир спорта глазами «Жиллетт».
11-30 «Убийство в доме викария» Детектив.	10-20 Сам себе режиссер».	9-10 Пепси-чарт.	21-00 «Намедни».	16-15 «Чисто английское убийство».	12-00 «Мутанты Икс».
13-20 Футбол. Сборная Англии — сборная Швеции.	11-20 Футбол. Сборная Парагвая — сборная ЮАР.	10-15 «Сыщики» Детектив.	22-15 Куклы.	18-10 Великая иллюзия.	13-00 Военная тайна.
16-00 «Ералаш».	13-30, 21-10 «Городок».	11-25 «Растительная жизнь».	22-35 «Жар тела».	18-55 «Дело Фершо».	13-30, 23-40 «24».
16-10 «Единственная».	13-55 «ХА».	12-20 «Русское чудо».	0-55 «Звездные врата».	20-00 «Момент истины».	13-45 «Одиноким один».
18-20 «Шутка за шуткой».	14-10 Парламентский час.	14-05 Вкусные истории.	ТВ-ЦЕНТР	21-05 «Заложники дьявола» Детектив.	15-50 «Очевидец».
18-55 «Запасной игрок».	15-00, 20-00 Вести.	14-25 Служба спасения.	7-30 Док. сериал.	23-20 Спортивный экспресс».	16-25 «Агентство» Т с.
20-35 «Тринадцатый воин» Боевик.	15-20 Футбол. Сборная Испании — сборная Словении.	15-00 Своя игра.	8-00 «Отчего, почему?»	23-55 «Деликатесы».	17-55 «Монстр» X ф.
	17-30 ТВ Бинго-новости.	16-20 «Профессия — ре-	9-00, 13-10 М ф.	0-25 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам.	19-00 «Тайная дипломатия»: «Германский отдел».
	17-35 «Город ангелов».	радка».	9-45 «Полевая почта».	1-25 «Молодость века».	19-30 «Взрыватель» X ф.
			10-15 Наш сад.	1-30 «Крылья» X ф.	21-30 «Критическая масса» Боевик.
			10-35 Лакомый кусочек.		23-55 «Секретные материалы» Т с.
			11-00 Московская неделя.		0-55 «Альфред Хичкок представляет» Т с.
			11-25 «Деловая лихорадка».		

Редактор
В. ШУНИНА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 413800, г. Балаково Саратовской области, ул. Саратовское шоссе, дом № 2 (заводоуправление). Телефоны: редактор — 9-79-21, корреспонденты — 9-79-21, 27-10. Газета выходит один раз в неделю.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Объем 1 п. л., тир. 1599 экз., зак. 371. подписано в печать в 15.00.

Балаковский



ХИМИК

Орган производственного объединения «Балаковское химволокно»

№ 20 (3583)

ПЯТНИЦА, 31 МАЯ 2002 ГОДА

Газета выходит с 1964 года

НА КОНФЕРЕНЦИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ...

21 мая состоялась конференция представителей трудовых коллективов ОАО «БХВ», предприятий группы «БалЭнергоМаш» и представителей в ОАО ЧОП «Сателлит-С». На повестке было утверждение коллективного договора на 2002—2005 годы и заслушивались итоги выполнения коллективного договора за 2001

юристами, а потому носит юридический характер, опирается строго на нормативные акты. Коллективный договор обязателен к исполнению для всех подписавших его сторон. И вместе с тем он не догма, а может улучшаться и развиваться в процессе его исполнения.

Излагая собравшимся свое видение коллективного договора, Б. Д. Турьян попросил делегатов обратить особое внимание на следующие его пункты: 2.1.4, 2.1.6, 2.2.1, 2.4 и 2.7. В них отражаются вопросы оплаты труда, переобучения высвобождаемых работников, увольнения высвобождаемых работников в свя-

зании с очень серьезным, от проведения новогодних мероприятий с работниками предприятия и их детьми и ряда других праздников, вопросы о членстве в профсоюзах, об организации общественного питания, об ассортименте и качестве блюд, о работе администрации и профкомов по улучшению санитарно-бытового обслуживания работающих.

ОАО «Вискозное волокно» не должно больше останавливаться. Здесь также работают над ассортиментом и качеством продукции и надеются на определенные положительные результаты.

Б. Д. Турьян отчитал хорошую работу управленческого персонала, в частности, юридического отдела, отдела экспорта, отдела главного энергетика, бухгалтерии. Эти службы вернули предприятию во втором полугодии 2001 года значительные средства, что частично позволило решить проблему задол-

женности по заработной плате. На заседаниях президиума профкома заслушивались вопросы о социальной защите работающих в вопросах оплаты труда и создания условий на предприятиях ОАО «Нить», ОАО «КИТО БХВ»; о состоянии трудовой дисциплины и общественного порядка в ОАО «БЗЗЛ», «Вискозное

волокно». В заключение Б. Д. Турьян подчеркнул, что коллективный договор — это не просто документ, а инструмент, который должен работать на улучшение условий труда и жизни работников.

* Наши праздники

Волнующий миг награждения надолго запомнится всем

24 мая в Городском Дворце культуры состоялось празднование Дня химика. К этому мероприятию на предприятии готовились заранее, много сил и энергии потребовалось организаторам, чтобы торжество прошло на хорошем уровне без сучка и задоринки. И надо сказать, праздник удался!

Еще задолго до начала ко Дворцу стали подходить представители трудовых коллективов предприятий. Их встречал духовой оркестр «Волга-

ника, подготовленная ОАО «БЗЗД» и посвященная 35-летию завода. Здесь можно было не только посмотреть фотографии, но и прочитать об истории этого предприятия. А рядом разместилась выставка художественного рукоделия Л. Д. Беженарь, заслуженного ветерана нашего предприятия. Эти работы привлекали яркостью, сочностью красок, мастерством исполнения. Вглядываясь в натюрморты, пейзажи, живо представляешь, сколько кропотливого тру-

На конференции присутствовало 237 делегатов, представители всех подразделений предприятия. Для ее работы был избран президиум, в состав которого вошли: генеральный директор ОАО «БХВ» Б. Д. Турьян, генеральный директор ООО «БалЭнергоМаш» С. В. Моторин, директор представительства ООО ЧОП «Сателлит-С» В. В. Семенов, председатель профкома Н. Н. Шапошникова, а также председатель обкома профсоюзов химической промышленности Д. П. Нечаев.

Открыл конференцию генеральный директор ОАО «БХВ» Б. Д. Турьян, который призвал делегатов отнестись со всей серьезностью к такому важному документу как коллективный договор. Приняв его сегодня, мы в течение трех лет будем строить по нему свои взаимоотношения. Борис Давидович отметил, что работа над проектом нового коллективного договора началась еще в январе текущего года и проводилась до настоящего времени. Дважды собиралась специально созданная комиссия, где обсуждались вносимые предложения, замечания, устранялись недостатки.

Текст нового договора впервые разработан

по своему видению коллективного договора. Б. Д. Турьян попросил делегатов обратить особое внимание на следующие его пункты: 2.1.1, 2.1.6, 2.2.1, 2.4 и 2.7. В них отражаются вопросы оплаты труда, переобучения высвобождаемых работников, увольнения работников в связи с ухудшением здоровья, обязательства по социальным гарантиям и компенсациям, по проведению культурно-массовых мероприятий. Генеральный директор отметил, что четкая организация работы нашего предприятия будет служить гарантней выполнения нового коллективного договора.

Далее Б. Д. Турьян кратко охарактеризовал работу каждого промышленного подразделения. Так, в ОАО «Нить» по-прежнему проводится работа по расширению ассортимента и улучшению качества продукции. Это же можно сказать и в адрес ОАО «Полипропилен», ОАО «Целлофан». Кроме того, на «Полипропилене» занимаются вопросами преобразования структуры предприятия, проводится правильная ценовая политика, все это направлено на увеличение прибыли.

В ОАО «ЗПСК» необходимо запустить контактный аппарат № 1 и этот вопрос

Б. Д. Турьян отметил хорошую работу управленческого персонала. В частности, юридического отдела, отдела экспорта, отдела главного энергетика, бухгалтерии. Эти службы вернули предприятию во втором полугодии 2001 года значительные средства, что частично позволило решить проблему задолженности по зарплате. По окончании выступления Борис Давидович ответил на ряд вопросов.

С анализом выполнения коллективного договора за 2001 год на конференции выступила председатель профкома предприятия Н. Н. Шапошникова.

Работа профсоюзного комитета направлялась на совершенствование профсоюзной деятельности первичных профорганизаций, в первую очередь, в деле защиты законных прав и интересов трудящихся.

Профсоюзным комитетом была проведена определенная работа по выполнению коллективного договора. Ежеквартально на заседаниях профкома рассматривались технико-экономические показатели, вопросы экономии сырья и материалов, теплоэнергии, состояния трудовой дисциплины, заболеваемости, выполнения соглашений по охране труда и техники безопасности, вопросы организации летнего отдыха детей.

На заседаниях президиума профкома заслушивались вопросы о социальной защите работающих в вопросах оплаты труда и создания условий на предприятиях ОАО «Нить»; ОАО «КИТО БХВ»; о состоянии трудовой дисциплины и общественного порядка в ОАО «БЗЗД», «Вискозное волокно», «Целлофан»; о создании нормальных условий труда и снижении травматизма в ОАО «Нить», «КИТО БХВ», «КСО БХВ», а также другие вопросы.

В целях защиты трудящихся в феврале 2001 г. профком обращался к генеральному директору по поводу сокращения сроков выдачи зарплаты. В настоящее время задолженности нет. В марте прошлого года в связи с остановкой ОАО «Вискозное волокно» в административный отпуск было отправлено 1278 человек. В связи с этим профком направил письма в адрес министра промышленности области С. М. Лисовского, генерального директора ООО «Виско-Холдинг» Л. Ю. Мокроусова, генерального директора ОАО «БХВ» Б. Д. Турьяна о недопустимости подобных действий. В мае т. г. предприятие заработало, вопрос урегули-

Окончание на 2-й стр.

валось организаторам, чтобы торжество прошло на хорошем уровне без сучка и задоринки. И надо сказать, праздник удался!

Еще задолго до начала ко Дворцу стали подходить представители трудовых коллективов предприятий. Их встречал духовой оркестр «Волга-Бэнд», в его исполнении звучали любимые мелодии разных лет, создавая тем самым приподнятое праздничное настроение. У входа была организована торговля прохладительными напитками, различной выпечкой, оригинальными кондитерскими изделиями с любовью приготовленными работниками фабрики-кухни. Глядя на разнообразие и красоту изделий, нельзя было пройти мимо, не отведав какого-нибудь лакомства.

В фойе Дворца гостям тоже было чем полюбоваться, на что посмотреть. На стендах размещалась фотохроника разных лет нашего предприятия, люди с интересом рассматривали старые фотографии, узнавая знакомые лица, вспоминая бывших коллег. Поправилась многим и фотохро-

выставка художественного рукоделия Л. Д. Беженарь, заслуженного ветерана нашего предприятия. Эти работы привлекали яркостью, сочностью красок, мастерством исполнения. Вглядываясь в натюрморты и пейзажи, живо представляешь, сколько кропотливого труда было вложено в их создание автором.

По традиции коллективы предприятий к особым торжествам всегда готовят икебаны. Так было и в этот раз. Интерес к этому виду творчества у публики всегда большой. Кто-то смотрит на икебаны с улыбкой, кто-то с восторгом, кто-то умиляется, но равнодушных не бывает. Ведь все работы объединяют удивительная фантазия, чувство юмора, творческий подход к исполнению композиции и оригинальные названия, такие как «Неравный брак», «Зеленая мечта химии» и т. д.

Звучит торжественная музыка, гости занимают места в зале. Наступило время для поздравлений. С теплыми словами к химикам об-

Окончание на 2 стр.

НА КОНФЕРЕНЦИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ...

Окончание.
Начало на 1-й стр.

лирован. Были также решены вопросы при участии профкома по выплате зарплаты работникам ОАО «Химдрев» и по оплате за содержание детей-выпускников детских садов в летние месяцы.

В связи с возникшей в июне 2001 года проблемой работы транспорта (троллейбусов), доставляющего работников предприятия, профком направлял письма губернатору области, министру транспорта и связи области, главе администрации БМО, прокурору города и генеральному директору «Балаков-электротранса», в которых требовал от этих лиц принять меры и навести порядок. Администрация нашего предприятия был заключен договор с частным автотранспортным предприятием, задействованы автобусы ПАТН и троллейбусы. В основном этот вопрос урегулирован.

В июне профком обратился к управляющему Саратовского регионального отделения фонда соцстрахования о выделении денежных средств на содержание санатория-профилактория и приобретение санаторных путевок. В

измененный закон РФ.

Проявляя солидарность в акциях протеста по вопросам, затрагивающим жизненно важные интересы трудящихся профсоюзным комитетом предприятия была поддержана Всероссийская акция профсоюзов «За трудовые права и социальные гарантии трудящихся», которая прошла в Саратове 14 ноября 2001 г.

Высвобождаемым по сокращению численности или штатов гарантировались льготы согласно действующему законодательству, а также колдоговору п.п. 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.

В течение прошлого года профкомы предприятий цехов совместно с работниками отдела кадров работали над снижением прогулов и появлений на работе в нетрезвом состоянии. Поведение работников, допустивших прогулы, разбирались на собраниях в трудовых коллективах, цехома, проводились беседы и т. п.

Профкомом предприятия совместно с заместителем генерального директора по персоналу и социальным вопросам В. В. Гордюшовым велась работа, направленная на укрепление трудовой дисциплины.

травматизма и заболеваний в КСЦ «Дельфин» также проводились бесплатно.

Все дети работников предприятия обеспечены детсадами. За содержание каждого ребенка предприятие оплачивает 40 проц. За матерей-одиночек и многодетные семьи — 100 проц.

К сожалению, п.п. 8.9.3, 8.9.4 колдоговора, касающиеся оздоровления работников в спорткомплексе «Утес», в спортивном лагере «Волжские вечера» и в КСЦ «Дельфин», не выполнены. В настоящее время профком является соучредителем спорткомплекса «Утес» и для наших работников пользование им на 30 проц. дешевле.

Проводился контроль за работой столовых и буфетов. По всем жалобам и замечаниям принимались меры.

Для организации культурно-массовой работы и оздоровления работников и их детей из профбюджета выделено 190 тыс. руб. На поощрение профактива и оказание материальной помощи членам профсоюза выделено 264 тыс. 700 руб.

Всем желающим предоставлялись земельные участки под картофель (493 участка).

Волнующий миг награждения надолго запомнится всем

Окончание.
Начало на 1-й стр.

ратились генеральный директор ОАО «БХВ» Б. Д. Турьян, главный инженер В. А. Кицаев, заведующий отделом конвенциональных проблем Министерства промышленности Саратовской области А. И. Фатсев, 1-ый заместитель главы БМО А. Г. Семенов, председатель профсоюзного комитета Н. Н. Шапошникова, председатель обкома профсоюзов химической промышленности Д. П. Нечаев.

Под аплодисменты зала началось вручение наград лучшим работникам предприятия. Все происходило торже-

ственно, красиво, чтобы люди, своим трудом заслужившие почет, могли этот волнующий миг запомнить надолго.

Особые симпатии зала вызвали вышедшие на сцену поздравить химиков с праздником воспитанники детского сада № 33. Их выступление было встречено улыбками и дружными аплодисментами. Поздравлением ребятшек и завершилась торжественная часть.

После фуршета в честь наших работников был дан интересный концерт, в котором приняли участие саратовские и балаковские артисты.

И. КАЗАНЦЕВА,
В. ШУНИНА.

НАГРАДЫ ХИМИКАМ ВРУЧАЛ ГУБЕРНАТОР

Как известно, Балаково — город химиков, поэтому накануне их профессионального праздника город посетила делегация во главе с губернатором области Д. Ф. Аяковым, который решил лично поздравить трудящихся с Днем химика и вручить областные награды лучшим работникам нашего акционерного общества были награждены Почетными грамотами губер-

награжденных был и слесарь-ремонтник ОАО «БХВ» Николай Лаврентьевич Прияткин, которому Д. Ф. Аяков вручил Почетный знак губернатора «За любовь к родной земле». Еще восемь работников нашего акционерного общества были награждены Почетными грамотами губер-

ПАТП и троллейбусы, в основном этот вопрос урегулирован.

В июне профком обращался к управляющему Саратовского регионального отделения фонда соцстрахования о выделении денежных средств на содержание санатория-профилактория и приобретение санаторных путевок. В 2001 году на эти цели выделено и использовано 1 млн. 253 тыс. 600 руб. Также профком обращался к президенту РФ, председателю Совета Федерации, председателю Госдумы, председателю ФНПР с категорическим протестом против приобретения путевок в санатории для работников и членов их семей за счет страхователя (т. е. предприятия). В настоящее время путевки приобретаются за счет соцстраха.

В августе прошлого года профком обращался к полномочному представителю президента РФ С. Кириенко о недопустимости повышения цен на жилищные услуги с 1 сентября 2002 года, ибо оно не законно, но ответ не был получен.

В октябре 2001 года профком обращался к депутатам Госдумы по Саратовской области по вопросу отклонения проекта Закона «О трудовых коллективах», который усложнял защиту интересов трудящихся. И с 1 февраля т. е. вступил в силу

лось на собраниях в трудовых коллективах, цехкомах, проводились беседы и т. п.

Профкомом предприятия совместно с заместителем генерального директора по персоналу и социальным вопросам В. В. Гордюшовым велась работа, направленная на укрепление трудовой дисциплины. Регулярно проводились совещания с руководителями предприятий и профактивом. Для улучшения трудовой дисциплины проведено 27 встреч руководителей предприятий в трудовых коллективах. Всего за совершенные прогулы в прошлом году было уволено 54 человека, объявлены строгие выговоры и выговоры 72 работникам. К 15 руководителям за слабую воспитательную работу в коллективах и отсутствие контроля за подчиненными были приняты дисциплинарные меры.

Графики режима работы и отпусков согласовывались с профкомом. Согласно закона «О профессиональных союзах, их правах и гарантиях деятельности», профком участвовал в профилактической работе силами общественных инспекторов по ТБ и уполномоченных, а также в расследовании несчастных случаев, составлении и выполнении мероприятий, направленных на улучшение условий труда: сокращение

путевки выдавались бесплатно.

Заболеваемость за 2001 год на 100 работающих составила 895,5 случаев против 1146 в 2000 г. (снизилась на 21,8%).

В 2000 г. детский лагерь «Ласточка» передан городу. Но дети наших работников все же отдыхают в нем. В 2001 г. в течение 4-х смен там побывало 560 детей. Путевка стоила 2600 рублей, а работникам нашего предприятия она обошлась в 200 руб., 40 проц. ее стоимости оплачивало предприятие, а 60 проц. выделялось из фонда соцстраха. Всего же за детские путевки из фонда соцстраха оплачено 873 тыс. 600 руб., из фонда предприятия — 458 тыс. 320 руб. При совместной работе администрации предприятия, профкома и фонда соцстраха в 2001 г. впервые были выделены детские путевки в санатории «Светлана», «Черемшаны», «Лазаревское». Всего было 95 путевок на сумму 520 тыс. руб.

Проводились новогодние мероприятия как для детей, так и для взрослых. Детские утренники прошли в ГДК (2, 3 и 4 января по три в день, было выдано бесплатно по два подарка каждому ребенку. Общее число подарков — 5348 штук на сумму 582 тыс. 932 руб., приобретены за счет предприятий. Новогодние представле-

Для организации культурно-массовой работы и оздоровления работников и их детей из профбюджета выделено 190 тыс. руб. На поощрение профактива и оказание материальной помощи членам профсоюза выделено 264 тыс. 700 руб.

Всем желающим предоставлялись земельные участки под картофель (493 участка). Профкомами производств, цехов была оказана практическая помощь в распределении участков и охране картофеля. Профком вел переговоры по вопросам вспахивания полей, боронования, нарезки гребней, культивации, полива и др.

В заключение своего выступления Н. Н. Шапошникова выразила уверенность в том, что профком будет и дальше проявлять решимость и организованность в деле защиты интересов, отстаивания прав и законных требований наших работников и выполнения намеченных задач.

(В следующем номере газеты будут опубликованы постановление конференции и акт комиссии по контролю за выполнением коллективного договора за 2001 г. и разработке проекта коллективного договора на период с мая 2002 г. по май 2005 г.).

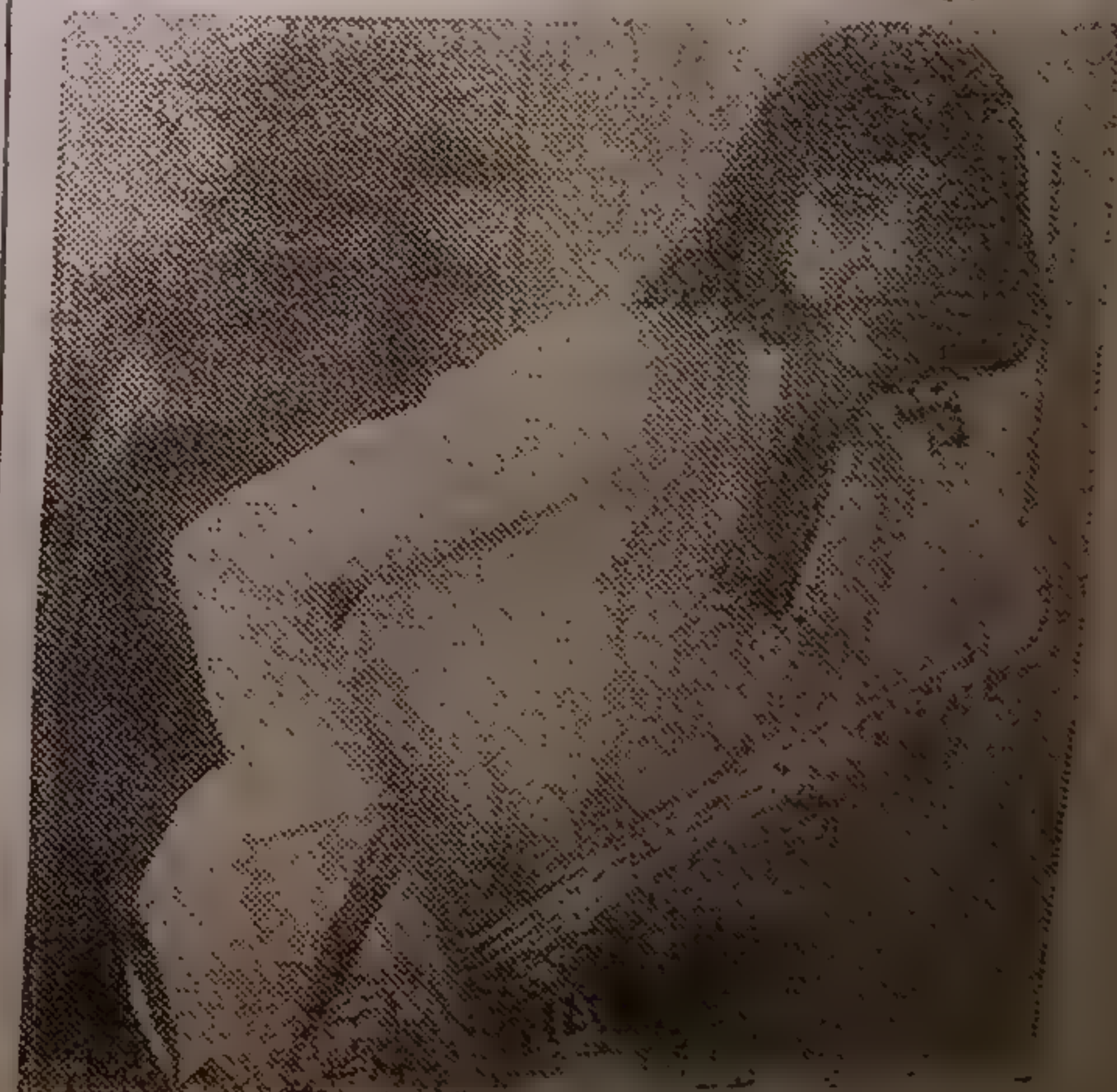
ВРУЧАЛ ГУБЕРНАТОР

Как известно Бала-награжденных был и ково — город химиков, слесарь - ремонтник поэтому накануне их ОАО «БХВ» Николай профессиональ и о г о Лаврентьевич Прият- праздника город посе- кию, которому Д. Ф. гила делегация во Аяцков вручил Почет- ный знак губернатора области Д. Ф. Аяцко- «За любовь к родной вым, который решил земле». Еще восемь ра- лично поздравить тру- ботников нашего акци- онерного общества бы- ка и вручить област- ли награждены Почет- ные награды лучшим ными грамотами губер- работникам трех бала- натора и Балаковского ковских химических муниципального обра- предприятий. В числе зования.

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА

В выставке икебан приняли участие многие подразделения нашего предприятия. Все работы были по-своему интересны, поэтому определить победителей оказалось нелегко. I место присуждено коллективу ОАО «БЗЗД», которому выделена из профбюджета денежная премия в

1000 рублей, на II месте — ОАО «Вискозное волокно» (премия — 500 рублей), на III месте — ОАО «Целлофан» (премия — 300 рублей). Поощрительные денежные премии также из профбюджета (по 100 рублей) получили ОАО «БХВ», ОАО «ЗПСК» и ОАО Швейная фабрика «Спецпошив», а ОАО «Нить» присуждена премия в 200 рублей.



«01» СООБЩАЕТ

Возникновение пожара летом на предприятиях и прилегающих к нему территориях может способствовать: нарушение режима курения, неосторожное обращение с огнем, нарушение правил проведения огневых работ. К тяжким последствиям может привести позднее сообщение о возникновении пожара, неготовность обслуживающего персонала к активным действиям при его возникновении, отсутствие средств оповещения, загроможденность подъездных путей к зданиям. Перечисленное выше часто встречается в подразделениях ОАО «БХВ», поэтому всем руководителям и лицам, ответственным

за пожарную безопасность, необходимо обратить особое внимание на их недопущение.

Но всегда ли руководители на деле чувствуют ответственность за соблюдение правил пожарной безопасности на своих участках? Практика показывает, что далеко не всегда. Только с января по май этого года 28 руководителей были привлечены к административной ответственности за нарушение правил пожарной безопасности.

Во многом успех тушения возможных пожаров зависит от исправности пожарных гидрантов. Проводимая в мае проверка их технического состояния показала, что не все они содержатся в требуе-

мом состоянии. Так, например ПГ № 13, расположенный напротив фактового участка, длительное время находится в нерабочем состоянии, в него не исправлен в результате вокруг все залито водой.

Кроме того, руководителям подразделений необходимо обратить особое внимание на наличие и исправность первичных средств пожаротушения, своевременно обучать своих сотрудников действиям по ликвидации загораний и это должно проводиться при непосредственном участии инспекторов Госпожнадзора.

А. Ю. Сметинников,
инспектор инспекции
ГПН.

АРМЕЙСКИЕ «ПЕРЛЫ»

«Куст — это совокупность веток и листьев, растущих из одного места».

«Зимой, то есть, ночью, караул сменяется два раза в день».

«Форма одежды поглажена: военный билет в исправности».

«Полковники не бегают, так как в мирное время это вызывает смех, а в военное — панику».

«Забор два дня как упал, так до сих пор и стоит».

«Я майором работаю, а не милиционером».

«Товарищ курсант, у вас прическа хуже, чем у Котовского!»

«Наши войска наступают по противнику».

«По команде «Упор леж» принимается упор сидя».

«Взвод наступает в сторону березового ин-няка».

«Я уважаю Москву, потому что сам там-бовский».

«Если зажигательная бомба пробьет крышу, не теряйте голову, а суньте ее в бочку и засыпьте песком».

«Ну и волосы отрастил! Как у овцы. Скоро рычать начнешь».

Поздравляем

Дорогая Галина
Ивановна Казанцева!
Поздравляем тебя с днем рождения!

Дни бегут, как
ветер, без оглядки.
Светит солнце и
метут снега

Только знай, что
на любом десятке
Ты для нас как
прежде, молода,
Всем нужна.

всегда незаменима.
И тебя от всей
души любя.

Говорим: пусть
грусть проходит
мимо.

Будь здорова,
береги себя.

Сын сноха, внук.

Программа телевидения

ПОНЕДЕЛЬНИК * 3

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.35, 15.00,

18.00 Новости.

9.15 «Семейные узы».

15.20 Футбол. Сборная Хорватии — сборная Мексики.

12.50 Док. детектив.

13.20 «Запасной игрок».

Комедия.
15.19 Футбол. Сборная Италии — сборная Эквадора.

17.30 «С легким паром!»

18.20 Жди меня.

19.20 «Хищники». Х/ф.

21.00, 0.00 Время.

21.25 «Слабое звено».

22.25 Независимое расследование.

23.05 «Парижский антивар». Т/с. 1 с.

0.30 Чемпионат мира по футболу.

РТР

5.50—9.00 Утро на РТР.

6.00, 7.00, 8.00, 9.00,

10.00, 15.00, 17.30,

20.00, 23.00 Вести.

6.10 «Православный календарь».

6.15, 7.30, 12.20 Семейные новости.

6.25, 8.10, 2.35 Де-журная часть.

6.40, 22.45 Дорожный патруль.

* 6.50, 7.50, 8.50

17.50, 20.35, 23.20 Передачи ГТРК «Саратов».

7.10, 8.40, 12.10 Экспертиза РТР.

7.40 Федерация.

8.15 Хронограф.

9.10 «Семейные тайны».

11-15 Моя семья.

12.30 «Сибиряк». Т/с.

13.00 «Людка любви».

14.00 «Дикий ангел».

Т/с.

15.20 «Что хочет женщина».

15.50 «Одни неприятности». Комедия.

18.50 «Комиссар Рекс».

19.50 Спокойной ночи, малыши!

20.55 «Футбольные войны». Д/с.

21.50 «Кобра. Замороженный транзит». Детектив.

23.30 Футбол. Сборная Бразилии — сборная Тур-

ции.

1.40 Дневник Чемпионата мира по футболу.

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30,

8.00, 8.30, 10.00, 12.00,

14.00, 16.00, 19.00,

22.00, 0.00 Сегодня.

6.05, 6.35, 7.10, 7.35,

8.10, 8.35 Утро на НТВ.

8.50 «Сыщики». Детектив.

10.25 «Намедни».

11.40 Куклы.

12.20 «Тени исчезают в полдень». Мелодрама.

14.20 «Принцип «До-мино»».

15.40, 18.35 Криминал.

16.30 «Американская дочь». Х/ф.

19.35 «Черный ворон».

Т/с.

20.45 «По имени Барон...».

22.35 Герой дня.

22.55 «Скорая помощь».

3. Т/с.

0.20 Гордон.

ТВ-ЦЕНТР

14.00, 18.00, 22.00, 0.10

События.

14.15 «Инспектор Кестер».

15.30 Двойной портрет.

16.00 Регионы: прямая

речь.

16.30 Мультфильм.

16.45 «Московские ино-

страницы».

17.15 Материн.

20.05 «Двойной обгон».

Детектив.

22.45 Времечко.

23.15 «Комиссар Му-

лен». Т/с.

0.30 Петровка, 38.

0.50 Телебумекер.

1.05 «Мир вокруг нас».

REN-TV

12.30 «Маленькая поли-

тика».

13.30 Док. фильм.

14.30, 17.30, 21.30

«24».

14.45, 20.00 «Остановка

по требованию». Т/с.

15.50, 21.05 М/с.

17.05 «Получи Рейнджера».

или Могучие рейнджеры».

Сериал.

19.00 «Очевидец».

19.30 «Мэш». Т/с.

22.00 «Смертоносный

рейс». Боевик.

0.00 «Успех».

0.15 Футбольный курьер.

0.50 Ночной муз. канал.

ВТОРНИК * 4

ОРТ

миллионером?»

дачи ГТРК «Саратов».

7.10 Экспертиза РТР.

Чемпионат мира по футболу.

0.25 «Сны». Комедия.

Барон...».

17.25 «Глядя на небо».

ТВЦ.

13.20 «Запасной игрок». Комедия.
15.19 Футбол. Сборная Италии — сборная Эквадора.
17.30 «С легким паром!»
18.20 Жди меня.
19.20 «Хищники». Х/ф.
21.00, 0.00 Время.
21.35 «Слабое звено».
22.25 Независимое расследование.

ВТОРНИК * 4

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.15 «Что? Где? Когда?»
11.25 «Жизнь замечательных людей».
12.20 Дисней-клуб.
12.45 Футбол. Сборная Японии — сборная Бельгии.
15.15 Мультибука.
15.35 Царь горы.
16.00 «Зимняя вишня». Т/с.
17.00 Большая стирка.
18.20 «Семейные узы».
19.15 «Второй Бетховен». Комедия.
21.00, 0.00 Время.
21.35 «Кто хочет стать

СРЕДА * 5

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.35, 15.00, 18.00 Новости.
9.15 «Семейные узы».
10.10 Футбол. Сборная России — сборная Туниса.
12.50 Док. детектив.
13.20 «Пароль знали двое». Х/ф.
15.10 Футбол. Сборная Германии — сборная Ирландии.
17.30 «Смехопанорама».
18.30 Футбол. Сборная России — сборная Туниса.
20.10 «Большой футбол».
21.00, 0.00 Время.
21.35 «Слабое звено».
22.25 Док. фильм.
23.00 «Парижский ан-

13.20 «Православный календарь».
6.15, 7.30, 12.20 Семейные новости.
6.25, 8.10, 2.35 Дежурная часть.
6.40, 22.45 Дорожный патруль.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.50, 20.35, 23.20 Передачи ГТРК «Саратов».
7.10, 8.40, 12.10 Экспертиза РТР.

миллионером?»

22.25 Лубянка.
23.05, 0.30 Футбол. Сборная Японии — сборная Бельгии.
1.15 «Операция «Медуза». Х/ф. 1 с.
РТР
5.50—9.00 Утро на РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 15.00, 17.30, 20.00, 23.00 Вести.
6.10 «Православный календарь».
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.40, 22.45 Дорожный патруль.
* 6.50, 7.50, 8.50, 17.50, 20.35, 23.20 Пере-

тиквар». Т/с.

0.30 Чемпионат мира по футболу.
1.35 «Операция «Медуза». Боевик.
РТР
5.50—9.00 Утро на РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 15.00, 17.30, 20.00, 23.00 Вести.
6.10 «Православный календарь».
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.40, 22.45 Дорожный патруль.
* 6.50, 7.50, 8.50, 20.35, 23.20 Передачи ГТРК «Саратов».
7.10 Экспертиза РТР.
7.40, 8.40 Пролог.

15.50 «Одни неприятности». Комедия.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 «Футбольные войны». Д/с.
21.50 «Кобра. Замороженный транзит». Детектив.
23.30 Футбол. Сборная Бразилии — сборная Тур-

дачи ГТРК «Саратов».
7.10 Экспертиза РТР.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Колоссальное хозяйство.
9.10 «Семейные тайны». Т/с.
10.20 Футбол. Сборная Китая — сборная Коста-Рики.
12.30 «Сибилл». Т/с.
13.00 «Лодка любви».
14.00 «Дикий ангел».
15.20 Футбол. Сборная Кореи — сборная Польши.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Д/с.
21.50 «Кобра. Замороженный транзит». Детектив.
23.30 Дневник чемпио-

8.15 Москва — Минск.
9.10 «Семейные тайны». Т/с.
10.20 «Превратности любви». Х/ф.
12.30 «Сибилл». Т/с.
13.00 «Лодка любви».
14.00 «Дикий ангел».
15.20 «Что хочет женщина».
15.50 «Путешественники». Х/ф.
18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Д/с.
21.50 «Кобра. Черная кровь».
23.30 Футбол. Сборная США — сборная Португалии.
1.40 Дневник Чемпионата мира по футболу.

6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50 «Сыщики». Детектив.
10.25 «Намедни».
11.40 Куклы.
12.20 «Тени исчезают в полдень». Мелодрама.
14.20 «Принцип «Домино»».
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 «Американская дочь». Х/ф.
19.35 «Черный ворон».

ната мира по футболу.
0.25 «Сны». Комедия.
2.05 Горячая десятка. НТВ
6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.00 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50, 19.35 «Черный ворон». Т/с.
10.25 «Внимание! Розыск!»
11.20 «Растительная жизнь».
12.20, 15.40, 18.40 Криминал.
12.30 «Тени исчезают в полдень». Х/ф.
14.20 «Принцип «Домино»».
16.30, 20.45 «По имени

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.00 Сегодня.
6.05, 6.35, 7.10, 7.35, 8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50, 19.40 «Черный ворон». Т/с.
10.25 «Криминальная Россия».
10.55 «Квартирный вопрос».
11.30 «Среда».
12.20, 15.40, 18.40 Криминал.
12.35 «Тени исчезают в полдень».
14.20 «Принцип «Домино»».
16.30, 20.40 «По имени Барон...». Драма
17.35 «Грязная работа»

14.00, 18.00, 22.00, 0.10 События.
14.15 «Инспектор Кестер».
15.30 Двойной портрет.
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Мультфильм.
16.45 «Московские иностранцы».
17.15 Материк.
20.05 «Двойной обгон». Детектив.
22.45 Времечко.
23.15 «Комиссар Му-

Барон...».
17.35 «Грязная работа».
22.35 Герой дня.
22.55 «Скорая помощь-3».
0.20 Гордон.
ТВ-ЦЕНТР
14.00, 18.00, 22.00, 0.15 События.
14.15 «Инспектор Кестер».
15.30 «Полевая почта».
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Я — мама.
16.55 «Московские иностранцы».
17.25 Прорыв.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 Лицом к городу.
21.10 Детектив-шоу.
22.30 Путешествие по

22.35 Герой дня.
22.55 «Скорая помощь-3». Т/с.
0.20 Гордон.
ТВ-ЦЕНТР
14.00, 18.00, 22.00, 0.15 События.
14.15 «Инспектор Кестер».
15.30 «21-й кабинет».
16.00 Регионы: прямая речь.
16.30 Ступеньки.
16.55 «Московские иностранцы».
17.25 Российские тайны.
20.05 «Огонь и пламя». Х/ф.
22.30 Путешествие по ТВЦ.
22.55 Времечко.
23.20 «Комиссар Му-

«24».
14.45, 20.00 «Остановна по требованию». Т/с.
15.50, 21.05 М/с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры».
Сериал.
19.00 «Очевидец».
19.30 «Мэш». Т/с.
22.00 «Смертоносный рейс». Боевик.
0.00 «Успех».
0.15 Футбольный курьер.
0.50 Ночной муз. канал.

ТВЦ.
22.55 Времечко.
23.20 «Комиссар Мулен». Т/с.
0.35 Петровна, 38.
0.55 Телебукменер.
1.10 «Открытый проект».
2.05 «Синий троллейбус».

REN-TV

Профилактика.
14.45, 20.00 «Остановка по требованию-2».
15.50, 21.05 М/с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры».
17.30, 21.30 «24».
19.00 «Очевидец».
19.30 «Мэш». Т/с.
22.00 «Двое плюс одна». Комедия.
0.05 «Успех».
0.20 «Шум и ярость».

0.35 Петровна, 38.
0.55 Телебукменер.
1.10 «Молодость века».
1.15 «Открытый проект».
2.05 «Синий троллейбус».

REN-TV

13.30 Д/ф.
14.30, 17.30, 21.30 «24».
14.45, 20.00 «Остановка по требованию-2». Т/с.
15.50, 21.05 М/с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры».
19.00 «Очевидец».
19.30 «Мэш». Т/с.
22.00 «Талантливый мистер Репли».
1.00 «Успех».
1.15 «Человек с равни- ны». Вестерн.

«БАЛАКОВСКИЙ ХИМИК»

ЧЕТВЕРГ * 6

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00
Новости.
9.15 «Серебряный шар».
10.00 «Простая исто-
рия». Х|ф.
11.40 «Ералаш».
12.20 Дисней-клуб.
12.40 Футбол. Сборная
Камеруна — сборная Са-
удовской Аравии.
15.15 М|с.
15.40 «Объектив».
16.00 «Зимняя вишня».
Т|с.
17.00 Большая стирка.
18.20 «Семейные узы».
19.20 «Частный детек-
тив Варшавски». Боевик.
21.00, 0.00 Время.

21.35 «Русская рулет-
ка».
22.25 Человек и закон.
23.00 «Парижский ан-
тиквар». Т|с.
0.30 Концерт.

РТР

5.50—9.00 Утро на
РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00,
10.00, 15.00, 17.30.
20.00, 23.00 Вести.
6.10 Православный на-
лендарь.
6.15 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная
часть.
6.40, 22.45 Дорожный
патруль.
7.10 Экспертиза РТР.
7.30 Семейные новости.
7.40, 8.40 «Пролог».

8.15 Открытая таможня.
9.10 «Семейные тайны».
10.20 Футбол. Сборная
Дании — сборная Сенега-
ла.

12.30 «Сибилл». Т|с.
13.00 «Лодка любви».
14.00 «Дикий ангел».
15.20 Футбол. Сборная
Франции — сборная Уруг-
вая.

18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи,
малыши!

20.55 Д|с.
21.50 «Кобра. Черная
кровь».

23.30 Дневник Чемпио-
ната мира по футболу.
0.25 «Принцесса и во-
ин». Х|ф.

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30.

8.00, 8.30, 10.12.00,
14.00, 16.00, 19.00,
22.00, 0.00 Сегодня.

6.05, 6.35, 7.35.
8.10, 8.35 Утро на НТВ.
8.50, 19.40 «Черный
ворон».

10.25 «Чистосердечное
признание».

10.55 «Шоу Е. Степа-
ненко».

12.20, 15.18.40
Криминал.

12.35 «Тени исчезают в
полдень».

14.20 «Принцип «До-
мино».

16.30, 20.4 «По имени
Барон...».

17.35 «Грязная работа».
22.35 Геродия.

22.55 «Совершенно се-
кретно».

0.20 Гордон.
1.05 Все звезды чемпи-
оната мира по футболу.

ТВ-ЦЕНТР

14.00, 18.00, 22.00,
0.15 События.
14.15 «Инспектор Нес-
тер». Т|с.

15.30 «Прощай, Любовь».
16.00 Регионы: прямая
речь.

16.30 Идущие вперед.
16.55 «Московские ино-
страницы».

17.25 Двойной портрет.
20.05 «Знакомство по
объявлению». Триллер.

22.30 Путешествие по
ТВЦ.

22.55 Времечко.
23.20 «Комиссар Му-
лен». Т|с.

0.35 Петровка, 38.

0.55 Телебукменер.
1.10 «Открытый про-
ект».
2.05 «Синий троллей-
бус».

REN-TV

12.30 «Монстр». Х|ф.
13.30 Д|ф.
14.30, 17.30, 21.30
«24».

14.45, 20.00 «Остановка
по требованию-2».

15.50, 21.05 М|с.
17.05 «Пауэр Рейнджерс,
или Могучие рейнджеры».

19.00 Д|ф.
19.30 «Мэш». Т|с.

22.00 «Камышовый рай».
Х|ф.

0.00 «Успех».

0.15 «Бедная маленькая
богачка». Комедия.

ПЯТНИЦА * 7

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.35, 15.00,
18.00 Новости.
9.15, 18.25 «Семейные
узы».
10.10 Футбол. Сборная
Швеции — сборная Ниге-
рии.
12.50 Спецрепортаж.
13.15 «Последняя релик-
вия». Х|ф.
15.20 Футбол. Сборная
Аргентины — сборная Ан-
глии.
17.30 «Сами с усами».
19.25 Док. детектив.
20.00 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 «Рокки-2». Х|ф.
23.50 Футбол.
1.25 «Двое в городе».
Драма.

РТР

5.50—9.00 Утро на РТР.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00,
10.00, 15.00, 17.30,
20.00 Вести.
6.10 «Православный на-
лендарь».
6.15, 7.30 Семейные
новости.
6.25, 8.10 Дежурная
часть.
6.40 Дорожный патруль.
* 6.50, 7.50, 8.50,
17.50, 20.35 Передачи
ГТРК «Саратов».
7.10 Экспертиза РТР.
7.40, 8.40 «Пролог».
8.15 Мусульмане.
9.10 «Семейные тайны».
10.20 «Верьте мне, лю-
ди». Детектив.
12.30 «Сибилл». Т|с.
13.00 «Лодка любви».

Т|с.

14.00 «Дикий ангел».
15.20 «Что хочет жен-
щина».

15.50 «Старые ворчуны
разбушевались». Х|ф.

18.50 «Комиссар Рекс».
19.50 Спокойной ночи,
малыши!

20.55 «Обратная сторо-
на. Чужие».

21.40 «Живая мишень».
Х|ф.

23.30 Футбол. Сборная
Испании — сборная Па-
рагвая.

1.40 Дневник Чемпиона-
та мира по футболу.

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30,
8.00, 8.30, 10.00 Сегодня.

6.05, 6.35, 7.10, 7.35,
8.10, 8.35 Утро на НТВ.

8.50 «Черный ворон».
12.00, 14.00, 16.00,
19.00, 22.00 Сегодня.

10.25 Совершенно сен-
сационно.

11.20 «Олая ставка».
12.20, 18.40 Криминал.

12.35 «Тени исчезают в
полдень».

14.25 «Продолжение сле-
дует...».

15.15 Пси-чарт.
16.30 «По имени Ба-
рон...».

17.40 «Внимание! Ро-
зыск!».

19.35 «Свобода слова».
21.10 «Криминальная
Россия».

22.30 «Полицейские:
Роковые ошибки». Х|ф.

0.20 «Все сразу!».

0.55 «Пинк Флойд. Сте-
на». Х|ф.

ТВ-ЦЕНТР

14.00, 18.00, 22.00,
0.25 События.

14.15 «Инспектор Нес-
тер».

15.30 «Мир дикой при-
роды».

16.00 Регионы: прямая
речь.

16.30 «Игра в прятки».
16.45 «Московские ино-
страницы».

17.20 «Версты».
19.50 «Пять минут де-
ловой Москвы».

20.05 «Око за око».
Боевик.

22.30 Путешествие по
ТВЦ.

22.55 Времечко.

23.25 Поздний ужин.
0.25 Петровка, 38.
0.45 Русский век.
1.25 «Затмение». Трил-
лер.

REN-TV

12.30 «Монстр». Х|ф.
13.30, 19.00 Д|ф.
14.30, 17.30, 21.30
«24».

14.45, 20.00 «Остановка
по требованию-2». Т|с.

15.50, 21.05 М|с.
17.05 «Пауэр Рейнд-
жерс, или Могучие рейнд-
жеры». Т|с.

19.30 «Мэш». Т|с.
22.00 «Операция «Со-
кол». Боевик.

0.05 Метро.
0.20 «Кинэпроба». Трил-
лер.

СУББОТА * 8

ОРТ

6.40 «Выше Радуги».
1 с.
6.55, 10.00, 15.00,
18.00 Новости.

миллионером?»
21.00 Время.
21.30 «Что? Где? Ко-
гда?»
22.50 «Феномен». Ко-
медия.

15.00, 20.00 Вести.
15.20 Футбол. Сборная
Бразилии — сборная Ки-
тая.

17.30 «Юрики». Т|с.
18.00 Моя семья.
18.55 Анимал.

10.20 «Чистосердечное
признание».

10.50 «Женский взгляд».
11.25 «Квартирный воп-
рос».

12.25 «Молодая жена».
Х|ф.

9.00, 13.20 М|ф.
9.45 Православная энцик-
лопедия.

10.10 «Как вам это
нравится?»

10.40 Телебукменер.
11.00, 14.00, 18.00,
22.10 События.

ноте». Х|ф.
REN-TV
7.15 Д|ф.
8.30, 17.00 М|с.
11.00 Щедрое пото-
11.40 Мир спорта гла-
зами «Жиплетт».
12.00 «Пароль — «Веч-

0.20 «Кинопроба». Триллер.
1.25 «Двое в городе». Драма.
12.30 «Сибилла». Т/с.
13.00 «Лодка любви». 8.00, 8.30, 10.00 Сегодня. Роковые ошибки. Х/ф.
0.20 «Все сразу!»
22.55 Времечко.
0.20 «Кинопроба». Триллер.

СУББОТА * 8

ОРТ		миллионером?		15.00, 20.00 Вести		10.20 «Чистосердечное признание»		9.00, 13.20 М/ф.		ноте». Х/ф.	
6.40 «Выше Радуги».		21.00 Время.		15.20 Футбол. Сборная Бразилии — сборная Китая.		10.50 «Женский взгляд»		9.45 Православная энциклопедия.		7.15 Д/ф.	
8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.		21.30 «Что? Где? Когда?»		17.30 «Юрики». Т/с.		11.25 «Квартирный вопрос»		10.10 «Нак вам это нравится?»		8.30, 17.00 М/с.	
8.15 М/с.		22.50 «Феномен». Комедия.		18.00 Моя семья.		12.25 «Молодая жена». Х/ф.		10.40 Телебукмейкер.		11.00 Щедрое предложение.	
8.35 Следствие ведет Колобков.		1.10 «Жертва любви». Детектив.		18.55 Аншлаг.		14.25 Путешествия натуралиста.		11.00, 14.00, 18.00, 23.10 События.		11.40 Мир спорта глазами «Жиллетт».	
9.00 Слово пастыря.		РТР		20.25 Зеркало.		15.05 Своя игра.		11.20 Городское собрание.		12.00 «Пароль — Вечность». Т/с.	
9.20 Играй, гармонь любимая!		6.25 Мультфильм.		21.00 «Тайны Лос-Анджелеса». Х/ф.		16.25 «Профессия — репортер».		12.00 «В тридцатом царстве». Фильм-сказка.		13.00 Док. фильм.	
10.10 «Смехопанорама».		7.50 Диалоги о рыбалке.		23.25 Дневник Чемпионата мира по футболу.		16.55 «Продолжение следует».		13.35 Денежный вопрос.		13.30, 23.15 «24».	
10.45 Смак.		8.20 «Повелитель звезд». Т/с.		0.20 «Яды или Всемирная история отравлений». Х/ф.		17.55 «Неизвестная планета». Т/с.		14.20 «Антимония».		13.45 «Тихая Одесса».	
11.05 В мире животных.		9.15 «Военная программа».		НТВ		19.45 «Сыщики». Детектив.		15.05 «Жюли Леско».		15.35 «Очевидец».	
11.45 Здоровье.		9.30 Золотой ключ.		6.55 «Зеркало, зеркала». Т/с.		20.55 «Мерцающие». Боевик.		16.55 «Очевидное — невероятное».		16.15 «Маленькая политика».	
12.25 Спецрепортаж.		9.50 Здоровье и жизнь.		7.35 Ох, уж эти дети!		23.00 Тайсон против Холифилда.		17.30 Особая папка.		17.00 М/с.	
12.45 Футбол. Сборная Италии — сборная Хорватии.		10.20 Футбол. Сборная Южной Африки — сборная Словении.		8.00, 10.00, 12.00, 16.00, 19.00 Сегодня.		0.00 «Милосердие».		18.15 Детектив-шоу.		17.55 «Монстр». Х/ф.	
15.15 Дисней-клуб.		12.30 Доброе утро, страна!		8.15 «Гостья из будущего». Х/ф.		ТВ-ЦЕНТР		19.00 «Ностальгия».		19.00 Военная тайна.	
15.45 «Ералаш».		12.55 «Сто к одному».		9.20 «Без рецепта».		7.35 Д/с.		20.00 «Постскриптум».		19.30 «Никаких проблем!» Комедия.	
16.00 «Мой лучший друг генерал Василий, сын Иосифа». Х/ф.		13.50 «Наука и техника».				8.05 «Отчего, почему?»		21.00 «Пробуждение Хемингуэя». Детектив.		21.50 «Без чувств». Комедия.	
18.20 Песня года.								23.25 ХОРОШО, БЫКОВ.		0.10 «Мутанты Икс».	
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»								23.35 Мода non-stop.		Т/с.	
								0.05 «Танцующая в темноте».		1.10 Ночной муз. канал.	

ВОСКРЕСЕНЬЕ * 9

ОРТ		18.30 «Джордж из джунглей». Комедия.		16.05 Диалоги о животных.		12.20 «Самая обаятельная и привлекательная». Комедия.		пантин.		0.30 «Топиться запрещено». Х/ф.	
6.35 «Выше Радуги».		20.15 КВН-2002.		17.00 Вокруг света.		14.10 «Все сразу»		10.15 Наш сад.		7.15 Док. фильм.	
8.00, 10.00, 15.00, 18.00 Новости.		22.30 Времена.		17.50 «ТВ Бинго-новости».		14.50 Вкусные истории.		10.35 Лакомый кусочек.		8.15 В гостях у Тофика.	
8.10 Служу России!		23.40 «Ребенок Размари». Х/ф.		17.55 «Астерикс и Обеликс против Цезаря». Комедия.		15.05 Своя игра.		11.00 Московская неделя.		8.30, 17.00 М/ф.	
8.40, 14.30 Дисней-клуб.		РТР		21.10 Аншлаг.		16.20 «Профессия — репортер».		11.25 «Деловая лихорадка».		11.00 Щедрый миг.	
9.05 Утренняя звезда.		6.30 «Осенние колокола». Сказка.		22.15 «Почтальон». Х/ф.		16.45 «Я и моя собака».		11.45 «Призрак дома моего». Х/ф.		11.45 «112».	
10.10 «Непутевые заметки».		7.45 М/ф.		1.35 Дневник Чемпионата мира по футболу.		17.35 «Женский взгляд».		13.25 «Приглашает Борис Ноткин».		12.00 «Мутанты Икс».	
10.30 Футбол. Сборная Мексики — сборная Эквадора.		8.50 Русское лето.		2.30 Чемпионат мира по автогонкам в классе «Формула-1».		18.10 «Очная ставка».		14.00, 23.15 События.		13.00 Военная тайна.	
12.40 Клуб путешественников.		9.40 «ТВ Бинго-шоу».		НТВ		18.45 «Шоу Е. Степаненко».		14.15 «21-й кабинет».		13.30, 23.45 «24».	
12.25 «Сами с усами».		10.25 Доброе утро, страна!		6.55 «Гостья из будущего». Х/ф.		21.00 «Намедни».		14.45 «Алфавит».		13.45 «Ненависть». Х/ф.	
13.55 Умницы и умники.		11.00 «Сам себе режиссер».		8.00, 10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.		22.15 Куклы.		15.25 «Надо жить!».		15.15 «Очевидец».	
15.15 Футбол. Сборная Японии — сборная России.		12.00 «Городок».		9.20 Pepsi-чарт.		22.35 «Избыточная сила». Боевик.		16.15 «Без правил».		16.00 «Агентство». Т/с.	
17.30 «Большой футбол».		12.50 Футбол. Сборная Коста-Рики — сборная Турции.		10.20, 19.45 «Сыщики».		0.30 «Сунины дети».		16.55 «Магия».		16.40 Муз. канал.	
18.20 «Ералаш».		15.00, 20.00 Вести.		11.25 «Растительная жизнь».		ТВ-ЦЕНТР		17.35 «Столичное небо».		17.55 «Монстр». Х/ф.	
		15.20 Парламентский час.				7.30 Док. сериал.		20.00 «Момент истины».		19.30 «Божьи коровки».	
						8.00 «Отчего, почему?»		21.00 «Подмосковная элегия». Х/ф.		21.30 «Судья Аркадий».	
						9.00 М/ф.		23.25 Спортивный экспресс.		0.00 «Секретные материалы». Т/с.	
						9.45 Музыкальный сериал.		0.00 Деликатесы.		1.00 «Альфред Хичкок представляет». Т/с.	

Редактор
В. ШУНИНА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 413800, г. Балаково Саратовской области, ул. Саратовское шоссе, дом № 2 (заводоуправление). Телефоны: редактор — 9-79-21, корреспонденты — 9-79-21, 27-10. Газета выходит один раз в неделю.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард», г. Балаково, пл. Свердлова, 69. Объем 1 п. л., тир. 999 экз., зак. 372, подписано в печать в 15.00.

ежемесячное издание для женщин

ВУДУА

декабрь 2001



○ Ах, карнавал!

○ Шик... Блеск... Красота...

○ Я тебя все равно найду!

Ежемесячное издание для женщин

12(10)
Декабрь 2001 года

Учредитель:
ООО «Литературное
агентство «Пресса»

Главный редактор:
Светлана АНДРЕЕВА

Адрес редакции:
305007 г. Курск,
ул. Сумская, 5, офис 23.
Телефон для справок
(0712) 50-43-58.
Факс (0712) 35-83-14.
E-mail: buduar@kursknet.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Россий-
ской Федерации по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых комму-
никаций.

Свидетельство о реги-
страции ПИ №77-7129 от
30 января 2001 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несет рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения ре-
дакции запрещено.

При цитировании ссылка на
ежемесячник «Будуар» обяза-
тельна.

При подготовке публика-
ций использованы материалы
следующих изданий: Сильке
Элерс «300 новых причесок»,
«Лиза», «WOMAN», «VOGUE»,
«HAIR'S»

Номер подписан
в печать 24.11.01.
Заказ № 740
Газета отпечатана
в ООО «Бета - Принт»,
г. Орел, ул. Тургенева, 38.
По всем случаям полиграфи-
ческого брака обращаться
в типографию.
Тел. производственного отдела
(0862) 43-47-10
Тираж 272000 экз.
Цена свободная

Распространение:
(0712) 50-43-39, (0712) 50-43-58
Начальник службы распространения
Андрей АНИСЬКО

Фото на обложке из книги
Маргит РЮДИЦЕР и Ренаты
Вин САНСОН «300 ПРИЧЕСОК»



От редакции

Почему все мы так ждём Новый год? Для одних это – ностальгия по детству с наивной верой во всё необычное и волшебное, для других – символ надежды на лучшее, на важные перемены в жизни, а для кого-то просто возможность наконец-то вырваться из будничной суеты и окунуться в атмосферу праздника. Но как бы вы ни относились к Новому году, этот праздник просто немыслим без надежды на исполнение заветных желаний! Вам кажется, что всё это глупо, и вы уже не в том возрасте, чтобы верить в чудеса? Тогда откроем небольшой секрет: главное – никому не завидовать, начинать каждое утро с улыбки и желания дарить радость близким. И тогда у вас всё получится! Удачи вам в новом году! Будьте счастливы!

Подарок подписчикам

В течение января в косметологическом кабинете
лечебно-диагностического центра «Медгил»
одна из процедур для вас

бесплатно:

- коррекция фигуры
- антицеллюлитная программа
- лимфатический дренаж лица и тела
- нехирургическая подтяжка лица, груди, ягодичной складки

Обязательное условие –
наличие квитанции
о подписке
и паспорта



Для жителей Курской области
открыта подписка
на первое полугодие 2002 года
Наш индекс 31398
Полугодовая подписка –
27 рублей 57 копеек

Будуар



стр. 4

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Шик... Блеск... Красота...
Как правильно
объедаться

стр. 8

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Ваш выход, королева!

стр. 10

90x60x90

Путь к совершенству

стр. 12

РЕПОРТАЖ ИЗ ЖИЗНИ

Я тебя все равно
найду!..

стр. 14

ТЕСТ НОМЕРА

Девушки бывают
разные...

стр. 15

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ах, карнавал!..

стр. 16

МОЙ КРОХА И Я

Новогодние
превращения

стр. 18

ШКОЛА ЖИЗНИ

Визит к психологу:
«за» и «против»

стр. 20

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Что необходимо знать
о мастопатии

стр. 22

ОТ САМОЙ ПРИРОДЫ

Елки зеленые
Чашка здоровья

стр. 24

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Выводим камни
Кожу «маслом»
не испортишь...

стр. 26

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

«Тридцать три
несчастья»

стр. 28

ТЕТ-А-ТЕТ

Ты – Богиня!..

стр. 30

КУДЕСНИЦА

Идеи
для новогодней ночи

стр. 32

ИНТЕРЬЕР

В нарядном убранстве

стр. 34

РУКОДЕЛИЕ

Подарки? Уже готовы!

стр. 36

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Детали, создающие
настроение
Красивые мелочи

стр. 38

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Корзиночки из колбасы,
шпроты по-домашнему...

стр. 40

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Витамины
с комнатной грядки
Гость из тропиков

стр. 42

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ

Поднимем бокалы!..
...Под самый корешок

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем на вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет в декабре

стр. 46

СКАНВОРД

Победителей ждут
призы!

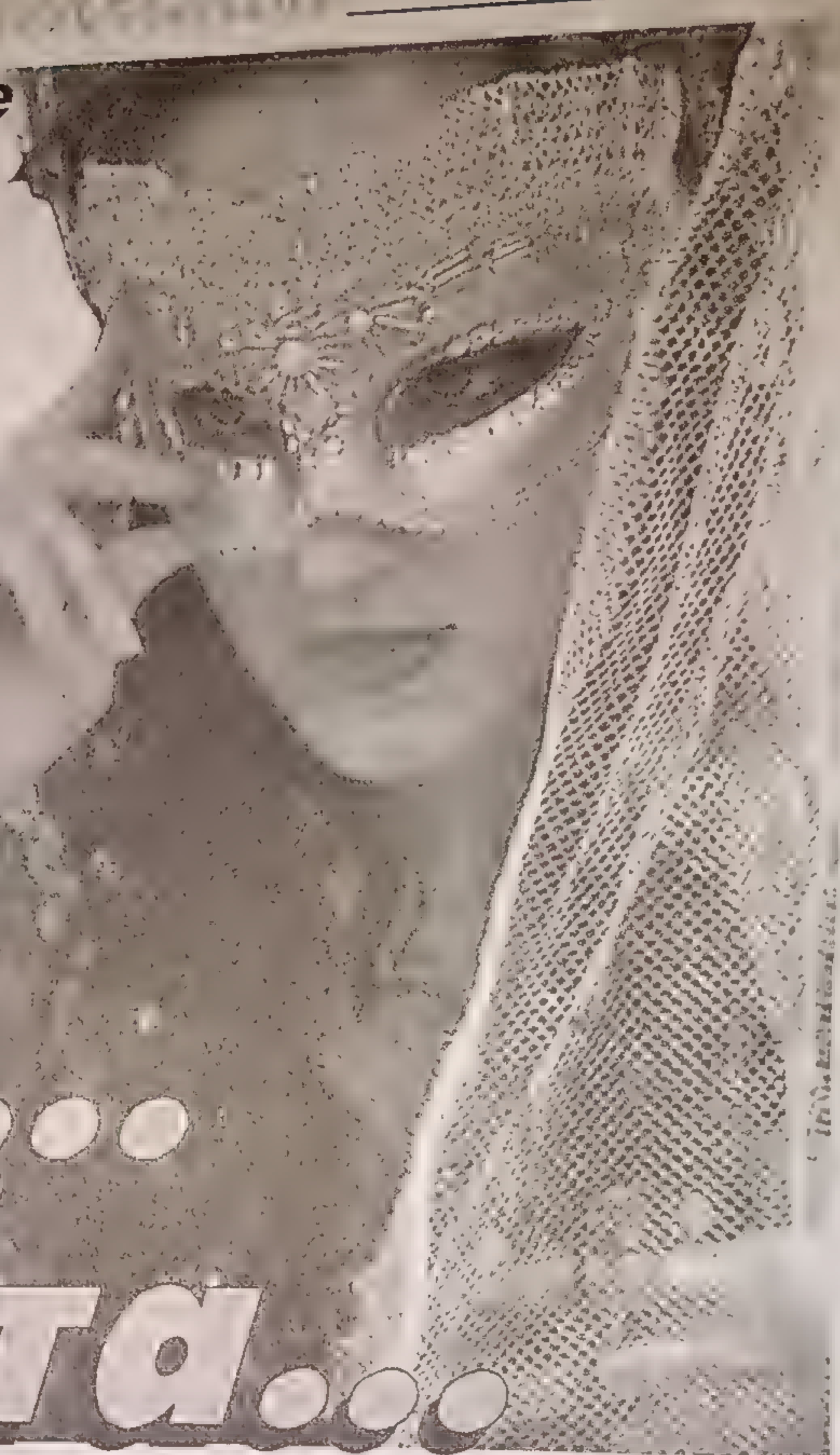
стр. 47

ДОСУГ

Фокусы. Тосты.
Анекдоты.

Для себя любимой

**Так естественно желание
быть очаровательной
в новогоднюю ночь!
Мы готовимся к ней,
как к некоему таинству.
На встречу с будущим
каждой из нас хочется
явиться во всей красе...**



Шик... Блеск... Красота...

30 декабря

Конечно, в идеале подготовку к новогодней ночи нужно начинать уже 30 декабря. 48 часов — это идеальное количество времени, нужное женщине, чтобы стать неподражаемой.

ПОСТАРАЙТЕСЬ в преддверии праздника ограничить потребление углеводов, соли, острой пищи и алкоголя. Это не только отразится на вашем внешнем виде, но и поможет вашему организму подготовиться к «перегрузке».

ПЕЙТЕ побольше минеральной воды (постарайтесь исключить или хотя бы ограничить потребление кофе и чёрного чая) и принимайте витамин С, чтобы укрепить иммунную систему и не разболеться.

РЕШИТЕ, какое платье вы наденете и какой к нему подойдёт макияж (возможно, у вас нет губной помады или лака для ногтей подходящих тонов: сегодня у вас ещё достаточно времени, чтобы их приобрести). Продумайте всё заранее от туфель до заколок.

СДЕЛАЙТЕ у своего мастера «освежающую» стрижку: подравняйте концы волос и чёлку. Не стоит кардинально изменять при-

чёску или цвет волос накануне праздника, так как нет гарантии, что вы останетесь довольны. Достаточно слегка подкрасить волосы или сделать небольшое мелирование (несколько контрастных прядей придадут причёске свежесть и создадут объём).

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не делайте в этот день чистку лица. Остановитесь на самых важных косметических процедурах: сделайте «подтягивающую» маску для лица, маникюр и педикюр. Избегайте экспериментов с новыми неизвестными масками. Они могут вызвать раздражение кожи или даже аллергическую реакцию.

НЕ ЗАБУДЬТЕ уделить внимание бровям. Не изменяйте их форму, так как кожа на веках долго будет красной. Лучше выщипать лишь те волосы, которые выбиваются из общей линии.

ВЕЧЕРОМ, ПРИНИМАЯ душ, обязательно воспользуйтесь скрабом. А после водных процедур не забудьте намазать тело «подтягивающим» кремом: он замечательно увлажняет и тонизирует кожу.

СДЕЛАЙТЕ ЭПИЛЯЦИЮ, лучше всего на ночь, потому что именно в это время кожа максимально расслаблена, и эта процедура практически не вызовет раздраже-

ния. Даже если и возникнет лёгкое покраснение, то уже утром от него не останется и следа.

ЕСЛИ У ВАС ОТКРЫТОЕ ПЛАТЬЕ, покройте руки и плечи (а при желании и всё тело) кремом для искусственного загара. Для придания коже ровного оттенка и для закрепления результата повторите процедуру на следующий день.

31 декабря

Предпраздничная суeta утомляет, и нет ничего удивительного в том, что сегодня вы не в самой лучшей форме.

УТРОМ, В ДЕНЬ ТОРЖЕСТВА, сделайте лёгкие тонизирующие упражнения. Небольшая тренировка повысит тонус организма и улучшит цвет лица.

ВОЛОСЫ - ЭТО ПЕРВОЕ, на что окружающие обращают внимание. Если у вас есть возможность посетить парикмахерскую, — прекрасно! Профессиональная сушка феном придаст волосам блеск. Но не надевайте «водлазку» или других вещей с узким горлом, иначе всё пойдёт насмарку. Избегайте «сделанных» причёсок. Са-

модная та, которая создаёт впечатление, что достаточно вытащить одну шпильку и она рассыплется.

ДОМА, ПРИНИМАЯ ДУШ, заколите волосы повыше, чтобы не намочить их. Пока вы моетесь, наложите на лицо успокаивающую маску быстрого действия. После душа не забудьте закрепить ваш «загар» (настало время наложить крем-автозагар повторно).

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ обязательно выделите хотя бы один час (а лучше два) для отдыха. Нанесите на очищенное лицо толстым слоем увлажняющую маску или питательный крем (это придаст коже эластичность и блеск), откройте окно, включите спокойную музыку и попробуйте вздремнуть. На глаза наложите тампоны с отваром ромашки или холодные чайные пакетики, и ваши глаза засияют как звёзды (подобная процедура замечательно избавляет от отёчных «мешочков» под глазами).

ВЫ ОБНАРУЖИЛИ на лице прыщик? Ни в коем случае не трогайте его! Достаточно замазать это место подсушивающим маскирующим средством.

ВЕЧЕРОМ, перед тем как надеть пла-

тье, займитесь макияжем. Даже если вы обычно справляетесь с ним за десять минут, сегодня этому не жалко посвятить гораздо больше времени. Можете осуществить самые смелые фантазии. Не бойтесь выбирать оттенки поярче - вечерний макияж должен быть выразительным. Но не стоит экспериментировать: если вы никогда не подводили стрелки, то сегодня не лучший момент, чтобы учиться этому.

ПОКРОЙТЕ НОГТИ на руках и ногах лаком смелых оттенков. Идеальный вариант - совпадение цветов лака и губной помады. Начинайте с педикюра: лак должен как следует высохнуть, прежде чем вы наденете праздничные туфельки.

ОСТАВЬТЕ НЕ МЕНЕЕ ПОЛУЧАСА на процесс одевания и постарайтесь получить от этого удовольствие. Не забывайте важное правило: чем массивнее украшения и крупнее камни, тем проще должны быть причёска и макияж.

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ НАДЕЛИ ПЛАТЬЕ, на запястья и мочки ушей капните вечерние чувственные духи, и вы будете благоухать любимым ароматом всю ночь напролёт!

А что, если у вас всего пятнадцать минут, чтобы преобразиться?

СМОЧИТЕ ЛИЦО тёплой водой и лёгкими массирующими движениями нанесите скраб. Смойте его и ополосните кожу холодной водой.

НАЛОЖИТЕ на лицо толстый слой крема, который подходит вашему типу кожи, и укройте лицо полотенцем, смоченным в горячей воде. Подождите, пока оно остынет. Будьте уверены: кожа, напитанная влагой и питательными веществами, будет выглядеть превосходно.

СЯДЬТЕ В КРЕСЛО, опустите ступни в таз с очень горячей водой. На глаза положите ватные тампоны, смоченные крепкой тёплой чайной заваркой, и постарайтесь расслабиться. Пять-семь минут передышки помогут вам взбодриться и вернуть блеск потухшему взгляду.

ЕСЛИ У ВАС ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ, зачешите их назад с помощью перламутрового мусса для укладки волос и заколите эффектной шпилькой. Если же вы хотите быть на празднике с распущенными волосами, прикрепите одну-две пряди искусственных волос или покрасьте отдельные пряди цветной тушью. Если у вас короткая стрижка, нанесите на волосы гель с блеском и заколите чёлку яркими заколками.

«ПРОБЛЕМНЫЕ» ЗОНЫ вокруг глаз, носа, губ замажьте маскирующим средством на тон светлее тонального крема. Нанесите на лицо пудру и нарумяньте скулы. Запомните: правильный тон решает всё. Пудра и румяна - ваше главное оружие.

ОСТАЛОСЬ СЛЕГКА ТРОНУТЬ кончики ресниц тушью, а на губы нанести яркий блеск! Можете использовать в новогоднем макияже элементы авангарда: покрасьте ресницы тушью серебряного цвета или обведите глаза золотой подводкой.

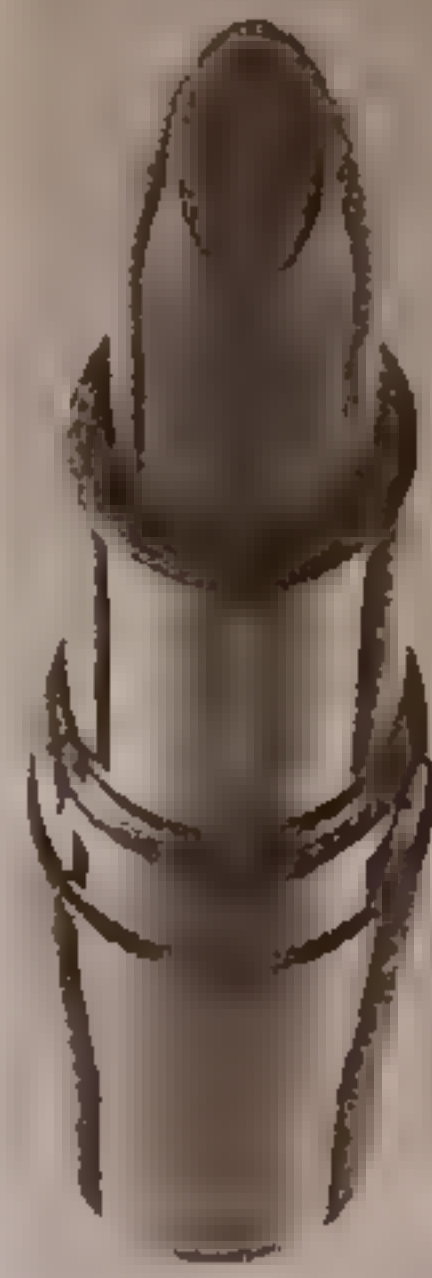
НОГТИ лучше всего покрыть быстросохнущим лаком светлого тона: если лак случайно смажется, будет не очень заметно.

ЕСЛИ ВЫ ВСЁ ЕЩЁ НАПРЯЖЕНЫ и взволнованы, выпейте рюмочку коньяка. Он расширит сосуды, придаст естественный румянец и, конечно, поможет расслабиться.

Последний взгляд в зеркало... Да! Это вы! Самая красивая, самая неповторимая, самая соблазнительная и очаровательная. Это ваша ночь!!!

С НОВЫМ ГОДОМ ВАС! С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!

Секреты праздничного макияжа



● Для праздничного макияжа лучше выбрать переливающуюся пудру или крем с мельчайшими золотистыми или серебряными частицами. Кожа будет сиять. И если даже ваше лицо заблестит на вечеринке, мерцание крема скроет жирный блеск.

● Вам пригодится секрет голливудских див, так как праздничный макияж должен быть стойким. Когда вы уже наложили на лицо тональный крем, пудру и румяна, возьмите кусочек льда и мелкими дробными движениями сделайте лёгкий массаж лица. Как только лёд начинает таять, берите новый кусочек. И так пять раз. Потом быстрыми и лёгкими движениями промокните лицо салфеткой. В результате слой косметики оптически пропадёт, а макияж продержится десять часов.

● Чтобы тени не скатывались и не собирались в складочки век, перед тем как их накладывать, слегка припудрите веки.

● Для того, чтобы придать глазам выразительность, проведите поверх складки века полукруглую линию серого или коричневого цвета, а затем растушуйте её.

● Ресницы будут необыкновенно пушистыми и густыми, если красить верхние, держа щёточку вертикально, а нижние - сначала вертикально, а затем горизонтально.

● Чтобы скрыть «мешки» и синяки под глазами, попробуйте старый театральный трюк: во внутреннем уголке глаза поставьте крошечную точку ярко-розового цвета. Это отвлечёт внимание от синяков.

● Накрасьте губы яркой помадой, а чтобы её цвет был интенсивней, поверх неё заштрихуйте поверхность губ контурным карандашом того же цвета и промокните долькой лимона.

● Румяна обязательно наносите с улыбкой, она помогает обозначить скулы. А самое главное - не переставайте улыбаться после того как закончите макияж.

Подготовила
Анна СНЕГИРЁВА

Шаг за шагом

Праздники не за горами. Многие женщины заказали вечерние наряды, записались на приём к парикмахеру и косметологу. Но есть ещё одна деталь, играющая немаловажную роль в облике прекрасной дамы, - это руки. Каждая женщина мечтает видеть их ухоженными, с длинным красивыми ногтями. Как этого добиться, расскажет nail-дизайнер салона «Элит-STUDIO» Елена ПИЩИТА.

Сухой морозный воздух, резкие температурные контрасты между улицей и помещением, необходимость частого мытья рук - всё это приводит к обезвоживанию и растрескиванию кожи. Решить эту непростую проблему, оказывается, очень просто. Подогрейте смягчающий крем для рук и добавьте в него смесь любых эфирных масел. Лёгкими массирующими движениями вотрите полученную смесь в кисти и пальцы рук, особенно в область кутикулы. После этого оберните руки тёплым полотенцем и наденьте сверху полиэтиленовые пакеты. Оставьте обёртывание на руках на 1-2 часа или на ночь. Проводя процедуру таким образом 2-3 раза в неделю, вы очень скоро избавитесь от комплекса неухоженных рук.

Итак, руки совершенны, и можно подумать о красоте ногтей. Сейчас на рынке ногтевой косметики фирмами-производителями представлен огромный выбор лаков, блёсток, стразов и переводных картинок. Словом, всё то, что поможет сделать ваши пальчики объектом восхищения. Мы предлагаем вам несколько вариантов несложного дизайна ногтей. Его можно выполнить по желанию на одном ногте или на всех. Наиболее красиво нейл-арт смотрится на длинных ногтях: лишь в этом случае возможен выбор любого понравившегося вам рисунка. Ногти также могут быть нарощенными (прослужат от одного до трех месяцев) или наклеенными (от одного до семи дней).

Если у вас есть возможность посетить салон красоты, то там вам предложат широкий спектр услуг: лечение, наращивание, художественная роспись ногтей на любой вкус.

«V» С ПЕРЫШКАМИ

Шаг 1. Покройте ноготь слоем прозрачного перламутрово-белого лака. Дайте высохнуть. Светло-голубым лаком нарисуйте на кончике ногтя фигуру с V-образным углублением посередине.

Шаг 2. Используя кисточку-страйпер и белую краску (их можно приобрести в специализированных отделах по продаже ногтевой косметики), подчеркните границу белого и голубого лаков тонкой V-образной линией. С одной стороны продлите эту линию почти до конца свободного края ногтя. Дайте высохнуть, после чего подрисуйте контур белых линий тонкими штрихами серебряной краски.



Шаг 3. Белой и серебряной красками, начиная от V-образного углубления и дальше по направлению к лунке, проведите кисточкой-страйпером изящные перышки. Дайте высохнуть. Нанесите слой верхнего покрытия (или прозрачного лака), и пока оно не просохло, поместите в основание перышек страз.

ПЕРЫШКИ И СТРАЗЫ

Шаг 1. Покройте ноготь светло-голубым лаком. Дайте высохнуть. Ориентируясь по линии диагонали ногтя, нарисуйте серебряной и белой красками изящные перышки, обращенные друг к другу. Дайте высохнуть.



Шаг 2. Добавьте перышкам серебряные и белые точки. Дайте высохнуть. Нанесите слой верхнего покрытия, и пока оно не просохло, поместите у основания каждого перышка по стразу.

НЕХИТРЫЕ СОВЕТЫ

Спрашиваете ли вы себя каждое утро: «Что я сегодня сделаю для своей красоты?»

● Для ухода за кожей прекрасно подходит минеральная вода: смочите ватный тампон и в течение 10 минут мягкими движениями протирайте лицо. Это освежит кожу и сделает её упругой.

● Тёплую масляную маску применять при очень сухой коже, склонной к шелушению. В нагретом растительном масле смочите марлевую салфетку, сложенную в 2-3 слоя, с вырезанными отверстиями для глаз, рта, носа и наложите на лицо и шею. Снимите маску через 10-15 минут и протрите лицо лосьоном.

● Ржаной хлеб размочить в чуть тёплой воде; полученную кашу нанести на лицо. Держать 15-20 минут, смывать прохладной водой. Рекомендуются для пористой кожи лица. Маска производит сильнодействующий эффект!

● Очистить от шелухи 100 г семян подсолнечника, растолочь в ступке, добавить 1-2 чайные ложки мёда и воду до консистенции жидкой сметаны. Это чудесное средство действует омолаживающе на увядающую кожу. (Вместо семян можно использовать обычную халву, растерев её предварительно с молоком). Смесь может длительное время храниться в холодильнике.

● При жирной коже рекомендуется каждый вечер протирать лицо тампоном, смоченным в соке квашеной капусты.

● Если отекли веки, сделайте контрастные примочки из холодной и горячей воды.

● Чтобы снять усталость и освежить кожу вокруг глаз, наложите на закрытые веки ломтики сырого картофеля, обрезанные по ширине клубня. Полежите 5-10 минут, постарайтесь полностью расслабиться.

● Если у вас появились тёмные круги вокруг глаз, заверните по десертной ложке творога в два тонких хлопчатобумажных носовых платка и положите их как компрессы на глаза на 10 минут.

● Огрубевшую кожу на локтевых суставах протрите разрезанным лимоном, а затем обильно смажьте кремом. Кожа станет светлой и мягкой.

Что же вызывает это ужасное состояние? Почему по утрам после застолья нам бывает так плохо?

Алкоголь является депрессантом. Он анестезирует и успокаивает клетки мозга, поэтому поначалу вы ощущаете восхитительную расслабленность и свободу. Однако по мере того как это воздействие ослабевает, нервная система перевозбуждается, и организм начинает страдать от отсутствия «наркотика».

Природу похмелья специалистам так и не удалось разгадать, зато они знают, что делать, чтобы не раскаиваться во вчерашней несдержанности.

Никогда не принимайте алкоголь натощак. Это одно из немногих веществ, которое всасывается через стенки желудка. Если вы всё же предвзвешивали еду рюмкой спиртного, немедленно закусите.

Перед началом застолья выпейте побольше воды.

Пейте немного и медленно. Печени нужен приблизительно час, чтобы переработать небольшой бокал вина или рюмку водки.

Закусывайте. Лучшими закусками являются белковые продукты - сыр, мясо, рыба и, конечно, картофель, обладающий адсорбирующими свойствами. Торты и пирожные с кремом в данном случае очень полезны, как, впрочем, бутерброды с маслом и жирные паштеты. Жир создаёт тонкую плёнку на стенках желудка и уменьшает скорость всасывания алкоголя.

Запивайте. Этим вы уменьшите концентрацию алкоголя в организме. Лучше всего для этого подходят соки, морсы и минеральная вода без газа.

Разбавляйте крепкие алкогольные напитки: водку - соком, виски - содовой, джин - тоником. Если же вы пьёте вино, то после каждого бо-

кала вина выпивайте бокал воды.

Не смешивайте разнородные спиртные напитки, имеющие разную крепость. Особенно опасайтесь смесей с газированными напитками и шампанским (1)

Если в процессе питья вы почувствовали, что превысили свою норму, тут же прекратите возлияния и выпейте свежесжатый лимонный сок.

Больше двигайтесь, не упускайте возможности потанцевать. Движение ускоряет переработку алкоголя в организме.

Перед вечеринкой вы можете принять 3-4 таблетки активированного угля. Он уменьшит действие алкоголя. Ферментные препараты типа фестала облегчат работу желудка и поджелудочной железы.

И ещё один по-

лезный совет (если вы будете в состоянии вспомнить о нём). Чтобы наутро не мучиться от обезвоживания организма, перед тем как лечь спать, выпейте по крайней мере один стакан воды.

Знайте! Женщины больше подвержены влиянию алкоголя, чем мужчины. Мы миниатюрнее, у нас меньше масса тела. Поэтому одинаковое количество алкоголя в женском организме даёт большую концентрацию, чем в мужском, и, следовательно, скорее может вызвать похмелье.



ВЕРОЯТНОСТЬ ПОХМЕЛЬЯ

Портвейн, виски «Бурбон»
Коньяк, ликёр
красное вино
Тёмный ром
Шерри, вермут
Виски, белый ром
Пиво
Белое вино
Джин, шампанское
Водка

max

min

Как правильно обедаться

Мы, конечно же, не собираемся убеждать вас в необходимости правильно питаться. Потому как понимаем, что в приближающейся череде праздничных застолий подобные наставления, мягко говоря, неуместны. Зато мы готовы предложить некоторые рекомендации по правильному поеданию «неправильной» пищи.

НИКОГДА НЕ САДИТЕСЬ ЗА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ ГОЛОДНОЙ

Если вы целый день крутились как белка в колесе, и не было ни единой возможности хотя бы перекусить, то знайте, что за торжественным ужином ваш организм просто-напросто потребует всё то, что он недополучил в течение дня. Дело в том, что голодный человек в порыве гастрономического вдохновения способен поглотить гораздо больше пищи, нежели нужно ему на самом деле. Будьте уверены, уже наутро вам гарантированы ужасное настроение и приступы угрызания совести.

Чтобы оградить себя от внезапно нахлынувшего «обжорства», необходимо за полчаса до застолья съесть салатик из сырых овощей (например, из капусты с морковью) и запить его травяным чаем или водой с лимоном.

УМЕЙТЕ СЕБЯ НЕ ОБДЕЛИТЬ, НО И СЕБЕ НЕ НАВРЕДИТЬ

Жирную пищу ешьте с большим количеством зелени и сырых овощей. Свинная отбивная, например, нанесёт вашему организму меньший ущерб, если съесть её с зелёным салатом или салатом из чёрной редьки. Редька не позволит желчи застояться, а зелёный салат активизирует жировой обмен. Копчёности лучше употреблять вместе со свежими помидорами. Они содержат ликопин, который подавляет канцерогены. Никогда не ешьте фрукты на десерт: когда они попадают в желудок после другой еды и не могут продвинуться в кишечник, начинается брожение. Запивать еду лимонадом или фруктовыми соками мы вам не советуем, но от сока квашеной капусты, регулирующего кишечную флору, не отказывайтесь. И последнее: между переменами блюд держите паузу хотя бы час.

Ваш выход королева!



Новый год - это волшебный праздник. Каждый из нас испытывает волнующее чувство радостного ожидания в последние дни декабря. А для женщин новогодняя ночь - это счастливая возможность появиться перед своими близкими во всём своём великолепии. Неважно, где вы будете встречать праздник - дома, в гостях или в ресторане, вы обязательно должны выглядеть королевой. И не стоит огорчаться, что фея из сказки не появится в самый ответственный момент и не взмахнёт волшебной палочкой. Чудеса можно творить и самим. Ваше желание блистать и приложенные для этого усилия помогут вам в эту волшебную ночь стать неотразимой. Всё в ваших руках!

Красота любой причёски - это ухоженные здоровые волосы. Поэтому очень важно уже сегодня остановиться на той, которая будет гармонировать с вашим туалетом. Важно, чтобы цвет волос дополнял созданный образ и не выбивался бы из общей цветовой гаммы. Непрокрашенные корни или торчащие посечённые концы не допустимы для праздничной укладки. Необходимо заранее записаться к парикмахеру, чтобы привести в порядок стрижку и обновить окраску. Дома постарайтесь сделать маску для волос, которая сделает волосы послушными, придаст им мягкость и блеск.

МАСКА ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

2 яйца смешайте с 50 г негазированной минеральной воды и 1 столовой ложкой яблочного уксуса или лимонного сока. Смесь хорошо вотрите в кожу головы и тщательно смойте тёплой водой. Держите 30-40 минут под шапочкой и полотенцем.

МАСКА, ПРИДАЮЩАЯ БЛЕСК (ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ВОЛОС)

Несколько сухих лавровых листьев размельчите и смешайте с горстью высушенных цветков ромашки. Залейте 1 л кипятка. Дайте постоять 2-3 минуты, затем смешайте с 5 мл (1 ч. л.) жидкого мыла. Нанесите на волосы, хорошо массируя. Через 30 минут тщательно смойте.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС И ЖИРНОЙ КОЖИ ГОЛОВЫ

1 ч. л. мёда смешайте с 1 ч. л. лимонного сока, 1 желтком, 1 долькой чеснока и 1 ч. л. сока алоэ. За 30 минут до мытья головы нанесите состав на волосы, наденьте утеплительную шапочку. Смойте состав тёплой водой без шампуня. Если почувствуете, что волосы не промыты, сполосните их с небольшим количеством шампуня для жирных волос.

Выбирая причёску для новогоднего вечера, остановитесь на той, которая будет гармонировать с вашим туалетом. Важно, чтобы цвет волос дополнял созданный образ и не выбивался бы из общей цветовой гаммы.

Вам непременно понадобятся украшения для вечерней причёски: их не должно быть слишком много. Лучше всего отдать предпочтение одной продуманной изысканной детали.

Рассчитайте заранее время на выполнение причёски. Короткая стрижка требует меньше времени, чем работа с длинными волосами. А если вы совсем не успеваете причесаться, выберите модный парик под цвет туфель и сумочки.

КОРОТКАЯ СТРИЖКА

● Сверхкороткие волосы гладко причешите обильно смазав моделирующим кремом. Заостренной ручкой расчёски сделайте чёткий зигзагообразный пробор и нанесите на него цветной гель (1).

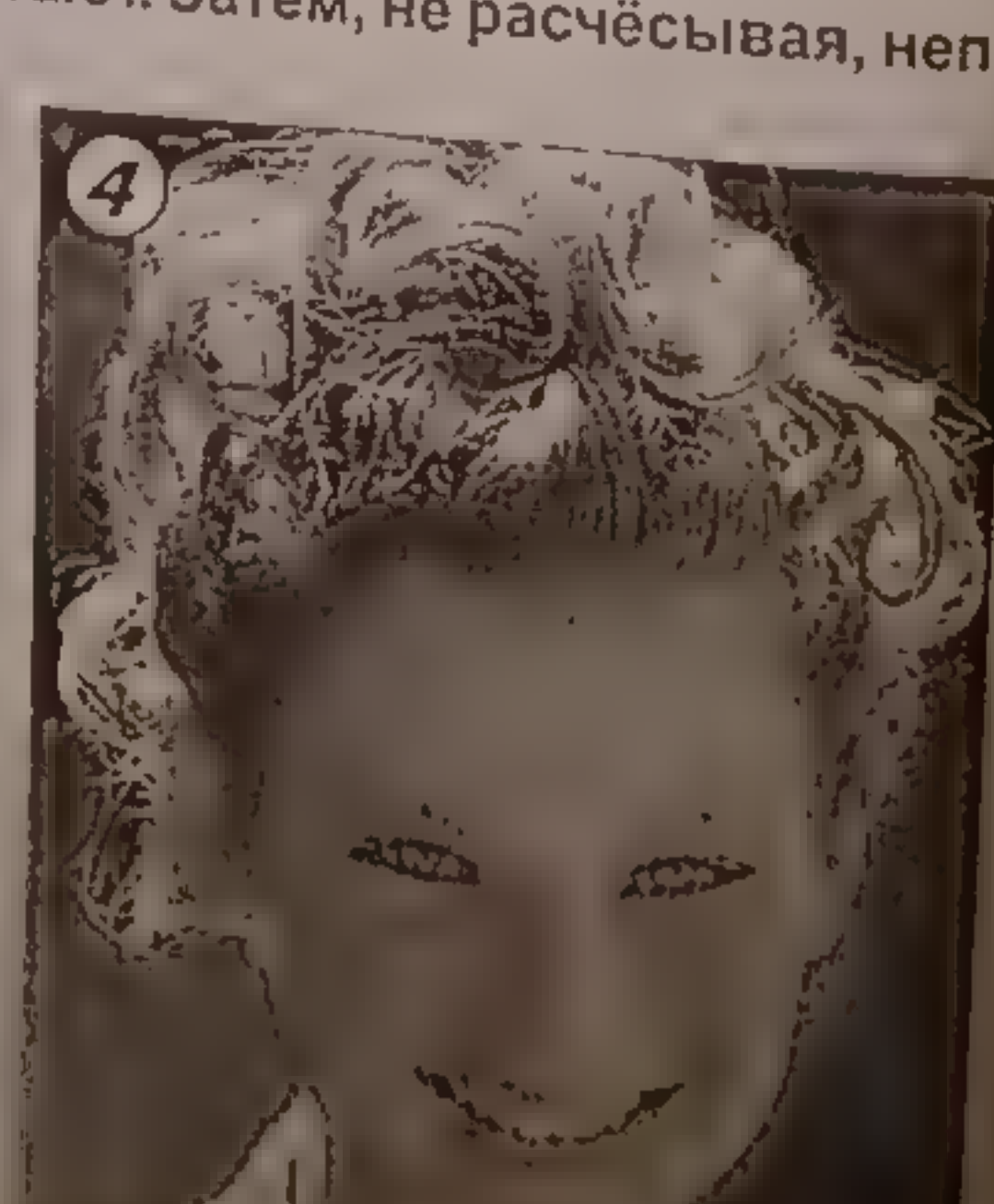
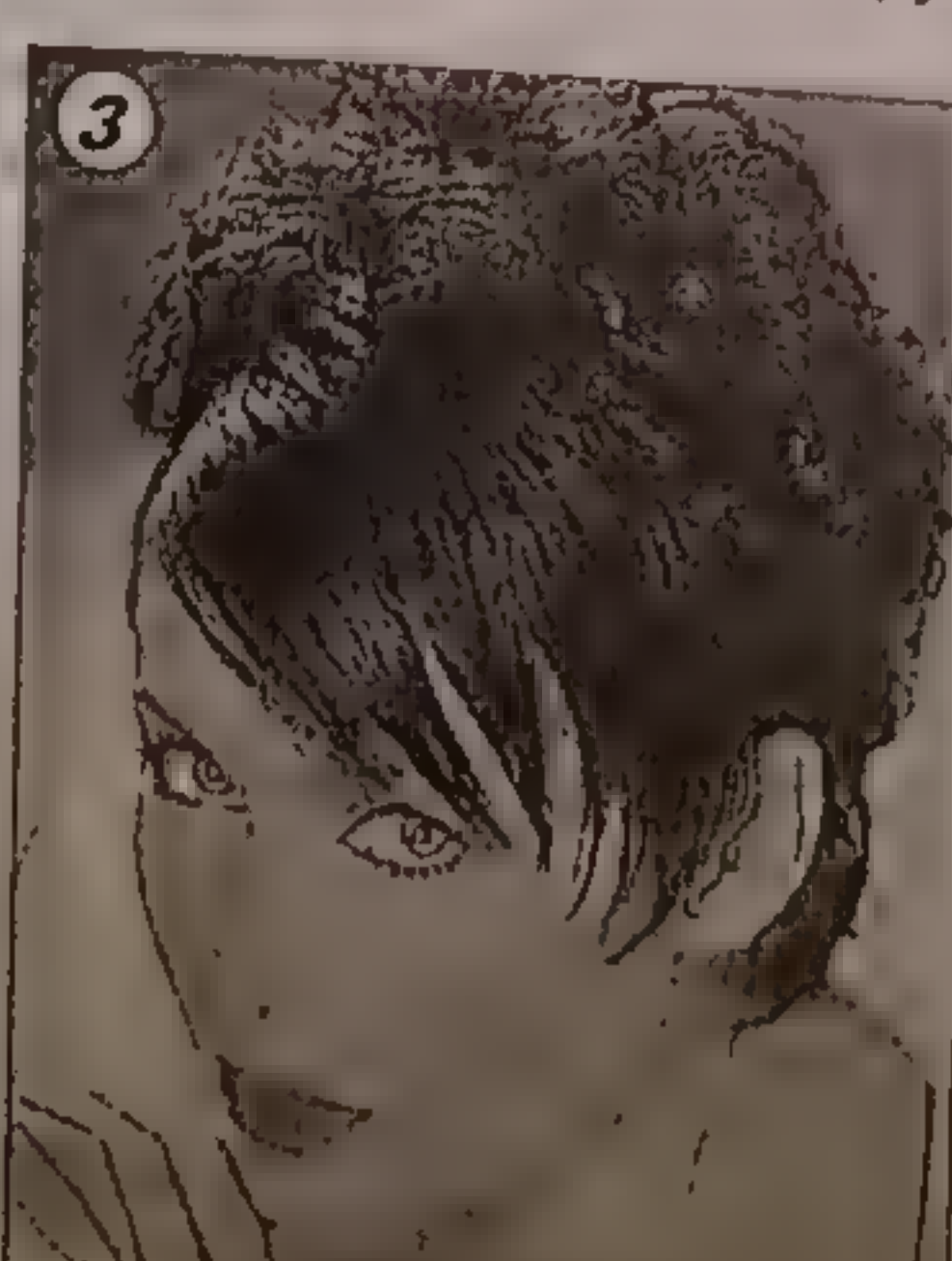
● На короткие волосы можно нанести немного геля, просушить их феном в разных направлениях, при этом взъерошивая пальцами. Выделите отдельные пряди воском и нанесите на некоторые тушь для волос или блёстки (2).

● Молодые девушки могут накрутить волосы на затылке на бигуди, а чёлку уложить набок, придав обычной стрижке «гламурный» вид (3).

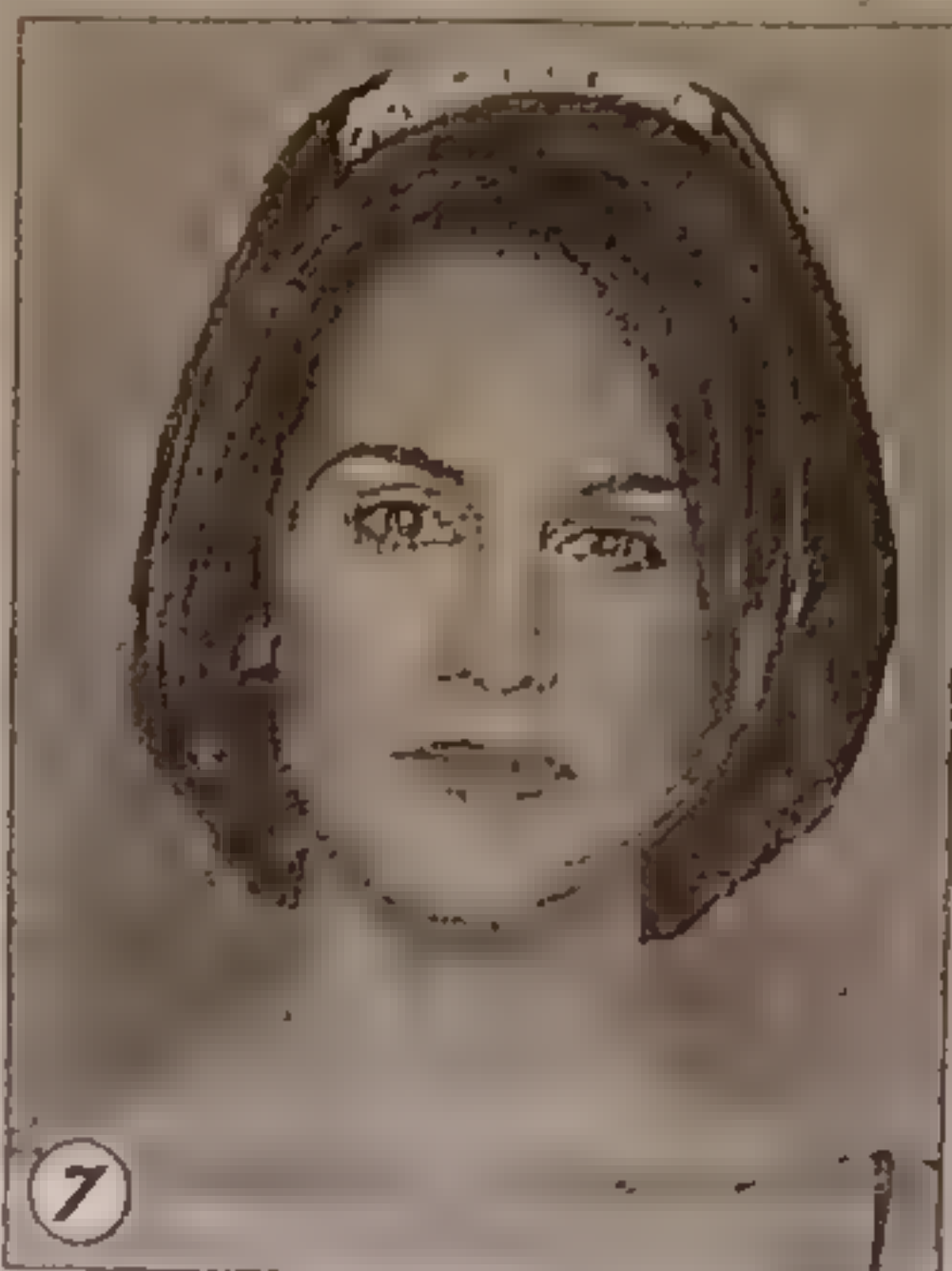
ВОЛОСЫ СРЕДНЕЙ ДЛИНЫ

Их можно покрасить в несколько цветов или сделать цветное мелирование.

● Волосы длиной до плеч не надолго накручивают на горячие бигуди, дают им остыть и осторожно раскручивают. Затем, не расчёсывая, не при-



Волосок к волоску



нуждённо подкалывают шпильками наверху, оставляя кончики снаружи. Они должны спадать и закручиваться лёгкими завитками (4).

● Волосы ниже плеч слегка начёсывают на затылке, собирают сзади и укладывают в гладкую французскую складку. Концы могут быть подогнуты внутрь или выглядывать наружу. Впереди отдельные пряди выделяют воском (5,6).

● Готовясь к праздничному вечеру, не обязательно делать сложную причёску. Естественность и элегантность ценились всегда!

На влажные волосы длиной до подбородка нанесите немного мусса и высушите их феном, приподнимая пряди у корней и слегка подгибая кончики волос внутрь. Причёску дополнит необычный зигзагообразный пробор (7).

Кончики волос, подкрученные вверх, — идеальный вариант для торжественных случаев. Если вы считаете, что ваша причёска недостаточно роскошна, вас всегда выручит красивая заколка, которая придаст вашему образу неповторимость (8).

● Можно накрутить волосы на мелкие бигуди и заколоть впереди красивыми заколками или надеть ободок, образуя «бороздки» (9).

ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ

Здесь ваша фантазия не знает границ. Единственное, что можно сказать: в наше время вечерняя причёска потеряла свою помпезность и строгую недосыгаемость. Главное — чёткость, красота форм, цвета и гармония образа.

Если вы хотите удивить окружающих сменой имиджа, воспользуйтесь накладками из искусственных волос. Они могут точно совпадать с цветом ваших волос, придавая им дополнительный объём, или подчеркнута отличаться от них, создавая новый праздничный образ. Очень эффектно смотрятся в причёске волосы с временной окраской: слоями, бликами и т. д. Это можно сделать с помощью оттеночных красителей.

● Для тех, кто предпочитает классический стиль, подойдёт причёска «каракулевый пучок».

Для этого волосы собираются в хвост на затылке, разделяются на пряди и каждая скручивается в жгут. Формируется пучок из жгутов. Кончики можно спрятать, а можно выпустить «метёлочками» (10).

● Очень элегантно смотрится хвост на затылке, перехваченный узкой блестящей лентой. Сверху можно нанести лак с блестками (11).

● Завив волосы на бигуди и расчесав руками пряди, вы получите сногшибательный водопад кудрей. В них можно вколоть маленькие украшения, заколки со стразами или пёрышки.

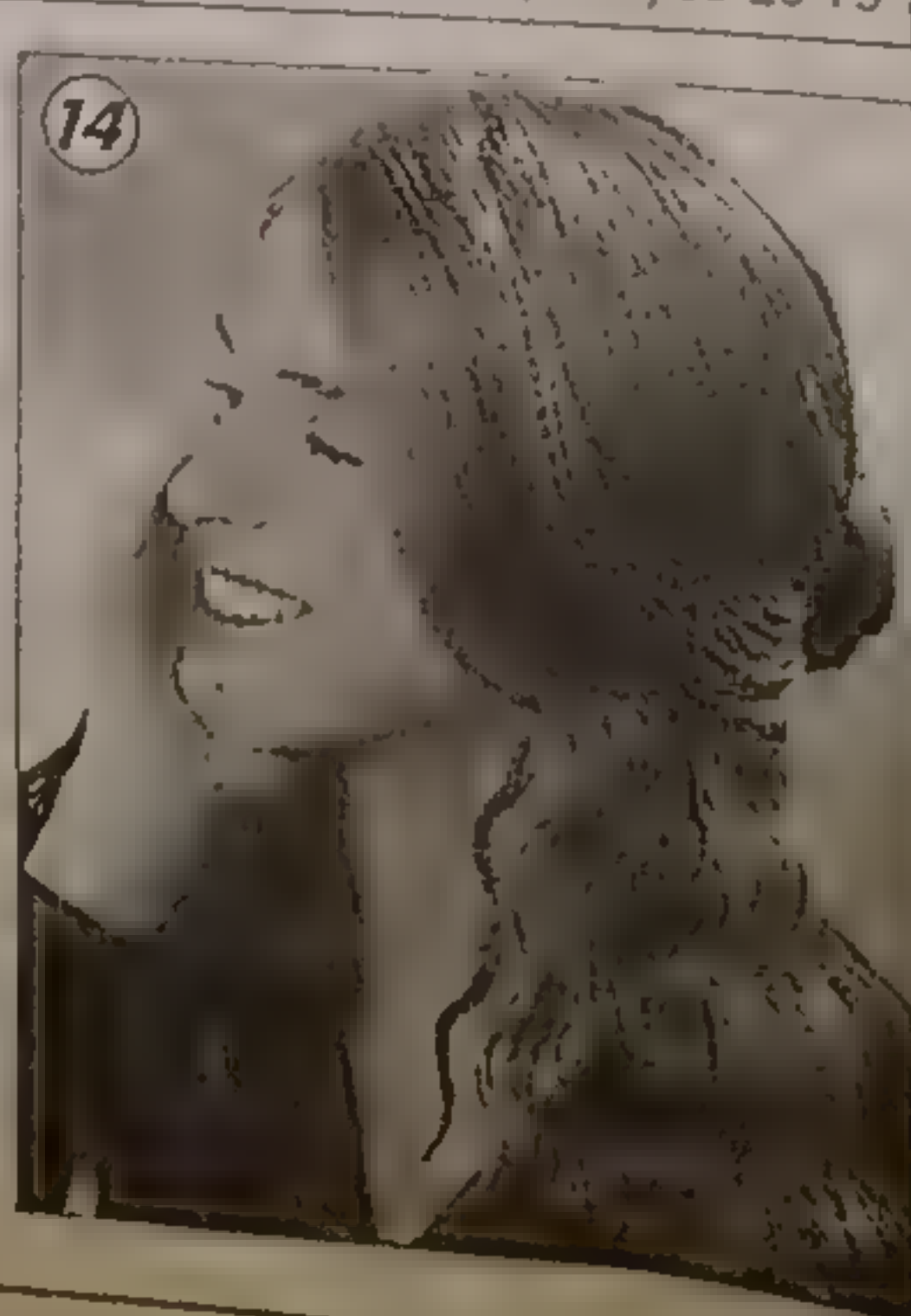
● Ухоженные длинные волосы красивы сами по себе. Обработав всю массу волос щипцами для выпрямления («утюг»), вы придадите своей причёске безукоризненную форму. Спрей для блеска усилит ощущение идеально ровных волос и придаст им великолепие (12).

● Прядь за прядью, обработав волосы гофрированными щипцами, вы сможете создать очень модную и оригинальную причёску. Осталось разделить спереди три широкие пряди, заплести их назад и закрепить на макушке вместе с боковыми (13).

● Вы хотите создать романтический образ? Слегка влажные волосы ниже ушей заплетите в косы, просушите феном и бережно расчешите. Волосы с боков свободно соберите на затылке, сверните в узелок и закрепите заколкой. Одновременно она будет служить и украшением (14).

Если у вас есть возможность обратиться за помощью к профессионалу, то обязательно заранее выберите причёску и обсудите её со своим мастером. Возможно, выбранная укладка потребует предварительной стрижки или окраски.

Этот волшебный праздник немислим без чудесных превращений, и мы будем рады, если наши советы помогут вам в эту новогоднюю ночь создать свой неповторимый образ.



Наш консультант:
мастер-парикмахер
Ольга
ПРОЦЕНКО

ЭЛИТ
STUDIO

г. Курск, ул. Димитрова, 71;
тел. (0712) 56-29-79

Путь к совершенству

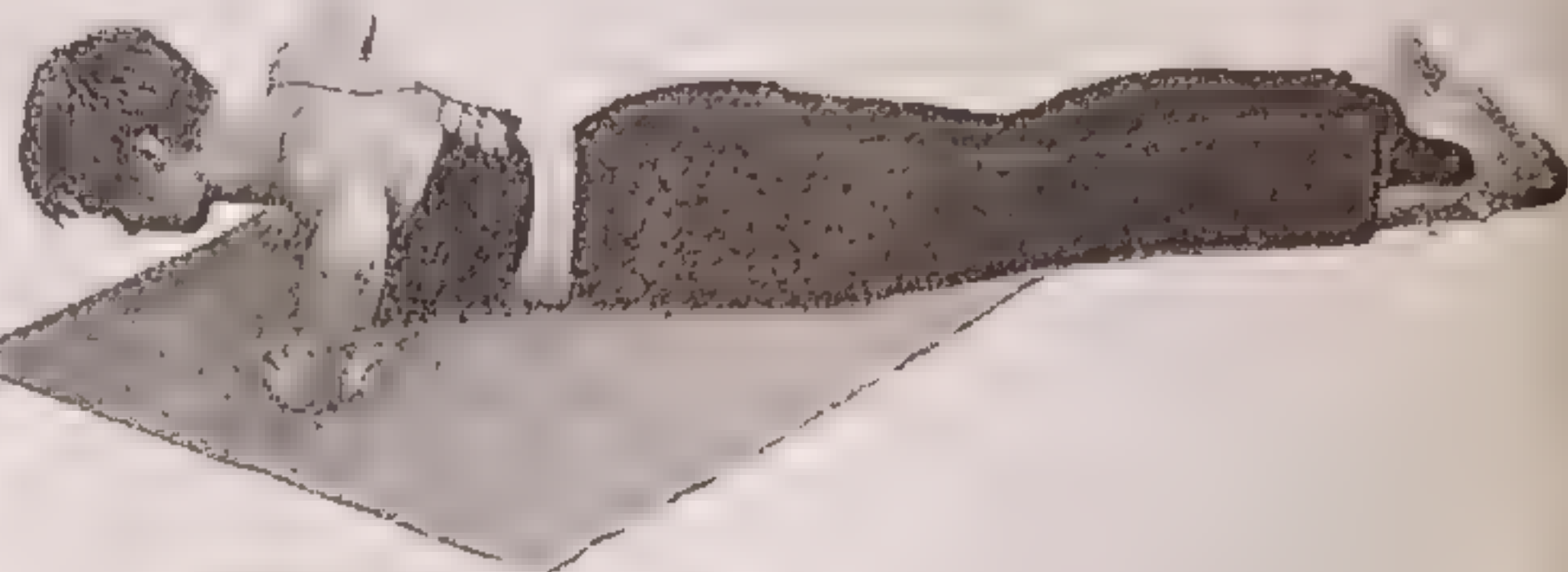
Вам нравятся облегающие наряды, и вы хотите, чтобы они смотрелись на вас сногшибательно? Тогда начните готовиться к торжественному выходу заранее.

Лилия ПУЗЫРЕВА, мастер спорта по боди-билдингу, тренер спорткомплекса «Спартак», предлагает воспользоваться специальным комплексом упражнений, который поможет сделать вашу фигуру стройнее, а осанку - грациознее. Как этого добиться, показывает фитнес-менеджер Елена СЕМЕНОВА.

К сожалению, зимой мы двигаемся очень мало. Нередко расстояние между автомобилем, письменным столом или диваном бывает единственным, которое мы преодолеваем в течение дня. А вечером, приходя домой уставшими, мы ложимся отдыхать. И чем больше мы отдыхаем, тем медленнее становится обмен веществ, и тем меньше жизненно необходимой энергии мы получаем. Следствием становятся вялость и «неподъёмность». Тянет полежать. Круг замыкается... Все это негативно сказывается не только на нашей фигуре, но и на общем самочувствии. Но и это ещё не все: ведь стоит подойти к зеркалу и увидеть новые складки на талии, и настроение надолго будет испорчено. Но не стоит опускать руки! Чаше гуляйте на свежем воздухе и больше двигайтесь. Совсем не важно, чем вы займетесь: шейпингом в тренажерном зале, катанием на коньках или лыжах, главное - движение! И тогда хорошая фигура и отличное настроение будут лучшим подарком, который вы сами себе преподнесёте!

ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

Исходное положение: лечь на живот, кисти на уровне плеч и повернуты внутрь, локти разведены в стороны. Выпрямить локти (выдох), упор на колени. Спина и ягодицы должны находиться на одной линии. Выполнить 3-4 подхода по 15-20 раз.



В начале занятия проведите разминку (5-7 минут) под любимую энергичную музыку.



ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Исходное положение: лечь на левый бок, ноги согнуты в коленях, левая рука вытянута, правая согнута в локте, кисть касается плеча. Опираясь на локоть левой руки, выпрямить ноги вверх, правой рукой потянуться к носкам (выдох). Выполнить 3-4 подхода по 15-20 раз на каждом боку.





ДЛЯ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Исходное положение: лечь на спину, руки за голову, локти разведены в стороны, ноги на ширине плеч согнуты в коленях.

Поднять верхнюю часть корпуса, поясница прижата к полу, подбородок направлен вверх, локти не соединять (выдох).

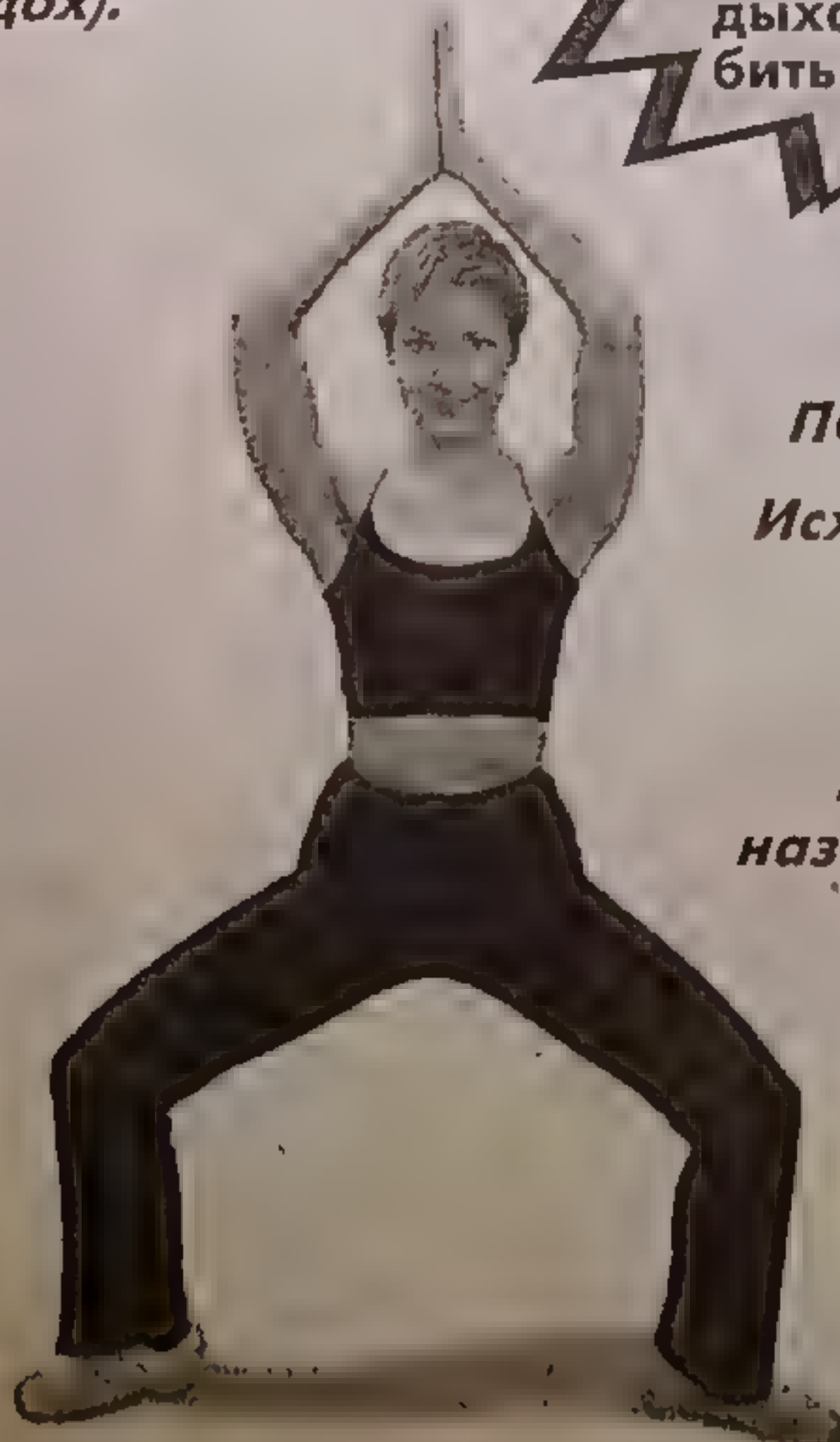
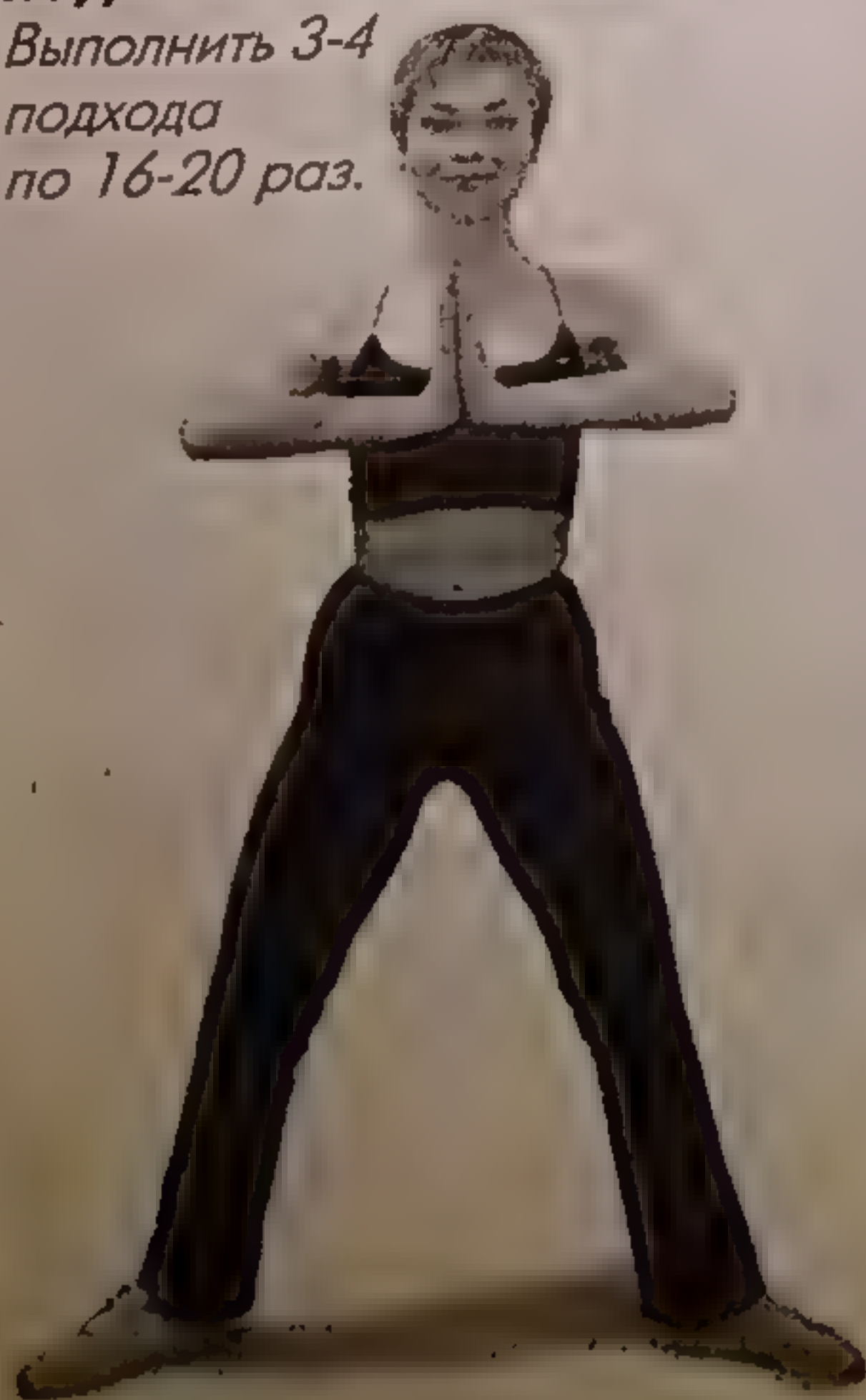
Выполнить 3-4 подхода по 20-50 раз.

Выполняя упражнения, контролируйте дыхание! Вдох сочетайте с пассивной фазой, а выдох - с активной.

ДЛЯ МЫШЦ ЯГОДИЦ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Исходное положение: ноги на ширине плеч, носки и колени развернуты в стороны. Ладони соединены на уровне груди, локти в стороны. Сделать глубокий присед, ладони сжать, напрягая мышцы груди, поднять их над головой (выдох).

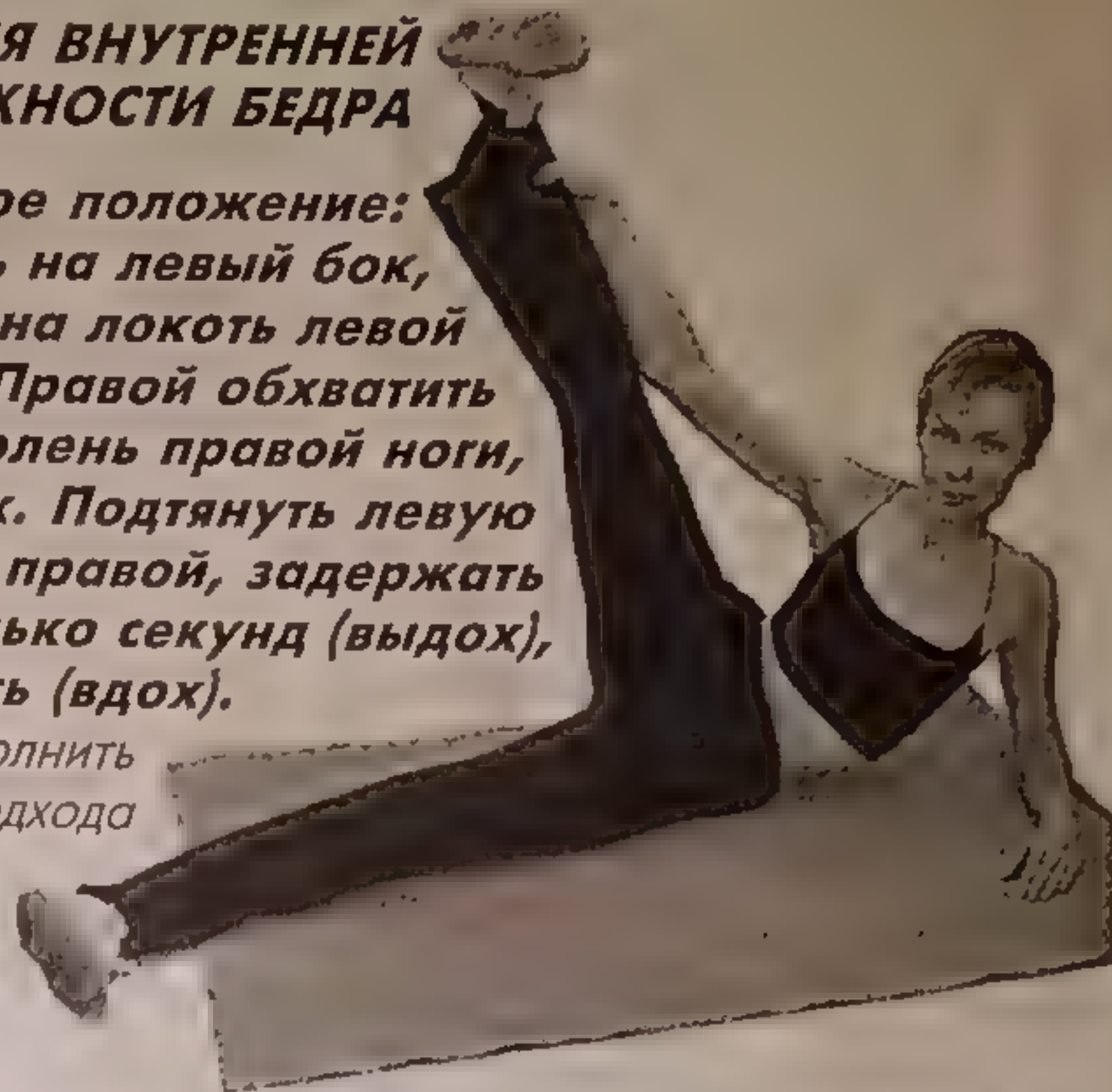
Выполнить 3-4 подхода по 16-20 раз.



ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Исходное положение: лечь на левый бок, опереться на локоть левой руки. Правой обхватить голень правой ноги, поднятой вверх. Подтянуть левую ногу к правой, задержать на несколько секунд (выдох), опустить (вдох).

Выполнить 3-4 подхода по 16-20 раз для каждой ноги.



ДЛЯ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Наклониться вперёд, медленно перенести тяжесть тела на пятки, ягодицы отвести назад.

При наклоне прогнуться в пояснице, коснуться руками пола.

Выполнить 3-4 подхода по 16-20 раз.



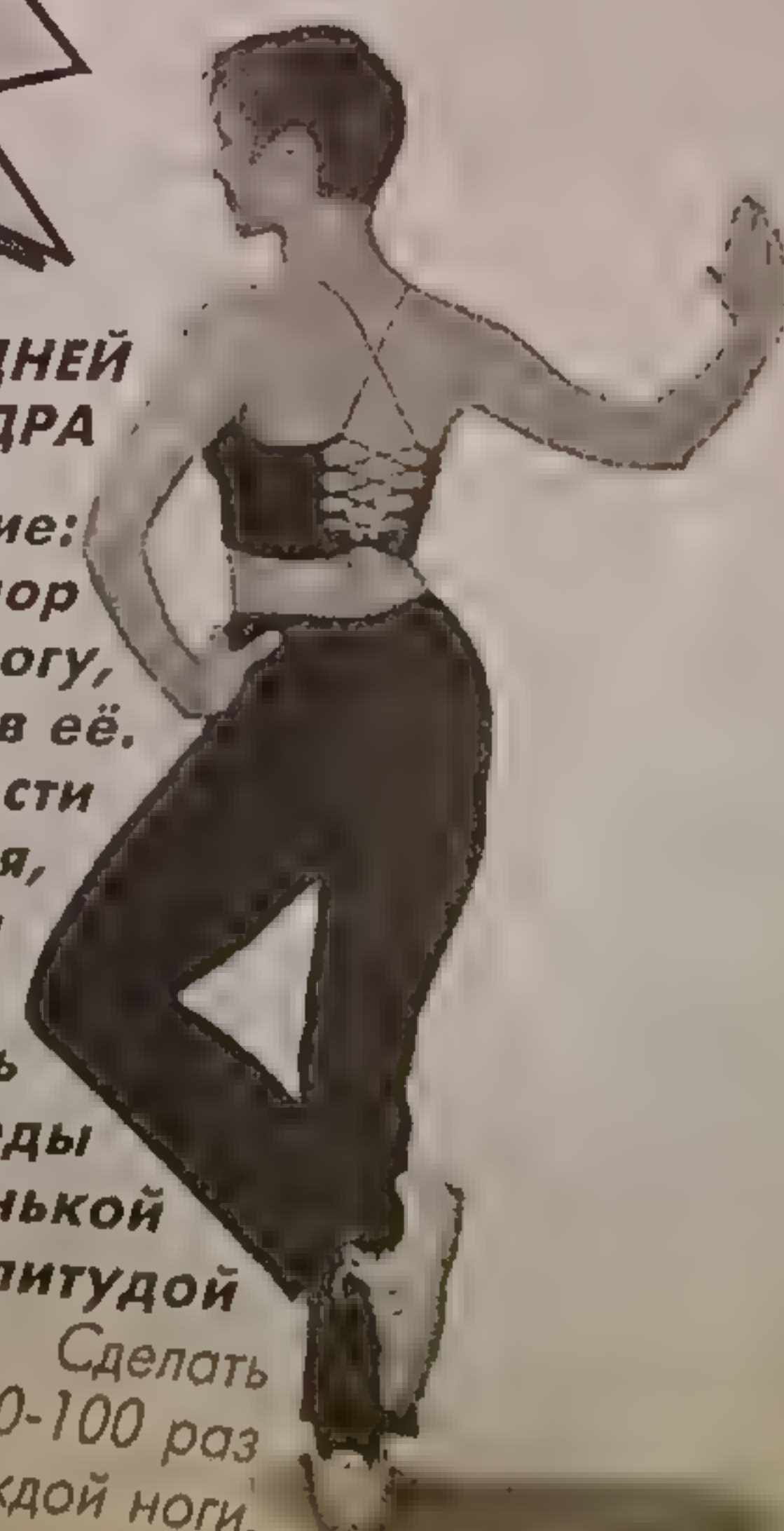
В конце занятия сделайте растяжку (около 3 минут), чтобы восстановить дыхание и расслабить мышцы.

ДЛЯ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

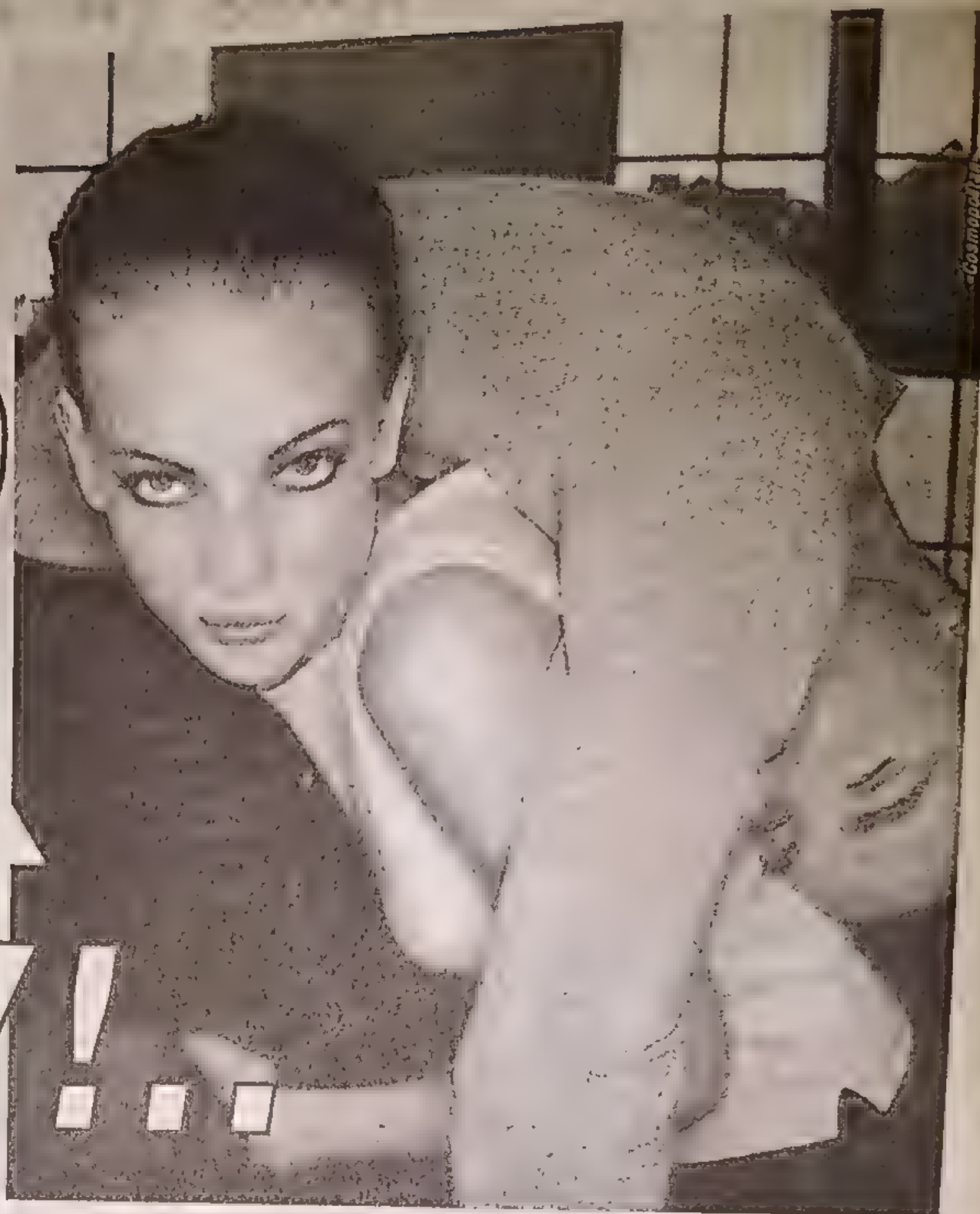
Исходное положение: сделать упор на правую ногу, слегка согнув её. Левую ногу завести назад, спина прямая, вес перенести на пятку.

Выполнить полуприседы с маленькой амплитудой

Сделать 50-100 раз для каждой ноги.



Я ВСЕ РАВНО ТЕБЯ НАЙДУ!



За окном крупными хлопьями падал снег. Снежинки кружились в вихре вальса, то и дело подхватываемые вьюгой. Эти движения напоминали мои мысли, лихорадочно мелькавшие в моей голове: «И кто меня дернул за язык вступить в этот разговор?» В который раз кляла собственное любопытство, впрочем, чему удивляться: я всегда, видимо, в силу своего характера искала себе проблему.

В редакции царила атмосфера тихой истерии. Слабый пол в очередной раз почувствовал себя несчастным: буквально все в одночасье оказались задёрганными домашними проблемами. Вскоре разговор, как это водится, переключился на мужчин. В очередной раз их обвиняли в чёрствости и невнимательности, но причины назывались разные. Одни женщины делали скидку на тяжёлые условия жизни, другие же категорично заявляли, что таких заботливых, любящих и преданных попросту в природе не существует. Вот тут-то меня и угораздило спросить: «А вы искали?» Когда я вспомнила, что противоречить женщинам, объединённым одной идеей, всё равно, что пытаться остановить движущуюся лавину, было поздно. Воцарившееся молчание прервала фраза редактора: «Вот это ты и выяснишь. Рассматривай как задание редакции». Все разошлись по своим делам (подозреваю, потирая руки от удовольствия), а я поплелась домой, пытаюсь привести мысли в порядок. Может,

это и кстати, рассуждала я. Из-за бешеного темпа жизни — поездок, конференций — некогда было окунуться в глубину моей души и задуматься, плохо мне или хорошо пребывать в одиночестве. Теперь, благодаря поставленной задаче, эта проблема вышла на первый план. Впереди всех ждёт череда новогодних праздников. Все находятся в ожидании нового и прекрасного!

А что может быть чудеснее и романтичнее воплощения в жизнь мечты: встретить мужчину, умеющего дарить радость и заботу. Но как и где поймать свою мечту и возможно ли это в ограниченные сроки?

ЕДИНСТВЕННЫЙ В ТОЛПЕ

Прежде чем выйти в люди, я решила проанализировать ситуацию и выяснить для себя, в какую сторону лучше двигаться. Первое, что пришло в голову, это отправиться в ночной клуб, где царит атмосфера вечного праздника.

Куда ни брось взгляд, молодые люди один лучше другого, весёлые, жизнерадостные, с восторгом откликнутся на желание пообщаться. Но определённое количество движений в минуту не расскажет многого о характере человека, а его затуманенные глаза не почувствуют вашу тонкую натуру. Да и вряд ли существует вероятность,

что, с удовольствием протанцевав всю ночь напролёт в клубах цветного дыма, вы останетесь друг другу также симпатичны при первых лучах восходящего солнца.

Можно пойти в противоположном направлении, отправившись в какой-нибудь спортивный клуб. Мужской контингент здесь ведёт здоровый образ жизни. Единственное «но»: увлечённые совершенствованием своего тела, они могут не заметить удачу, которую преподносит им судьба в виде вас.

Другие места скопления мужчин (на авторынке, казино, ипподроме) я отменяю сразу, так как сильно увлекающиеся своим хобби меня не привлекают.

В общем, познакомиться можно. Для этого необходимо пойти вразрез с высказыванием Фрейда, что мужчины — активный пол, а женщины — пассивный, взять инициативу в свои руки и пожелать себе, чтобы глаза смотрели, а уши слушали. А иначе не отличишь принца от Ивана-дурака.

ЗНАКОМСТВО ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ

Можно выбрать другой способ, очень распространённый — знакомство по объявлению. Какие только мужчины не дают их: низкие и высокие, с квартирой и без. И очень многие из них рассчитывают на серьёзные отношения. Не доверяю я

таким одиноким «красавцам» без вредных привычек, которые не смогли найти себе девушки по вкусу. Как там в песне пелось: «На десять девчонок по статистике девять ребят»? А сейчас, я думаю, выбор у юношей возрос в несколько раз. Можно, конечно, и самой дать объявление, но пока его напечатают, пока кто-то откликнется, пройдет время. Да и что бы я написала в этом объявлении?

Припоминаю одну историю, когда две мои подруги захотели познакомиться через газету. Ольга относится к той категории женщин, которые и «в горящую избу войдут» и «коня на скаку остановят». Её объявление гласило следующее: «Сексапильная леди без комплексов, с массой вредных привычек хочет найти спутника жизни». Вторая, Оксана, написала о себе: «Скромная, симпатичная, хозяйственная девушка ищет мужчину для серьезных отношений». Они терпеливо ждали, чем всё это закончится. И дождались. Как вы думаете, кому ответили сразу?.. Ольге! Невероятно! А Оксана оказалась почти не у дел. Так как до Ольги мне далеко, то такой способ знакомства не для меня.

ПО ТЕЛЕФОНУ

Кстати, попытки познакомиться на расстоянии у меня были.

Однажды я долго болела, и особенно остро ощущала отсутствие ярких впечатлений, поэтому решила несколько развлечься, набирая наобум телефонный номер... Ведь неизвестно, что тебя ожидает на другом конце провода. Трубку может поднять кто угодно: несносный зануда, истеричная дамочка или всё-таки (если повезёт) интересный и такой же одинокий собеседник. Мне повезло, Михаил оказался общительным молодым человеком и не отказался от телефонного знакомства. Он был эрудитом, умеющим поддержать любую беседу. С каждым днём незаметно для меня эти разговоры всё удлинялись и удлинялись. Мы могли часами разговаривать обо всем на свете. И так тонко понимали друг друга... В общем, мне показалось, что это был именно ОН. Я предложила Михаилу встретиться. Он с радостью согласился. Мы встретились и поняли, что именно заочное знакомство придавало нашему общению очарование.

ВИРТУАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Будь я в то время счастливой обладательницей компьютера, подключенного ко всемирной сети, наверное, обязательно бы воспользовалась этим способом решения проблемы одиночества. Завела бы любовную переписку с каким-нибудь Джоном из Новой Зеландии или Пьером из Парижа. Пообщалась бы не-

много, а там, глядишь, и поменяла бы место жительства. Но это тогда. А сейчас вряд ли бы стала знакомиться через Интернет. Мне нужно живое общение с реальным человеком. Хочется его видеть, слышать, ощущать. Уверена, что нередко виртуальные знакомства заканчиваются, ещё толком не успев начаться. И бывают не такими безоблачными, как кажется на первый взгляд. А сколько несчастных девушек влюбляются в компьютерных принцев, разбивших их сердца. Ведь, кроме одного адреса «электронки», бедняжкам практически ничего не известно об их далеких бойфрендах.

ЁЛОЧНЫЙ БАЗАР

Итак, сколько можно рассуждать, надо что-то и предпринять. Покрутившись перед зеркалом, осталась довольна увиденным. Ну чем не красавица? Стройная фигурка, белокурые волосы, обаятельная улыбка. Моё скверное настроение в миг куда-то улетучилось. В состоянии лёгкой эйфории я отправилась на поиски удачи.

Люди, толкая друг друга, куда-то спешили: каждый бежал по своим делам. Собравшись с духом и призвав на помощь смелость, я начала действовать. Первым на пути оказался ёлочный базар, пестревший пушистыми ёлочками. Неподалеку от меня высокий парень в «пилоте» выбирал зелёную красавицу.

— Здравствуйте, молодой человек, помогите девушке выбрать ёлочку. Я в них мало разбираюсь, — начала я.

— Без проблем. Здесь нет ничего сложного, — улыбнулся он. — Вам нравится маленькая или большая?

Только наша беседа вошла в нужное русло, как тут к моему «помощнику» подбежала раскрасневшаяся дамочка, бросив на меня ревностный взгляд: «Дорогой, пойдём скорей, я там присмотрела для нас пушистую ёлочку». Дергая своего «дорогого» за рукав, она быстро утащила его от меня подальше. Ну что ж, бывает, просто не на того напала. В следующий раз буду внимательней. Решив не расстраиваться, я продолжила поиски, да так вошла во вкус, что не заметила как пролетел день.

И вот что я для себя выяснила. Около тридцати процентов мужчин воспринимали моё знакомство как шутку. Двадцать процентов, любезно извиняясь, спешили домой к любимым женам и подругам. Большинство молодых людей почему-то шокировало моё поведение, и они старались поскорей исчезнуть из моего поля зрения. Таких оказалось процентов сорок. Около десяти процентов визави все-таки откликнулись на моё предложение (кстати, зрелые мужчины легче шли на контакт, чем молодые). Но ни один из них не являлся героем моего

романа. Настроение было не из лучших. Да и усталость давала о себе знать. Вспомнив о своём пустом холодильнике, я зашла в ближайший магазин. А почему бы себе не устроить маленький праздник? Имею я право или нет? И вот, нагруженная пакетами, я отправилась домой «заедать» своё настроение.

СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

— Девушка, позвольте вам помочь, — услышала я за спиной. — С наступающим вас Новым годом!

— И вас также, — удивленно ответила я.

Этим рыцарем, предложившим свою помощь, оказался парень из соседнего подъезда. Он недавно переехал к нам в дом. Странно, где-то я его уже видела. Но где? Знакомые нотки в голосе, жесты, глаза.

— А мы с вами раньше нигде не встречались? — пристально посмотрев, спросил он.

Лёша будто прочитал мои мысли. Возле квартиры я неожиданно для себя взяла и сказала: «Лёш, что ты делаешь вечером? Приходи ко мне сегодня, посидим, чайку попьём. Родители всё равно уехали на дачу. А одной как-то скучно».

От такого неожиданного предложения Лёша опешил: «А ты не шутишь?»

Быстро вскипел чайник, я собиралась накрыть на стол, но моё занятие прервал пронзительный звонок в дверь. «Это он!» — промелькнуло в голове. Поправив сбившиеся пряди и улыбнувшись самой себе, пошла открывать дверь. На пороге стоял Лёша. А из-за пазухи выглядывало маленькое пушистое чудо, мурлыкающее под нос свою песню. «Какая прелесть! Это твой?» — взяв котёнка на руки, промолвила я. «Нет, теперь твой», — пробормотал Лёшка. Беленький комочек, пригревшись, уже спал у меня на груди. Честно сказать, я давно хотела завести в доме кошечку, но как-то все не получалось.

После вкусного торта мы с Алексеем перебрались в зал. Он взял со стола мой фотоальбом. Среди всех прочих оказались и детские снимки.

— Таня, откуда у тебя эта фотография? — озадаченно произнес он. — Это же я, — указал он на мальчика в синих шортиках.

Мы долго смеялись, вспоминая наше детство. Оказывается, мы с Лёшкой были в одной группе детского сада. А я всё думала, где видела этого парня раньше? За это время он здорово изменился. Ещё бы! Ведь с тех пор прошло лет семнадцать.

Кстати, впереди Новый год. Думаю, что его мы проведем вместе. А может быть, даже и следующий!..

Подготовила
Татьяна ИВАНОВА

Специалисты утверждают: по тому, как мы встречаем Новый год, можно многое сказать о нашем характере и перспективах исполнения самых заветных желаний, которые мы загадываем в новогоднюю ночь. Предлагаем вам проверить это утверждение, ответив на вопросы теста.

1. ГДЕ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД?

- а) В домашней обстановке.
- б) На даче, турбазе, в доме отдыха или в гостях.
- в) В ночном клубе или ресторане.
- г) Любите уезжать куда-нибудь подальше от дома и встречать его на гавайском пляже или в парижском кабаре.

2. С КЕМ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ПРОВЕСТИ НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ?

- а) С семьей и родственниками.
- б) С близкими друзьями или с любимым человеком.
- в) В большой шумной компании.
- г) Новый год, на ваш взгляд, лучшее время для знакомств.

3. КАКУЮ МУЗЫКУ ВЫ ВЫБЕРЕТЕ ДЛЯ ЭТОГО ПРАЗДНИКА?

- а) Ту, которая будет звучать по телевизору, радио.
- б) Музыку с любимых дисков и кассет, которая напоминает вам о приятных минутах и поднимает настроение.
- в) Дискотека или концерт известного исполнителя в клубе — вот, по вашему мнению, лучшее музыкальное оформление праздника.
- г) Вы предпочитаете «живую» музыку, в том числе и в исполнении ваших друзей или в собственном.

4. КАКОВЫ ВАШИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ВКУСЫ?

- а) Вполне достаточно тарелочки оливье и бутылки шампанского.
- б) Несколько аппетитных закусок, бутылочка хорошего вина, гусь с яблоками и традиционный новогодний пирог — лучшее меню для праздника.
- в) Стол должен просто ломиться от еды, а вино должно литься рекой.
- г) Количество еды не имеет значения, главное, чтобы новогоднее меню было максимально экзотическим.

5. КАК ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ?

- а) Чуть-чуть наряднее, чем обычно.
- б) Главное — это ощущение комфорта, поэтому Новый год вы можете отмечать даже в джинсах и свитере.
- в) В шикарном вечернем платье и



соответствующей причёской

- г) Чем смешнее, тем лучше — с невообразимым макияжем и цветными волосами, в карнавальном костюме, маске, блёстках и мишуре.

6. СМОТРИТЕ ЛИ ВЫ НОВОГОДНЮЮ ТЕЛЕПРОГРАММУ?

- а) Это для вас основное событие новогодней ночи.
- б) Вы предпочитаете общение с друзьями и лишь изредка обращаете внимание на включенный телевизор.
- в) Только если вы сами принимали в ней участие.
- г) Нет ничего скучнее, чем сидеть перед телевизором в новогоднюю ночь, которая просто создана для приключений и встреч.

7. КАК ВЫ ОБЫЧНО ПОЗДРАВЛЯЕТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ С НОВЫМ ГОДОМ?

- а) Телефон — вот лучший способ поздравления с праздником.
- б) Рассылка открыток близким родственникам и друзьям — неременная часть предновогоднего ритуала.
- в) Вы ежегодно отправляете открытки с поздравлениями всем знакомым, чьи адреса есть в вашей записной книжке.
- г) Стандартные открытки — это неоригинально, лучше сделать их своими ру-

ками, а телефонные поздравления заменить смешными посланиями по факсу или Интернету.

8. ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ДЕЛАТЬ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ?

- а) Обычно ограничиваетесь лишь небольшими сувенирами.
- б) Обязательно делаете подарки членам семьи и близким друзьям.
- в) Покупка новогодних подарков всем без исключения друзьям, родственникам и коллегам по работе — один из обязательных пунктов в списке ваших праздничных хлопот.
- г) Главное, чтобы подарки были нетрадиционными.

А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ ОТВЕТЫ, ОБОЗНАЧЕННЫЕ РАЗНЫМИ БУКВАМИ.

ЕСЛИ В ОТВЕТАХ ПРЕОБЛАДАЕТ ВАРИАНТ А:

Вы скромны, не слишком общительны и воспринимаете жизнь очень серьёзно. Большим и шумным компаниям вы предпочитаете тесный круг друзей и ближайших родственников. Ваши практичность и бережливость несовместимы с непродуманными и необоснованными тратами. Однако не кажется ли вам, что в вашей жизни чего-то не хватает? Может

быть, стоит добавить в неё немного незапланированных удовольствий, парочку безумных поступков и хотя бы один страстный роман. Вот увидите: жизнь покажется вам намного интереснее, а любые ваши желания исполнятся, будь то принц на белом «мерседесе», продвижение по службе или отпуск на Лазурном берегу.

ЕСЛИ В ОТВЕТАХ ПРЕОБЛАДАЕТ ВАРИАНТ Б:

Вы дружелюбны, очень общительны, и у вас много друзей. Сами по себе деньги не играют для вас большой роли. Если они есть, вы их с удовольствием тратите, если нет - не придаёте этому особого значения. Новый год является одним из ваших самых любимых праздников и прекрасным поводом устроить душевную уютную вечеринку с друзьями. Желания, загаданные вами в новогоднюю ночь, имеют все шансы исполниться, если они связаны со взаимоотношениями. Если же вы мечтаете добиться высот в карьере, то советуем в наступающем году стать немного серьезнее и понять, что на работе нужно не только «тусоваться», но и трудиться.

ЕСЛИ В ОТВЕТАХ ПРЕОБЛАДАЕТ ВАРИАНТ В:

Ваши активность и целеустремленность уже принесли свои плоды. Вы вполне удачливы, неплохо обеспечены. Но при этом у вас есть один существенный недостаток - максимализм. Однако для того, чтобы быть счастливой, совершенно необязательно быть богаче других или иметь известного телеведущего в роли бойфренда. Всё это, увы, не является гарантией счастья, поэтому не стоит тратить силы и загадывать подобные желания в новогоднюю ночь. Если вам чего-то и не хватает, так это хотя бы небольшого перерыва в вашем безумном темпе жизни, возможности оглядеться вокруг, чтобы понять, чего же (или кого же) вам действительно недостаёт.

ЕСЛИ В ОТВЕТАХ ПРЕОБЛАДАЕТ ВАРИАНТ Г:

Вы - человек очень оригинальный, обладающий прекрасным чувством юмора и стиля. Скорее всего, именно вы являетесь «законодателем мод» среди ваших друзей, идёт ли речь о фасоне платья, новых духах или месте проведения отпуска. Благодаря увлекающейся натуре, с одной стороны, ваша жизнь всегда наполнена событиями, яркими эмоциями и многочисленными поклонниками, с другой же, всё это часто является причиной поверхностного, «порхающего» отношения к жизни. Именно поэтому, загадывая новогоднее желание, остановите свой выбор на чём-нибудь серьёзном: поиске новой работы, замужестве или рождении ребёнка. И возьмитесь за осуществление этого желания с присущей вам увлечённостью.

Ах, карнавал!...

Новый год - это семейный праздник. Близкие люди собираются за одним столом, объединённые радостным ожиданием. Но может быть, вам не ограничиваться традиционным застольем, а устроить настоящий карнавал? Пригласите друзей и обсудите сценарий предстоящего праздника вместе с детьми. Пусть взрослые не только занимаются его подготовкой, но и примут в нём активное участие, окунувшись в атмосферу беззаботного счастливого детства.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ АТРИБУТ КАРНАВАЛА - КРАСОЧНЫЕ ЯРКИЕ КОСТЮМЫ. Их изготовление не потребует много времени и больших денежных затрат. Загляните в бабушкину шкатулку, где наверняка найдутся старые бусы и пуговицы. Поношенную джинсовую курточку можно превратить в потрясающий наряд Элвиса Пресли, расшив её звёздами из фольги, украсив бусинками и нашив надписи. Из маминых старых платьев сшить наряд королевы, украсив мишурой и блестящими пуговицами. И обязательно для всех сделать колпаки и маски, не исключая взрослых. Вот будет весело!



Для этого вам понадобится плотная бумага (лучше всего взять ватман). Вырежьте равносторонний треугольник. Длина его основания должна соответствовать обхвату головы будущего клоуна плюс небольшой запас на шов. Треугольник сверните кулём и склейте. Чтобы его украсить, используйте разбитые ёлочные игрушки, растолките их, нанесите на колпак клей и посыпьте блёстками.

Дайте ребёнку в руки кисточку, и пусть он раскрасит колпаки по своему усмотрению. Верхушку украсьте мишурой или дождиком.

ВЕСЁЛЫЕ КОНКУРСЫ, СОРЕВНОВАНИЯ С НАГРАЖДЕНИЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРОИГРАВШИХ ОСТАВЯТ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ. Попробуйте вот такие, рассчитанные на участников двух команд.

«Грибники»

4 кегли (или пустые пластиковые бутылки от воды) расставьте на полу, обозначив ими квадрат. Каждый игрок с завязанными глазами должен собрать их, не опрокинув ни одной. Побеждает самый быстрый и аккуратный.

«Веребочка»

2 стула поставьте спинками друг к другу на небольшом расстоянии. На полу из-под каждого стула должен выглядывать один конец верёвки. Участники садятся на стулья (спинами друг к другу) и по команде каждый старается первым выхватить верёвку.

«Ножки и сапожки»

6-8 пар обуви свалите вперемешку в общую кучу. Задание двум игрокам, глаза у которых должны быть обязательно завязаны, на ощупь обуть ножки своего стула в две пары обуви. Победителем станет тот, кто справится с заданием быстрее.

Игру можно перенести и на улицу. Участники скатывают из снега шар диаметром около одного метра, становятся вокруг него, взявшись за руки. По сигналу каждый играющий, упираясь ногами, старается затянуть соседа в середину, чтобы он коснулся снежного шара. «Побелённый» выбывает из игры.

Новый год - чудесный праздник! Нет замечательнее праздника, когда можно собраться вокруг наряженной ёлки всей семьёй, даря друг другу подарки, улыбки, пожелания счастья! Желаем всем читателям хорошего настроения, ведь праздничную атмосферу мы создаём сами. И пусть ничто не помешает вам в этом!

Новогодние превращения

Чем больше всего дорожит взрослый человек? Своими воспоминаниями. Откуда в нас вера в чудеса, надежда в неперенное исполнение желаний? Правильно, из детства! При условии, конечно, что для этого прилагались старания со стороны родителей. И только теперь, имея за плечами некоторый жизненный опыт, мы начинаем понимать, что именно детские годы, наполненные смехом, радостью, теплотой, являются именно теми «кирпичиками», из которых строится успешная и счастливая взрослая жизнь.



Поинтересуйтесь у малыша, какие праздники он любит больше всего, он может и не ответить, потому что даже его день рождения — это лишний повод для нас, взрослых, убежать от повседневной суеты и собраться вместе. Но на пороге Новый год — время чудес и исполнения желаний. Его встречу всегда можно превратить в настоящий праздник, который надолго оставит след в душе вашего малыша. Независимо от того, научился ли ваш ребёнок делать первые шаги или стоит на пороге взрослой жизни, его участие в предпразднич-

ных хлопотах обязательно сблизит вас и доставит немало приятных и радостных минут. А простора для полёта фантазии и проявления творческих способностей хоть отбавляй, главное — создать условия, при которых он сможет реализовать их.

● Не лишайте ребёнка удовольствия наряжать ёлку. Неко-

торые родители предпочитают преподнести сверкающую красавицу как сюрприз, но, поверьте, радости от этого будет гораздо меньше, чем от самого процесса одевания лесной гостьи. Даже если ребёнок совсем маленький, он в состоянии положить «снег» под ёлку. Обязательно доверьте ему это.

● Не только главная комната в доме должна ассоциироваться с наступающим праздником. Пусть каждый уголок квартиры дарит ожидание счастливых деньков. И вот тут открывается широкое поле деятельности для малыша, который в состоянии принять участие в изготовлении гирлянд, самодельных игрушек для ёлки.

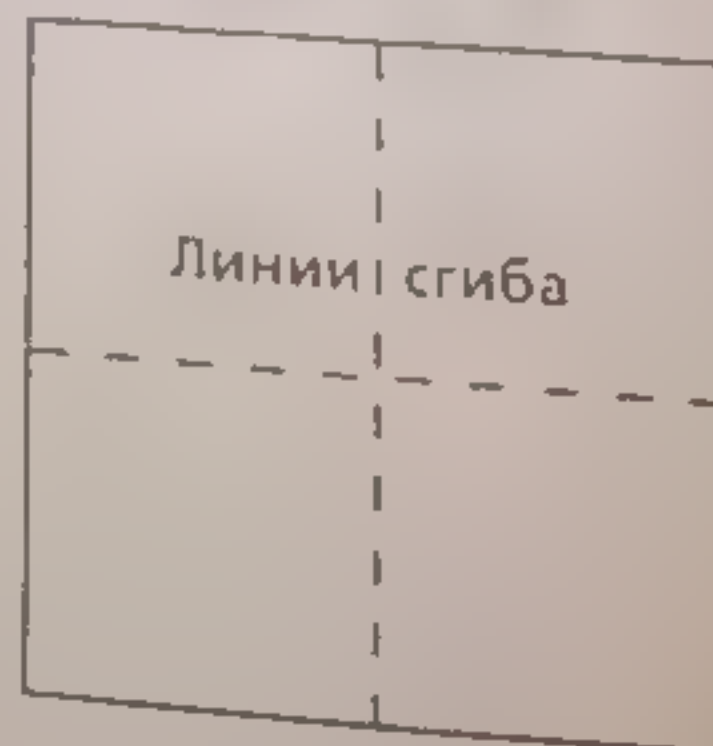
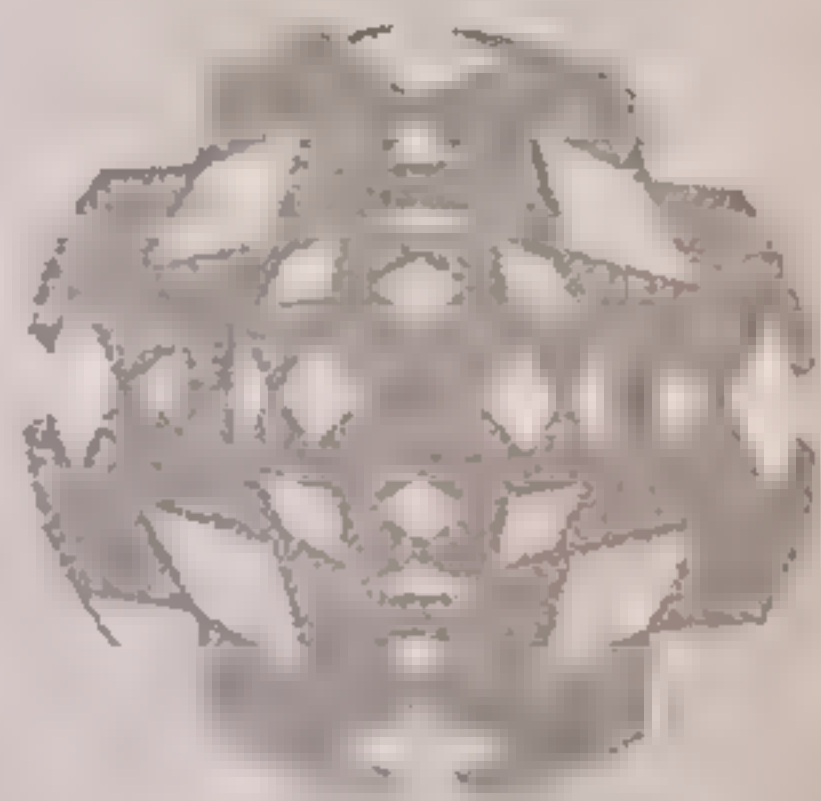
● Красивую гирлянду можно изготовить из еловых или сосновых шишек, которые вы соберёте вместе с крохой. Подержите их в тепле, чтобы они раскрылись. После этого закрепите их на лентах или шнурах. При желании дополните украшения золотыми звёздами из фольги. Используя шишки и пластилин, можно изготовить большое количество новогодних игрушек.

● Оберните в подарочную бумагу цветочные горшки, закрепите блестящей мишурой. Растения, которые не цветут, можно украсить маленькими розами из шёлковых ленточек.

● Из цветной бумаги очень легко и просто сделать фонарик. Сложите пополам лист бумаги. На сгибе сделайте много, много поперечных надрезов, но не до самого края. Затем расправьте лист и склейте продольные полосы. Изготовьте несколько таких фонариков,

нанижите на мишуру — и гирлянда готова. Чем не красота!

● А сколько фантазии можно проявить, вырезая снежинки. Делаются они так. У полученного треугольника отрежьте хвост. Чем уже треугольник, тем снежинка будет интересней. На сгибе вырежьте аккуратно треуголечки, кружочки, квадраты. Большое количество вырезанных фигурок сделает снежинку затейливой. Нанесите на кончики лучей немного лака с блёстками, а в середину проденьте дождик.



хвост

Помимо удовольствия и радости от своего труда, ребёнок получит немало полезных навыков. У детей, любящих мастерить, развивается почерк и улучшается мышление.

Весёлые самоделки

Новый год неотрывно связан с получением подарков. Не лишайте ребёнка сказки, даже если упорно твердят, что в наш компьютеризированный век дети не ждут появления Деда Мороза. Вспомните себя. Что может быть прекраснее, чем чудесное воплощение мечты о паровозике или кукле, появившихся словно по волшебству. И неважно, что дети взрослеют. Именно эти чудеса продлевают детство.

Важно не упустить и такой момент: научить ребёнка преподносить подарки. Пусть он поймёт, что дарить подарки так же приятно, как и получать их. Пускай они будут небольшими: открытки, подсвечники, игрушки на ёлку, даже сами коробочки для уже подготовленных подарков, но сделанные своими руками.

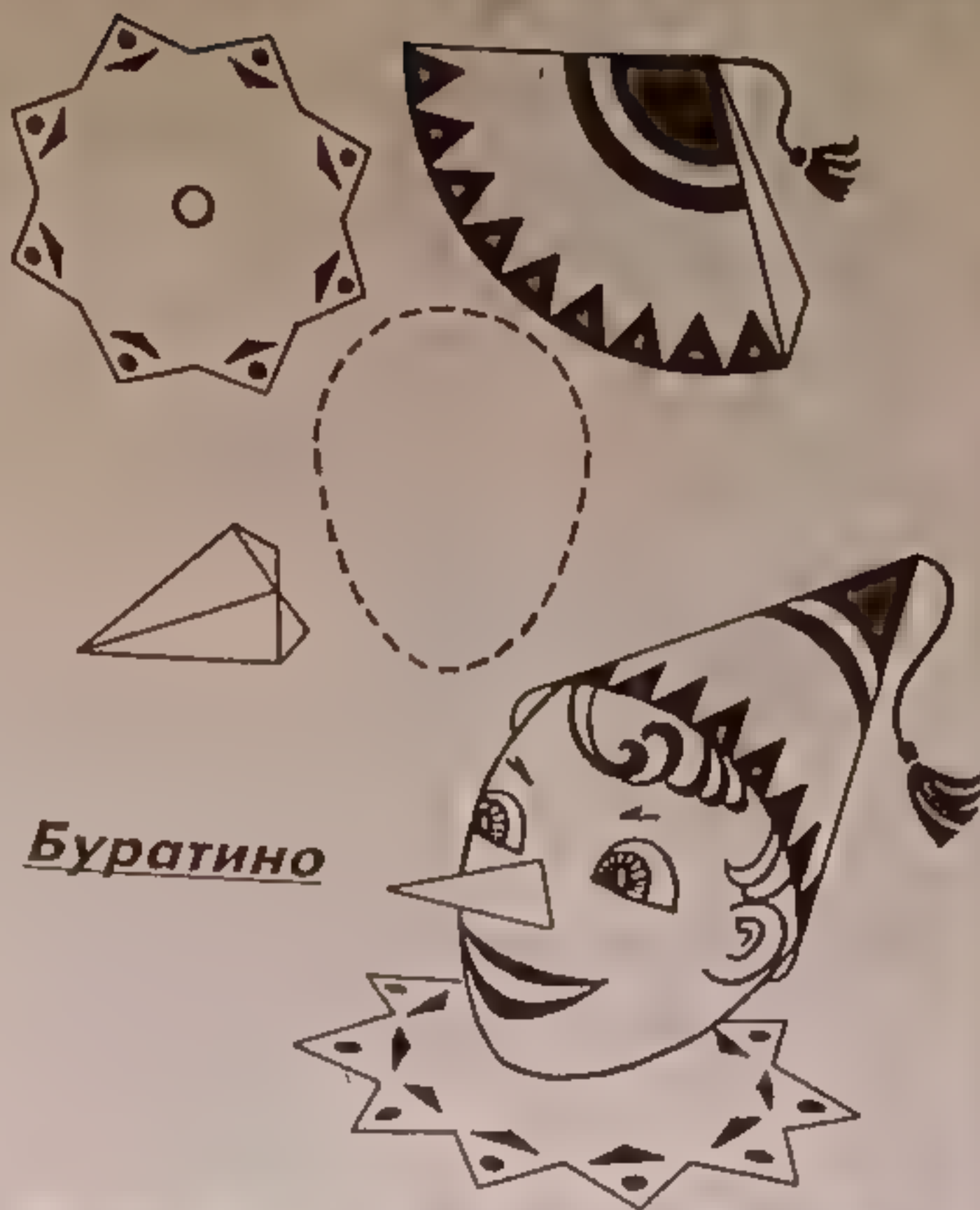
Помните, дорогие родители, ребёнку очень важно видеть искреннюю радость того, кому он преподносит свой незамысловатый подарок. Ведь он очень старался.

● Обычное яйцо проколите с двух сторон, содержимое выдуйте в чашку, на скорлупе нарисуйте смешную рожицу, наклейте сверху колпачок с кисточкой, длинный острый нос и пестрый воротничок. Ну что, узнаете? Да, это весёлый Буратино.

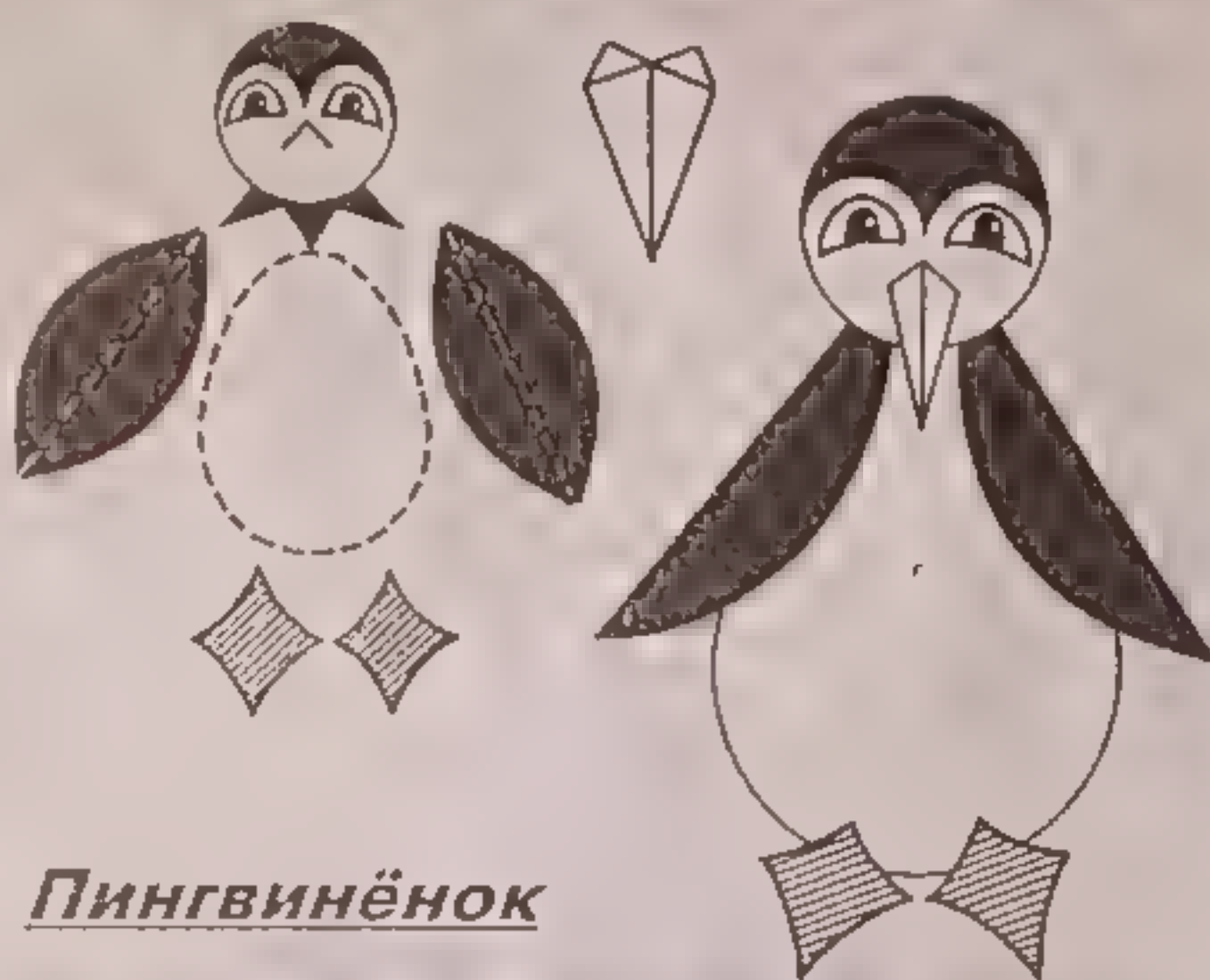
● Для изготовления этого милого пингвинёнка вам понадобятся те же исходные материалы. Воспользуйтесь нашей схемой, и вы без труда смастерите эту забавную игрушку.

● Украсят ёлку сумочки для конфет. Из белой бумаги сделайте «выкройку», раскрасьте, приклейте сверху головку из детских разрезных картинок или старых почтовых открыток, наполните карамелью.

● Чтобы на вашей зеленой красавице поселились райские птички, вам понадобятся белые пёрышки, фольга (обёртки от шоколада) или цветная бумага, пуговицы-шарики на ножке, клей, ножницы, тонкая проволока. Вырезаем крылья, к ним приклеиваем длинное белое пёрышко, оставляя пух свободным. На головку пуговицы приклеиваем несколько пушинок, рисуя глаза и рот. Головку прикрепляем к крыльям за ножку проволокой, из которой делаем и петлю для подвески готовой игрушки.



Буратино



Пингвинёнок



Сумочка для конфет



Райская птичка

Ваш ребёнок родился под знаком Стрельца

Дети этого знака чрезвычайно активны, любознательны и общительны. Их характерная черта - склонность к лидерству. Стрельцы не любят одиночество, они нуждаются в окружении, которым можно было бы руководить. Используйте эту черту характера своего ребёнка для воспитания в нём чувства справедливости и великодушия.

Стрельцы всегда оптимистичны и дружелюбны. Они не испытывают страха перед трудностями, всегда умеют найти выход из сложной ситуации. Им свойственна врождённая честность и правдивость: они способны признавать свои ошибки. Ребёнок-Стрелец не умеет лгать. Эти дети не прощают лжи и лицемерия окружающим, в том числе и своим родителям.

Ваш ребёнок любит шумные игры и развлечения на свежем воздухе. Его привлекают занятия спортом, так как соперничество и страсть к состязаниям у него в крови.

Дети-Стрельцы всегда полны энергии и очень подвижны. Усидчивость Стрельцам не свойственна, и вам придётся приложить немало усилий, чтобы приучить ребёнка к порядку и дисциплине. Постарайтесь сделать для него интересным чтение. Стрельцы большие фантазёры, поэтому их привлекают книги в жанре волшебных историй, захватывающих приключений и невероятных загадок. Они любят занимательные задачи, ребусы, интересуются логическими играми. Интеллектуальные занятия следует чередовать с физической активностью, так как ограничение в движении для этих детей вредно.

Если ваш ребёнок плохо учится, попробуйте сыграть на его самолюбии. Став немного старше и обретя конкретную цель, Стрельцы могут изменить отношение к учёбе. Выбрав свою будущую профессию, они будут охотно изучать те предметы, которые им необходимы, но интересоваться чем-то просто так, для общего развития, - это не для них.

Обычно дети, рождённые под знаком Стрельца, отличаются храбростью, они почти ничего не боятся, а опасность может только подстегивать их уверенность в себе.



Нередко в жизни человека возникают сложные ситуации, разобраться в которых самостоятельно бывает не под силу. И тогда на помощь приходят психологи, психотерапевты – люди, выбравшие своей профессией целительство человеческих душ. О специфике психологической терапии и о том, какую помощь можно получить, обратившись к психологу, рассказывает психотерапевт психологического центра «Лик» Игорь Иванович ПАШИН.

ВИЗИТ К ПСИХОЛОГУ: «ЗА» или «ПРОТИВ»

– Слушай, может, лучше обратиться к психологу?..
– Да что я псих, что ли?!
(Из разговора супругов).

Однажды в телестудию, откуда велась передача со знаменитым кинорежиссёром Андреем Михалковым-Кончаловским, позвонила телезрительница и спросила гостя, как он относится к психотерапии, и считает ли он, что в нашей стране психотерапия перспективна. Андрей Сергеевич не удивился, что об этом спрашивают его, кинорежиссёра, и ответил, что всего один раз обращался к помощи психоаналитика – в первый год своей жизни в Америке, когда было очень трудно в новой среде начинать с «нуля», да ещё в ситуации развода. Однако стало явно лучше: то ли в результате психологической помощи, то ли благодаря поддержке друзей и добрых людей, то ли и от того и от другого вместе. Что же касается перспектив психотерапии в России, тут умнейший Андрей Сергеевич выразил сомнение. Он сказал, что люди на Западе привыкли никому из окружающих не рассказывать о своих жизненных трудностях, а вместо этого идти к своим психологам и психотерапевтам, и с ними эти трудности прорабатывать, пока они не разрешатся. В России же люди привыкли к другому: долгими неделями, месяцами, а порой и годами

жаловаться всем вокруг на жизнь или на своих близких и ближних, при этом ничего не предпринимая по-настоящему серьёзного, чтобы конструктивно разрешить свои проблемы.

При всей моей любви к великому художнику и уважению к нему, как к русскому интеллектуалу, соглашусь с ним лишь частично. Во-первых, у многих россиян есть и другие «привычки»: очень долго молча терпеть и мучиться; ссориться и скандалить; проявлять различные виды агрессии; впадать в депрессию и уныние; обманывать самих себя, живя, как будто серьёзных проблем у них нет; скрывать их под бурной активностью, будь то непомерные работа или забота о близких, безудержные суета или болтовня, погоня за деньгами, удовольствиями, поверхностная религиозность и т.п. Во-вторых, и это главное, психология (в том числе практическая) и психотерапия в нашей стране развиваются очень быстро и в очень многих направлениях. Этому уважаемый Андрей Сергеевич, живя в основном в Америке, знать просто не может.

В своей статье я, разумеется, не могу охватить, хотя бы даже обзорно, всю многообразную и нелёгкую работу, которую проделывают мои коллеги – теоретики и практики, работающие в системе народного образования и социальной защиты населения, в сфере управленческой психологии, двигающие науку вперёд, преподающие в вузах, а

также психологи, психотерапевты и психиатры системы здравоохранения и медицины, словом, все те, кто непосредственно имеет дело с феноменом души человека. Могу лишь выразить им всем глубокое уважение и пожелать успехов.

Здесь же коснусь главных моментов только той работы, которая ближе всего мне, как профессионалу. Речь пойдёт о практической психологии и так называемой личностно-ориентированной (немедицинской) психотерапии, которые ставят задачу не лечения заболеваний, а помощи человеку в том, чтобы он смог разобраться в сути истоков и закономерностей своей проблемы, для того, чтобы самостоятельно найти способ выхода из трудной жизненной ситуации.

КТО ЯВЛЯЕТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ КЛИЕНТОМ ПСИХОЛОГА И ПСИХОТЕРАПЕВТА?

Ответ очевиден: любой здоровый или относительно здоровый человек, отдающий себе отчёт в существовании своей проблемы, и жаждущий разобраться в ней и решить её по-человечески красиво, используя свой личностный потенциал, то есть непознанное им самим богатство своей души. Возникает резонный вопрос: «Если я такой человек, то зачем мне ещё и психолог?» Если вы именно такой человек, то ВМЕСТЕ С ПСИХОЛОГОМ сможете:

- быстрее и правильнее разобраться и прояснить проблему;
- понять тех людей с их чувствами, нуждами, опасениями и тайными страхами, которые вовлечены в водоворот происходящих с вами событий;
- лучше понять себя, ведь не всегда легко самостоятельно найти ответы на вопросы: «Что мне ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужно? Чего я хочу ПО-НАСТОЯЩЕМУ? Почему это происходит СО МНОЙ? Почему со мной происходит ИМЕННО ЭТО?»;
- подготовить себя к разрешению ситуации: облегчить душу и улучшить эмоциональное состояние, выявить собственные скрытые ограничения и найти дополнительные источники силы, проанализировать варианты действий.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ИЗВЛЕЧЬ СМЫСЛ И ЦЕННЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ИЗ РАЗОЧАРОВАНИЯ, ПОТЕРИ, КРИЗИСА.

Естественно, всё упомянутое относится к проблемам в семейных отношениях (супружеских и родительно-детских), к неудачам на работе, к конфликтам с людьми, с собой и жизнью в целом. Ко всему, что порождает тревоги, страхи, перенапряжение, агрессию, бессилие, отчаяние. Главное то, чтобы человек желал всё это изменить к лучшему, искал путь к счастью.

КТО ТОТ, КОМУ Я МОГУ ДОВЕРИТЬ СВОЮ БОЛЬ? С КЕМ Я МОГУ НЕ ТОЛЬКО ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ТРУДНОСТЯМИ, НО И ОТЫСКАТЬ ВЫХОД ИЗ НАПРЯЖЁННОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ?

Психологами или психотерапевтами имеют право именоваться только те специалисты, которые:

- а) имеют базовое психологическое или медицинское образование (за редкими исключениями);

Мат
хло
№ 2
Вяз
ку
кол
Вяз
кве
ме
12
ня
11,
сш
мо
сел

С

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

б) прошли и проходят ступени соответствующей последипломной подготовки;

в) постоянно работают над собой, регулярно прорабатывая свои жизненные трудности и проблемы с коллегами более высокой или по меньшей мере такой же квалификации, успешно используя те средства, которые позже предлагают своим клиентам.

Существует предубеждение, что если человек психолог или психотерапевт, то у него не должно быть проблем. Существуют ли вообще на земле такие люди? Разве перед кем-то жизнь не ставит трудных задач? Неужели есть такой человек, который не переживает за себя и своих близких? Психологами становятся, как правило, люди, жизненный путь которых нелёгок. Способность сопереживать в душе своим клиентам «на полную катушку» и при этом оставаться способным идти вглубь самих переживаний и вызывающих их обстоятельств, находя возможности завершить и разрешить ситуацию. Эта способность не только дар, но и результат упорного многолетнего труда души. Лучше всего психолог может помочь в тех ситуациях, аналогичные которым сам выстрадал и осмыслил.

Профессионализм даёт не только основу в виде богатого человеческого и профессионального опыта, но и формирует специфику работы в виде определённых законов и правил. Об этом тоже важно рассказать.

Правило первое: конфиденциальность. Всё, что говорится и происходит в кабинете психолога, остаётся тайной его и клиента.

Правило второе: запреты на советы. Никакие советы не сравнятся с тем, что могут добыть сами клиенты в глубинах своей души. Ответственность за решение проблемы, как и положительный результат, — гордый удел самих клиентов.

Правило третье: психолог не над клиентом, а рядом с ним. Это связано с ещё одним предубеждением, даже предрассудком: психолог «знает всё» и «подскажет, как быть». Разумеется, это не так. Психолог — это хороший спутник и помощник, он умело помогает искать и находить.

Правило четвёртое: безоценочность и безусловное принятие. Психолог никогда не оценивает: вот это хорошо, а это плохо, это правильно, а это неправильно. Вместо оценок он вместе с клиентом ИССЛЕДУЕТ, например: «Если вы точно хотите именно этого, что будет с вами, с другими, когда это получится?» Даже если сам клиент себя обоснованно осуждает и очень недоволен собой, считая, что сделал ужасное, психолог не отвергает, а принимает человека таким, какой он есть, не ставя никаких условий и в любом случае обеспечивая поддержку. Этой особенностью ситуация психологической помощи уникальна. В повседневной же жизни такое встречается крайне редко.

Правило пятое: никогда заранее не гарантируется результат. Гарантируется столько времени, внимания и профессионального опыта, сколько потребуется для изменения ситуации или психологического состояния клиента.

Правило шестое: и психолог, и клиент имеют право определять права и обязанности, условия своего общения, обсуждая их и закрепляя соглашением или, при желании, даже письменным контрактом, а также устанавливать дополнительные правила.

Существуют некоторые отличия в работе психолога, психотерапевта и психиатра. Задача психолога — в ходе специальной беседы, называемой психологическим консультированием, помочь клиенту:

— во-первых, прояснить ситуацию: что движет её участниками, каковы их истинные интересы, какие именно чувства они испытывают, в чём ценность происходящего для развития личности клиента, а значит, для его будущего;

— во-вторых, понять, что необходимо делать и как (как расширить своё восприятие, какую работу души проделать), чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Если выявляется необходимость вскрыть и проработать глубинные влияния давних эмоциональных травм, «подсознательных» программ реагирования, переживаний (чувств, желаний, фантазий и мыслей), несовместимых с представлением человека о себе и поэтому происходящих в тайниках его души, то здесь психолог вводит клиента в сферу современной личностно-ориентированной психотерапии. Подробнее об этом чуть позже.

Задача психиатра: определить, здоров ли человек, болен или находится в пограничном между здоровьем и болезнью состоянии, назначить и провести установленное лечение. Психиатр — всегда врач. Психотерапевт чаще психолог или врач с соответственной последипломной подготовкой.

КАК, КАКИМИ СРЕДСТВАМИ, СПОСОБАМИ И МЕТОДАМИ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ?

Что касается способов и методик, их огромное количество, начиная с простых техник (слушания, задавания вопросов, направления внимания) и заканчивая сложнейшими методами взаимодействия сознания и подсознания. Важно одно: как правило, психологи используют те из них, которые применяли сами для себя и в работе друг с другом.

О сути такой работы коротко рассказать сложно. Попробую сделать это с точки зрения своего понимания и профессионального опыта. Общим и для психологического консультирования, и для личностно-ориентированной терапии является **УВЕЛИЧЕНИЕ СВОБОДЫ СОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА** клиентом целей, ориентиров и средств улучшения своей ситуации. Проще говоря, психолог помогает человеку найти путь к свободе творить свою жизнь согласно сердцу и уму, согласно своим высшим принципам, выявляя при этом лучшее, что есть в душе.

Психотерапевт для реализации этой возможности должен уметь работать с таким фундаментальным явлением человеческой жизни, как ТРАВМА. Это настолько серьёзный вопрос, что заслуживает особого внимания. Эту тему мы продолжим в следующем номере.

Слушай голос сердца

На 50% больше шансов избежать инфаркта у того, кто слушает «голос» своего сердца. То есть не оставляет без внимания признаки, свидетельствующие о возможных нарушениях. Ответив на 10 вопросов теста психолога из Берлина Тани Лемке, вы получите «справку» о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы, а также рекомендации.

1. Чувствуете ли вы по утрам боль в грудной клетке, которая прекращается к середине дня? (4)
2. Много ли вы курите?
— Максимум 10 сигарет в день (2).
— Ежедневно по пачке (4).
— Больше пачки (6).
3. Курящим женщинам: принимаете ли вы противозачаточные таблетки? (6).
4. Испытываете ли вы продолжительную колющую боль в области шеи, спины или груди при занятиях физической работой? (6).
5. Нет ли у вас избыточного веса? Для определения нормального веса нужно от высоты, измеренной в сантиметрах, отнять 100.
— Вес на 10-14 килограммов выше нормального (4).
— Избыточный вес составляет по крайней мере 15 килограммов (6).
6. Часто ли по ночам вам снятся кошмары, и вы просыпаетесь от боли в груди? (6).
7. Какие опасные факторы имеют к вам отношение?
— Высокое давление (6).
— Диабет (2).
— Подагра или ревматизм (1).
— Высокий уровень холестерина (2).
— Мужчины после 40 лет (2).
— Бурная сексуальная жизнь в период климакса (2).
— Кто-то из близких родственников после 60 лет имел инфаркт (2).
8. Сколько вы двигаетесь?
— У вас сидячая работа, и вы не занимаетесь спортом (4).
— У вас сидячая работа, но раз в неделю вы занимаетесь спортом (2).
— Ежедневно вы много двигаетесь, но не занимаетесь спортом (2).
— Ежедневно вы много двигаетесь и занимаетесь спортом (0).
9. Как вы обычно питаетесь?
— Вас не особенно занимает этот вопрос, однако уровень холестерина и вес у вас соответствуют норме (0).
— Уровень холестерина у вас выше нормы, но вы старательно избегаете потребления животных жиров (2).
10. Каково ваше душевное равновесие?
— Вы редко сердитесь (0).
— Когда вы рассержены, не пытаетесь скрывать этого (1).
— Не показываете вида, если у вас плохое настроение (4).
— Боитесь, что потеряете работу (4).
— У вас серьезные материальные проблемы (2).

ОЦЕНКА:

0-6 баллов. Риск получить инфаркт у вас ниже среднего.

7-15 баллов. У вас наблюдаются начальные признаки процесса склероза коронарных сосудов. Обязательно гуляйте, по крайней мере полчаса в день и не пользуйтесь лифтом. В ближайшее время сходите на осмотр к врачу.

Свыше 15 баллов. Покажите врачу результаты тестирования и попросите основательно вас обследовать. Непременно выясните, что у вас с сердцем.

Женская грудь, являющаяся предметом восхищения мужчин, самой женщине доставляет немало хлопот. Мастопатия как болезнь известна более 100 лет и до сих пор остаётся самым распространённым заболеванием молочной железы. Особое внимание врачей к этой проблеме вызвано тем, что при мастопатии риск развития рака увеличивается в 3-5 раз. Эта болезнь достаточно успешно лечится, но в том случае, если её успеть вовремя «засечь». Однако за повседневными заботами многие женщины не обращают внимания на часто возникающую боль в груди и даже появившиеся уплотнения. Такое пренебрежение здоровьем может закончиться трагедией. Самый лучший способ избежать её — хотя бы раз в год посещать врача-маммолога, даже в том случае, если вроде бы ничего и не беспокоит. Подробнее о заболевании женской груди рассказывает врач-маммолог Валерий ПЛОТНИКОВ.

Мастопатия — фиброзно-кистозная болезнь, представляющая собой доброкачественные изменения в молочной железе. Мастопатия бывает узловой и диффузной. Так как узловые образования нередко перерастают в злокачественные, то узловатая мастопатия подлежит только хирургическому лечению. При диффузной мастопатии возможно консервативное лечение.

Детально охарактеризовать тип данного заболевания помогают современные методы диагностики: маммография, дуктография, пневмокистография, ультразвуковая диагностика, гистологическое исследование.

— Валерий Борисович, откуда возникает эта напасть под названием мастопатия?

— В молочной железе женщины происходит смена физиологических процессов, связанных с фазами менструальных циклов. При этом постоянно колеблется уровень половых гормонов — эстрогенов, «вызывающих» месячные, и прогестина, «ответственных» за беременность. И если между ними нарушается физиологическое равновесие, это сразу же начинает «чувствоваться»

Что нужно знать о мастопатии

Этим недугом страдают 20–60% женщин, и большинству из них 30–50 лет.

грудь, а врач в этом случае ставит диагноз мастопатия.

При болезни характерно предменструальное болезненное набухание груди, другими симптомами являются её увеличение, огрубение, ощущение неравномерной консистенции — дольчатость и зернистость. Хуже, когда появляются комковидные набухания в различных отделах молочной железы и прозрачные, желтоватые, коричневые, бурые, с примесью зелени и даже кровянистые выделения из соска. И, наконец, совсем плохо, когда в молочной железе начинают прощупываться опухолевидные образования. Появление подобных симптомов должно явиться поводом для обращения к хирургу-онкологу.

— Что способствует развитию мастопатии?

— Мастопатии способствуют: сопутствующие или перенесённые заболевания половых органов (хронический эндометрит, хронический аднексит, кисты яичников и др.);

слишком раннее наступление месячных — раньше 13 лет, и позднее их прекращение — после 50 лет;

поздняя первая беременность — позже 22 лет, слишком короткое (до 1 года) и слишком длительное (более 1 года)

кормление грудью, отсутствие беременности, аборт;

дисфункция печени (в печени происходит инактивация гормонов);

нарушение функций щитовидной железы;

длительные стрессовые ситуации.

— Как лечить, а ещё лучше, как избежать этого заболевания?

— При первых признаках недомогания или просто для профилактического осмотра

обращайтесь к врачу. Для начала можно посетить маммолога в поликлинике по месту жительства. Обратите внимание на своё питание. В первую очередь воздержитесь от крепкого кофе, чая, шоколада, какао, колы, то есть продуктов, содержащих

метилксантин. Чтобы не было предменструального набухания груди, за две недели до месячных старайтесь меньше потреблять жидкость, наоборот, лучше в это время принимать лёгкие мочегонные средства такие, как отвар почек берёзы, брусничного листа, толокнянки. Так как в печени происходит инактивация гормонов, то алкоголь, острая, жирная пища будут затруднять нормальную деятельность этого органа, что может спровоцировать мастопатию. А вот

витаминами, которые стабилизируют и улучшают деятельность нервной системы, печени, укрепляют иммунную систему, пренебрегать не следует. Так, витамин А обладает антиэстрогенным действием, витамин Е — антиоксидант, потенцирует действие прогестерона, витамин В₆ снижает уровень пролактина, нормализует состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, витамины Р и С уменьшают отёк молочной железы, улучшают микроциркуляцию. Хорошо помогают лёгкие успокаивающие средства, особенно хороши соответствующие сборы трав.

Важно следующее: чтобы победить болезнь, необходимо полное излечение заболеваний женской половой сферы, печени, щитовидной железы, лечение последствий стрессовых, психологически травмирующих ситуаций.

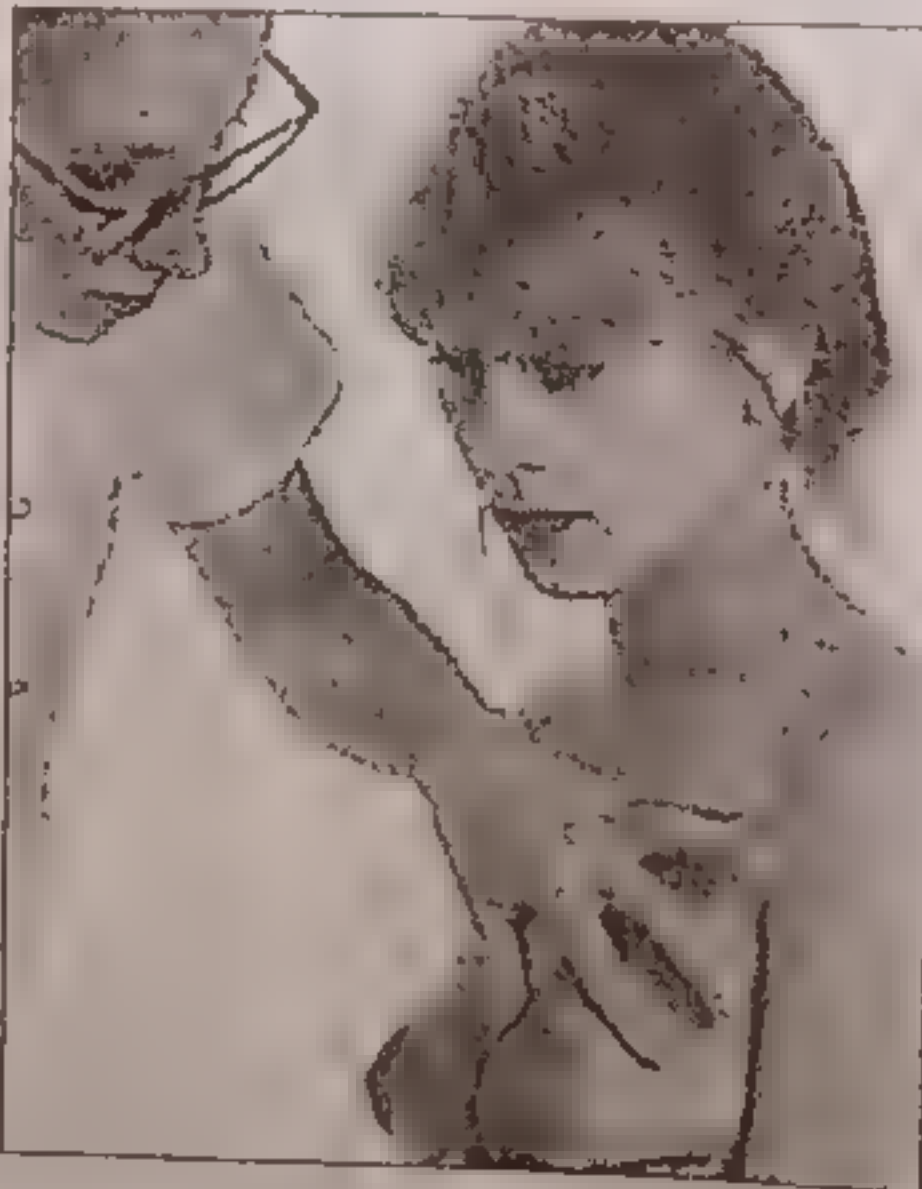
— Можно ли при подобном заболевании принимать гормональные контрацептивы?

— Да. Мало того, что правильно подобранная гормональная контрацепция обладает лечебно-профилактическим действием при мастопатии, она также уменьшает риск развития рака молочной железы. Но следует напомнить, что некоторые гормональные контрацептивы имеют противопоказания. Существуют ещё и фитоэстрогены, или природные эстрогены, которые обладают потенциальной противораковой биологической активностью. Например, фитоэстрогены лигнан и изофлавоны в большом количестве присутствуют в сое, проросших зёрнах пшеницы, ягодах.

— Бывают ли случаи, когда женщина полностью излечивается от мастопатии?

— После климакса эта болезнь проходит как бы сама собой. Но ждать климакса, понятное дело, не стоит. Тем более что при вовремя начатом лечении правильно подобранными средствами некоторые женщины вылечиваются полностью, и мы их снимаем с учёта. Остальным приходится проводить более длительные курсы лечения и постоянно наблюдаться у маммолога.

Беседовала
Вероника СНЕГИНА



Врач-гинеколог советует принимать мне противозачаточные таблетки, но, прочитав инструкцию к одним из них, я удивилась, что они имеют большой список побочных эффектов. А имеют ли эти препараты противопоказания?

Существуют абсолютные и относительные противопоказания.

Абсолютные:

- тромбоз, тромбофлебит, тромбоз вен, сосудистые заболевания мозга в анамнезе;
- нарушение функции печени;
- маточные кровотечения неустановленного вида.

Относительные:

- мигрени;
- сахарный диабет во время предыдущей беременности или у наследственно отягощённых по диабету женщин;
- желтуха во время предыдущей беременности, желчекаменная болезнь, холецистит с частыми осложнениями;
- гипертоническая болезнь;
- эпилепсия;
- миома матки, размерами более 6-7 недель;
- язвенный колит.

Я нахожусь на втором месяце беременности. По этой причине отказываю мужу в близости. Расскажите, можно ли вести полноценную половую жизнь во время беременности?

Наступившая беременность диктует необходимость изменения ритма половых сношений. В первые два месяца беременности, когда происходит имплантация плодного яйца и формирование плаценты, от них следует воздержаться. В другие сроки беременности ритм половых отношений будет зависеть от состояния здоровья женщины. Половая жизнь прекращается за два месяца до родов.

Я постоянно забываю вовремя принимать противозачаточные таб-



Отвечает Врач-гинеколог

летки: пью их иногда утром, иногда вечером. Имеет ли значение то, что их нужно принимать в одно и то же время?

Это несомненно имеет важное значение. Несистематическое применение препарата уменьшает эффективность контрацептивных таблеток. Начинать приём следует с 1-5 дня менструального цикла по назначению врача. Ежедневно необходимо принимать одну таблетку в одно и то же время дня. А для того, чтобы не забывать об этом, рекомендуется принимать контрацептивный препарат во время какой-либо регулярной процедуры (например, после чистки зубов или завтрака).

Что делать, если вы не приняли комбинированную контрацептивную таблетку в обычное время? Если со времени приёма последней таблетки истекло меньше чем 36 часов, то следует дополнительно принять одну таблетку, а затем, принять следующую в обычное время. Возможен вариант, когда вам придётся принять две таблетки в один и тот же день.

У меня поставлена спираль. Во время полового акта я иногда испытываю острую боль. Возможно ли, что это происходит из-за неправильного размещения ВМС или причина в чём-либо другом?

Причин острой боли может быть несколько:

- неправильное размещение ВМС в полости матки;
- частичное самопроизвольное изгнание ВМС;
- перфорация стенки матки.

В случае любого дискомфорта женщине, имеющей внутриматочное средство контрацепции, необходимо срочно обратиться к специалисту, пройти обследование, включающее в себя УЗИ.

Мне 35 лет. Врач посоветовала сделать стерилизацию. Не вредна ли она для здоровья женщины?

Стерилизация является одним из наиболее эффективных методов контрацепции. Метод заключается в перевязке или создании искусственной непроходимости маточных труб. В настоящее время широкое распространение получил лапароскопический метод.

Хирургическая стерилизация осуществляется по желанию женщины при следующих показаниях:

1. Наличие трёх и более детей.
2. Возраст старше 30 лет и наличие двух детей.
3. Возраст старше 40 лет.
4. Повторное кесарево сечение при наличии двух детей.
5. Болезни нервной системы, системы кровообращения, болезни органов дыхания и т. д.

Противопоказаниями для проведения операций хирургической стерилизации являются острые инфекционные заболевания и острые воспалительные заболевания гениталий.

Мне 40 лет. Я принимаю противозачаточные таблетки уже продолжительное время. Как долго их можно применять?

Возраст сам по себе не может служить противопоказанием для гормональной контрацепции. После наступления климакса эти препараты

не рекомендуют принимать потому, что в этот период контрацепции не требуется.

Большинство контрацептивных таблеток, имеющих в аптечной сети, можно применять до наступления климакса (45-50 лет) при отсутствии противопоказаний. В период менопаузы целесообразно от контрацептивных таблеток перейти к препаратам, применяющимся для замещения дефицита гормонов в менопаузе, в целях предупреждения симптомов климакса и развития остеопороза.

Мы с мужем недавно поженились. С ребёнком решили повременить, и по этой причине я принимаю противозачаточные таблетки. А как быстро можно забеременеть после того как прекращаешь их пить?

Способность к оплодотворению обычно восстанавливается через 1-3 месяца после прекращения приёма контрацептивных таблеток. Целесообразно прекратить их приём приблизительно за 3 месяца до планируемой беременности, чтобы обеспечить время для восстановления уравновешенного цикла созревания яйцеклетки. Если желательная беременность не наступает после регулярной половой жизни в течение года, необходимо выяснить причину бесплодия.

Рубрику ведет
врач акушер-гинеколог
А. АРТЕМЬЕВА

Ёлки

ЗЕЛЁНЫЕ

В предновогодние дни мы озабочены покупкой лесной красавицы – ели или сосны. А вспоминать о них и их замечательных свойствах следует чаще, ведь они дарят нам не только радость встречи Нового года, но и здоровье.

Эти деревья относятся к семейству сосновых, в которое также входят пихта, лиственница, кедр и кедровый стланик. Все представители этого семейства являются основными лесообразующими породами и распространены почти на всей территории лесной зоны России.

Почки и хвоя сосны, пихты, кедра и кедрового стланика содержат эфирные масла, много смолистых веществ, горькие и дубильные вещества, минеральные соли. В них найдены витамины С, К, В₁, В₂ и Р, большое количество аскорбиновой кислоты. Хвоя деревьев испускает летучие фитонциды, губительно действующие на микробов. Благодаря фитонцидам, воздух в хвойном лесу практически стерилен, именно поэтому санатории для легочных больных, как правило, размещаются среди сосен и елей.

Лекарственным сырьем служат почки, хвоя и живица. Почки заготавливают зимой и ранней весной, до начала их интенсивного роста, в местах рубки и прореживания участков леса. Срезают их с ветками длиной до 3 мм. Сушат на чердаке с хорошей вентиляцией и под навесом. При хорошей погоде сырье высыхает за 10-15 дней. Живицу собирают с тех деревьев, которые подлежат вырубке в бли-

жайшие 15 лет. В период рубки лесов можно собирать концы веток длиной 15-20 см. Почки, хвою и ветки хранят в деревянной закрытой таре 2 года.

Препараты из деревьев семейства сосновых обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, отвлекающим, местнораздражающим и болеутоляющим действиями.

Почки в виде настоя или отвара назначают при заболеваниях верхних дыхательных путей. Входят они также в мочегонные и грудные сборы. В народной фитотерапии сосновые почки применяют при легочных заболеваниях (туберкулезе легких, хроническом воспалении бронхов, плеврите, катарах верхних дыхательных путей), болезнях печени, почек, мочевого пузыря, а также при гриппе, водянке, ревматизме. Из хвои ели или сосны получают препарат «Пинабин», рекомендуемый как мочегонное и спазмолитическое средство при мочекаменной болезни.

Сосновые почки в виде отвара используют при простудных заболеваниях, воспалении дыхательных путей, бронхов, ревматизме и кожных заболеваниях. Для его приготовления 10 г почек заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают на кипящей водяной бане 30 мин.,

охлаждают 10 мин. и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

При воспалении дыхательных путей лечение сочетают с ингаляцией. Для этого отвар заливают в чайник и ставят на медленный огонь. В носик вставляют бумажную трубку и через нее вдыхают пары. Процедуру проводят 4-5 раз в день.

Настой хвои является богатым источником витамина С, особенно зимой. Его используют для профилактики и лечения состояний, сопровождающихся дефицитом этого витамина. Для приготовления настоя 4 стакана свежей измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды, подкисляют сывороткой или соляной кислотой (5 мл 3%-ного раствора), ставят в темное место на 2-3 дня, затем процеживают. Принимают по 1-2 стакана в день после еды.

Экстракт и настой хвои используют для приготовления хвойных ванн. Они оказывают регулирующее действие на функцию кожи и центральной

нервной системы. Отвар в виде ванн широко практикуется как лечебное средство при ревматизме, простреле и подагре.

Живицу сосны, пихты, лиственницы и кедра используют в народной медицине наружно при трещинах губ, сосков, фурункулезе, свежих и гнилостных, долго не заживающих ранах, мокнувшей экземе, внутрь – при воспалении и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по 50 мг 3 раза в день до еды. Живица кедра обладает более мягким и менее раздражающим действием, чем живица других пород.

Из живицы получают канифоль и скипидар, имеющий широкое использование в медицине. Скипидар, полученный из древесины, применяют наружно в виде мазей и растирания при невралгиях и подагре, а также как противомикробное средство для ингаляции при воспалении верхних дыхательных путей. Деготь как наружное средство находит применение при экземе, чешуйчатом лишае, чесотке. Хвоя сосны входит в состав про-



тивостматической микстуры. Жевание смолы лиственницы дезинфицирует ротовую полость, укрепляет зубы, утоляет жажду, улучшает пищеварение, повышает аппетит.

Особо хочется остановиться на таком дереве, как кедр. Со словом «кедр» так же, как и со словом «дуб» ассоциируется слово «могучий». И не удивительно, ведь кедр сибирский (сосна кедровая сибирская) — дерево высотой до 45 м с пирамидальной темно-зеленой кроной. У жителей Сибири и Дальнего Востока для него есть еще и другое имя — кормилец. И в этом нет никакого преувеличения, потому что в тяжелые голодные годы кедр своими орехами спасал целые деревни, да и в наши дни многие местные жители живут за счет промысла кедровых орехов.

Кедровый стланик, в отличие от своего родственника, небольшое деревце или кустарник из семейства сосновых со стелющимися ветвями. Хотя хвоя, шишки и орехи у него мельче, пищевая и медицинская ценность та же, что и у могучего родственника.

Орехи кедрового стланика исключительно ценны для здоровья человека. При отсутствии другой пищи орехами можно питаться длительное время, не испытывая никаких изменений в состоянии здоровья.

В них содержится до 64% масла, состоящего преимущественно из полиненасыщенных жирных кислот, а также витамина Е, имеются белки, главными из которых являются альбумины и глобулины, легко усваиваемые организмом микроэлементы, фосфор, крахмал, сахара, витамин В₁ и другие физиологически активные вещества. Орехи кедрового стланика идут в пищу в свежем виде. Кроме того, из них готовят кедровое масло и кедровое молоко — важные продукты питания, обладающие профилактическими и лечебными свойствами. Орехи рекомендуют при лечении болезней почек, печени, мочевого пузыря, органов дыхания (при туберкулезе легких, кровотечениях, хроническом кашле). Чаще всего используют кедровое молоко, получаемое из ядер орехов и равнозначное по качеству миндальному молоку.

Удачи и здоровья вам в новом году! Пусть ёлочка своим ароматом напоминает о летнем отдыхе, а летом в хвойном лесу вы неосознанно ощутите волшебную атмосферу новогоднего вечера.

Подготовила
Елена АЛЕКСЕЕВА

В чае таится много секретов.
Биоактивные субстанции
мягко лечат и могут быстро
восстановить физическое
и душевное равновесие.



Чашка здоровья

Чашка горячего чая в холодный день — это блаженство. Не забывайте в течение дня устраивать маленькие перерывы на чай. Организуйте собственную чайную церемонию! Это подарит гармонию душе и телу. Чай согревает и поэтому расслабляет. В зависимости от сорта чая вы снабжаете организм теми или иными полезными веществами.

КРАСНЫЙ, ЖЁЛТЫЙ, ЗЕЛЁНЫЙ

В России принято пить чёрный чай. Отдельные гурманы и гипертоники предпочитают зелёный. Однако небесполезно знать, что существуют ещё жёлтые и красные чаи. Собственно, вся эта «разноцветная» продукция с одного и того же чайного куста, а окраска зависит уже от различий в обработке листа. Они и определяют вкусовые и ароматические особенности каждого типа чая.

ЧЕРНЕЕ НОЧИ

Чёрный — это чай, прошедший полный цикл ферментации. Сырой лист перебродил, устранилась природная горечь танинов, и чай обрёл цвет воронова крыла. Теперь из него можно приготовить не только приятный, но и полезный напиток. Дело в том, что в чае содержится 300 необходимых нам химических веществ и соединений: эфирные

масла, белки, органические кислоты, пектины и почти все имеющиеся в природе витамины. Также он содержит полифенолы — вещества, тормозящие образование опухолей, а кроме того, он способен чудесным образом воздействовать на наш жизненный тонус. Скажем, если вы выпьете чай спустя 3 минуты после того как его заварили, то он окажет возбуждающее воздействие, а через 5 минут — успокаивающее. Это обусловлено тем, что чай отдаёт почти весь свой кофеин после первых двух минут заваривания, и только потом из листьев освобождаются дубильные вещества, которые, в свою очередь, нейтрализуют кофеин.

Чёрный чай широко используется в медицине. Крепкий напиток рекомендуется давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, ослабление сердечной деятельности, дыхания. Благодаря высокому содержанию танинов, чай оказывает вяжущее действие, улучшает пищеварение. Его следует пить при острых поносах и других расстройствах кишечника. При фарингитах крепким чаем можно полоскать горло. При насморках и остром респираторном заболевании крепкую заварку в охлаждённом виде закапывают в нос по 5 капель три раза в день.

О НИХ СТОИТ ЗНАТЬ

Красный и жёлтый — это так называемые недоферментированные чаи. Они у нас пока ещё не обрели широкого признания. А зря! Красный чай, к примеру, обладает замечательным тонизирующим эффектом да к тому же активизирует работу мозга. Он не только хорошо усваивается и не содержит раздражающих веществ, но и помогает против стрессов и воздействия загрязнения окружающей среды. Жёлтый же чай считается самым ароматным и вкусным. Он значительно снижает уровень сахара и холестерина в крови. И не смотрите, что выглядит он труха трухой. Это как раз тот случай, когда между формой и содержанием нет единства.

ПОМОЩНИК ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Зелёный чай производят из листьев того же чайного куста, что и чёрный, но собранные листья не ферментируют, а лишь нагревают, поэтому в них сохраняются почти все полезные вещества. Зелёный чай традиционно считается в Китае лекарственным средством. В нём представлена чуть ли не вся таблица Менделеева. Тут и фтор, и марганец, и цинк, и медь. Чай этот понижает кровяное давление и оказывает антиокислительный эффект — обезвреживает свободные радикалы.

Он прекрасно утоляет жажду. Его тонизирующее действие обусловлено наличием кофеина, который возбуждает центральную нервную систему, повышает артериальное давление, стимулирует умственную деятельность. Танин зелёного чая состоит в основном из катехинов, которые, как известно, обладают антисклеротическим действием, оказывают благоприятное воздействие на слизистую пищеварительного тракта, на полезную кишечную микрофлору. А ещё говорят, что этот напиток увеличивает потенцию. Недаром основные потребители зелёного чая — жители Азии — столь плодовиты!

СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

И напоследок откроем вам секрет специального новогоднего рецепта:

На стакан крепкого охлаждённого настоя смеси зелёного и чёрного чаев добавьте одну столовую ложку сухого вина, и за час до того как нанести макияж, промойте этим составом глаза. Вот так из глаз любого цвета, размера и разреза получаются очи!



Дорогие читатели!
 Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, что ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду выздоровления.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

Своим рецептом я хочу поделиться с теми женщинами, у которых сильно выпадают волосы, а также с любительницами окрашивать волосы и делать химическую завивку. Я решила испробовать этот способ, когда поняла, что после очередного обесцвечивания красить будет нечего. Полученные результаты убедили меня в том, что нужно периодически устраивать эти лечебные процедуры своим волосам. Приготовьте смесь из одного свежего яйца, одной столовой ложки мёда, одной столовой ложки репейного масла. Часть массы можно использовать, а оставшуюся следует хранить в холодильнике. Этот состав тщательно втирайте в корни волос за два часа до мытья головы, затем покройте целлофаном и утеплите полотенцем или платком. По истечении двух часов вымойте волосы шампунем для вашего типа волос. Делала я эту процедуру в течение двух месяцев. Результаты потрясающие, поэтому и решила вам написать.



Лариса САМОХИНА,
 г. Барнаул, Алтайский край

ЛЕЧИМ ЯЗВУ

Моему мужу ещё в молодости поставили диагноз: язва желудка. Врачи в один голос твердили, что нужна операция. Уже был назначен день, но, на наше счастье, из деревни приехала моя тётя и привезла с собой рецепт, с помощью которого вылечили язву желудка ее деда. Лекарство готовится следующим образом: смешать 500 г свежего

мёда, 500 г сливочного масла, бутылку водки и довести до кипения. Принимать надо утром и вечером за 20 минут до еды по одной столовой ложке, пока смесь не закончится. После этого сделать 10-дневный перерыв и повторить курс лечения. Муж решился попробовать это лекарство. Каково же было удивление врачей, когда обнаружилось, что после «домашнего лечения» язва зарубцевалась.

М. В. НУРИЕВА,
 г. Благовещенск

СЕМЬ БЕД - ОДИН ОТВЕТ

Мой знакомый на работе лишился половины пальца. Врачи пришили палец, но он не заживал: постоянно гноился. Дело шло к тому, что ему могли удалить одну фалангу. Спас совершенно посторонний человек, который так же, как и он, пришёл на приём к врачу. Он посоветовал изготовить мазь, которая не только гной оттягивает, но и способствует быстрому заживлению ран, ожогов. Готовится она следующим образом: 4 столовые ложки растительного масла вскипятить, положить в него кусочек пчелиного воска (размером с фасолину) и прокипятить ещё одну минутку. Дать остыть до температуры, терпимой для кожи, а затем всыпать семь тщательно растолчённых таблеток стрептоцида. Остудить смесь до тёплого состояния, добавить 2 сырых желтка, хорошо помешать и накладывать на рану. Смесь следует хранить в холодильнике. С использованием этой мази заживление раны пошло гораздо быстрее. Этот рецепт на заметку взял даже врач.

Марина С., Курская обл.

КОЖУ «МАСЛОМ» НЕ ИСПОРТИШЬ

Однажды мой сын принес с улицы котёнка. Он так долго уговаривал оста-

упорно
 помога
 том ле
 дочь в
 пятна.
 скрути
 её в р
 другой
 ку бли
 таться
 Этим «
 места
 проде
 лечени
 степе
 чезли.

СЛА ЛЕК

Уве
 вится
 тельно
 ложен
 давно
 очень
 бо л я
 можно
 ле чи
 окон
 тельно
 вот оч
 ной ра
 луюсь
 седка
 свои ст
 ния,
 шала
 очень
 нально
 ла его
 резуль
 чувств
 лечени
 незаса
 изюма
 дней. Г
 ходимо
 ма или
 сомне
 более

ки. Мы
ем ва-
я муг-
ы выз-
Уве-
ся от
ния.

аться
ом.

бутылку
инимать
инут до
е, пока
ого сде-
вторить
пробо-
е было
килось,
я» язва

РИЕВА,
ещенск

шился
ли па-
но гно-
могли
ршен-
так же,
чу. Он
рая не
бству-
жогов.
вом: 4
масла
к пче-
ину) и
ть ос-
й для
ельно
цида.
яния,
помо-
сле-
поль-
раны
пт на
я обл.

лицы
оста-



вить его,
что моё
сердце не
выдержало
и я согла-
силась. В
«награду»
за мою го-
ворчивость
ребёнок
покрылся
красными
мокнущими
пятнышка-
ми. Мы

упорно их лечили, но никакая мазь не помогала. Соседка поделилась рецептом лечения «дерматита», которым её дочь вывела у себя похожие красные пятна. Из двойного тетрадного листа скрутить тоненькую трубочку и, держа её в руке, поджечь с одного конца, а другой надо поднести к самому донышку блюда. На этом листе должно остаться маленькое масляное пятнышко. Этим «маслицем» и следует смазывать места покраснения. Я трижды в день проделывала эту процедуру. Длилось лечение примерно 10 дней. Пятна постепенно бледнели и в конце концов исчезли.

Ольга Т., г. Брянск

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО

Уверена, что читательницам понравится вкусный рецепт, который значительно облегчает боль, вызванную отложением солей. Эта проблема у меня давно. Честно говоря, не очень верила, что такие болячки

можно вылечить окончательно, но вот очередной раз, жалуюсь соседкам на свои страдания, услышала об очень оригинальном способе. А когда испробовала его на себе, была приятно удивлена результатами: боли исчезли, и я стала чувствовать себя гораздо лучше. Для лечения необходимо приобрести 1 кг незасахаренного свежего мёда и 1 кг изюма без косточек. Курс длится 20 дней. Перед завтраком натошак необходимо съедать попеременно 100 г изюма или 100 г мёда. Такое лечение несомненно доставит удовольствие, тем более что эффект действительно есть.

Н. Д. СТАРОСТИНА, г. Курск



СОКИ БОРЮТСЯ С ДИАБЕТОМ

Кто страдает сахарным диабетом, тот знает, насколько сильно отличается его жизнь от жизни здорового человека. Я решила, что не стану впадать в панику, а обязательно буду искать выход, бороться за своё здоровье. Собирала народные рецепты и перечитала огромное количество медицинской литературы о диабете. Моё внимание привлёк один очень простой способ лечения. Я, заранее не обольщаясь, испробовала его. На первом этапе в течение двух недель я принимала сок редьки по 1 столовой ложке 3 раза в день. Далее в лечении используется гранат. Его следует перекручивать вместе с кожурой и косточками. Способ применения такой же: по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2 недель. Несмотря на то, что лечение очень простое, результаты оказались хорошими.

М. СИТИНА, г. Воронеж

И ДЫШАТЬ ЛЕГКО...

Хочу рассказать о лечении простуды, насморка, кашля, а при упорстве можно добиться хороших результатов в борьбе с бронхитом и пневмонией. Этот способ мне подсказала моя подруга, любительница собирать всякие народные премудрости. В качестве лекарства понадобятся лук или чеснок, можно хрен. Необходимо натереть один из этих продуктов на тёрке. Взять две столовые ложки массы и намазать очень быстро на бинт, который следует уложить в сухой заварочный чайник. Носик чайника взять в рот и медленно вдыхать лечебный запах, а выдыхать следует обязательно через нос. Такую ингаляцию необходимо проделывать в течение 8-10 минут. Для профилактики достаточно 1-2 раз, при заболевании нужно сделать процедуру 5-6 раз, только помните, что каждый раз необходимо «заваривать» свежую смесь.

Наталья Борисовна, г. Волгоград



ВЫВОДИМ КАМНИ

Я хочу поделиться с вами рецептом, который поможет людям, страдающим мочекаменной болезнью. Используемые растения очень распространены, но никто не предполагает, что их можно применять при почечно-каменной болезни. Пер-

вый месяц нужно пить отвар из корней шиповника. Их тщательно дробят. 2 столовые ложки измельчённых корней заваривают 200 г воды, настаивают 20-30 минут. Принимают по 400-600 г два-три раза в день.

Второй месяц пьют отвар из корня петрушки, приготовленного так же. Затем в течение двух месяцев следует есть сельдерей! После двухмесячного перерыва необходимо повторить курс лечения.

Если применять этот способ лечения, можно избавиться даже от крупных камней в почках.

Наталья, г. Сочи

ВСПОМНИМ О ПРОПОЛИСЕ

Все знают о пользе мёда. Это очень эффективное средство при лечении разных заболеваний. А вот о других продуктах пчеловодства говорят мало, хотя они не меньше помогают в борьбе с зимними напастями - ангиной, гриппом. У моей дочурки так болело горло, что нельзя было глотать. Я отказалась от всяких полосканий и давала ей жевать кусочек прополиса величиной с тыквенное семечко несколько раз в день. Ангина быстро пошла на убыль. Через 3 дня от неё не осталось и следа. Самое важное условие, чтобы прополис был хорошего качества: чуть-чуть жёг язык.

Н. Е. КОТУВИЧ, Амурская обл.

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА

Мне 60 лет. Всю свою жизнь я простояла у станка, а теперь болят и отекают ноги. Мне подсказали хорошее средство. Оно очень помогло, и я хочу поделиться этим рецептом со всеми, кого волнует такая же проблема. Необходимо приготовить отвар из чеснока: одну столовую ложку спрессованного продукта варить 5 минут в 2 стаканах воды. После охлаждения и не слишком тщательного процеживания можно приступить к растиранию. Оно должно длиться не менее 5 минут. Через неделю я уже почувствовала



значительное облегчение. Выздоровление шло на удивление быстро, через месяц боли меня уже практически не беспокоили. Я регулярно стараюсь делать процедуры, ведь болезнь легче предупредить, чем лечить.

Валентина Т., г. Йошкар-Ола

Тридцать три несчастья

До наступления Нового года оставалась чуть больше двенадцати часов. На всех площадях

города стояли нарядные ёлки с огромными яркими шарами, по вечерам улицы заливал свет разноцветных гирлянд. Толпы людей сновали по магазинам в поисках подарков и продуктов к новогоднему столу. Везде вкусно пахло мандаринами, хвоей и чем-то неуловимо праздничным. Как по ниточкам, протянутым из поднебесья к земле, плавно скользили огромные снежинки. Земля, ещё недавно будто стеснявшаяся лоскутного одеяла гниющей листвы, укрытая теперь лёгким снежным покрывалом, была прекрасна и чиста. Лёгкий морозец и поскрипывающий под ногами свежий снег с запахом арбузных корок создавали удивительное ощущение радостного ожидания чуда, которое обязательно должно было случиться в эту новогоднюю ночь.

С утра я пребывала в приподнятом настроении. Новый год решили встречать у меня. Я не очень общительный человек, и друзей имею немного. Видимся мы редко, но в праздники обязательно собираемся вместе. Эта традиция зародилась ещё в те времена, когда три добросовестные студентки давали «сдирать» лекции и помогали писать «шпоры» двум оболтусам из своей группы. Со временем они пережились, а я «осталась при своих интересах». Ребята переживали по поводу неустроенности моей личной жизни и периодически пытались навязать мне кого-нибудь. Светка и Наталья смеялись над кандидатами в женихи, а мужики недоумевали: «Ну кого тебе ещё надо? В твоём возрасте и с твоей внешностью не принца ждать надо, а брать то, что рядом оказалось!» На счёт внешности можно и поспорить, а возраст действительно критический.

Кроме неброской внешности и количества прожитых лет, у меня есть ещё один недостаток, или точнее, — свойство натуры. Я — невезучая во всех случаях жизни, в любое время года и суток. От меня уходит последний автобус, я систе-

матически теряю кошельки, сумки, зонты, перчатки, застреваю в лифтах. Короче, существуют две категории женщин: первая — те, у кого никогда не убегают закипающее молоко, и вторая — те, у кого оно убежит всегда. Я отношусь ко второй категории. Друзья называют меня «тридцать три

несчастья». Сегодня, 31 декабря, я соберу своих друзей у себя и позна-

комлю их с Димкой. Мне бы

очень хотелось видеть его своим мужем, хотя он никогда замуж не предлагал, но это не мешает нам проводить старый и встретить новый год, который, надеюсь, будет счастливее уходящего.

В состоянии лёгкой эйфории я вошла в приёмную нашего отдела.

— Здравствуйте, Ольга Сергеевна, с наступающим вас! — Поздоровались со мной девочки, сидящие здесь.

— Вы елку достали? Здесь с утра завхоз елки распределял, а вам не хватило, — сообщили мне они.

Ну, конечно, кому же еще могло не хватить ёлки, кроме меня? «Спокойно, Оля, сегодня чудесный день, у тебя прекрасное настроение, ещё вчера ты наготовила всякой вкуснятины, позвала друзей, все вместе вы встретите Новый год, который принесёт много счастья. А ёлку можно купить по дороге домой», — успокоила я себя.

— Ты видела, как она вырядилась! Ни вкуса, ни фантазии!

— Её как ни одень, всё равно никто не клюнет. Даже если она противозачаточные, хуже уже не станет.

Это они обо мне. Ну что же, всегда полезно знать, что о тебе думают сослуживцы. Даже такие, как эти безмозглые «метёлки». Предпраздничный рабочий день был коротким. В два часа я пошла к выходу. Ещё месяц назад меня по жуткому благу записали в очередь к модному парикмахеру. Сегодня обязательно надо выглядеть блестяще.

— Ольга Сергеевна, а вы с нами не останетесь на вечер? — опять заулыбались «метёлки».

— Нет, девочки, к сожалению, не могу. Через час вылетаю в Ниццу.

Что, получили? Теперь остаток дня они будут думать, где эта Ницца — в Турции или в Крыму?

В парикмахерской попросила сделать меня красивой, расслабилась и закрыла глаза. Через час я пожалела, что вообще их открыла. На голове возвышалось со-



Рис. Елена Жигулёва

руженно, похожее на недостроенный термитник. Отвалив треть месячной зарплаты, снова попыталась себя успокоить: «Все нормально. Если ты недовольна, дома станешь под душ и смоешь эту «красоту».

Теперь главное купить ёлку. По закону подлости все ёлочные базары были уже закрыты. На рыночной площади я увидела аккуратно одетого старичка, державшего за макушку пышную ель.

— Сколько?

— Стольник, десятку скину.

Получив деньги, он растворился в толпе. Я попыталась вытащить ёлку из сугроба — ничего не вышло. Видимо, деревце основательно примерзло. Я дернула посильнее.

— Гражданка, вы зачем зелёные насаждения портите?

Ко мне быстрым шагом приближался милиционер.

— Какие насаждения?! Эту ёлку мне только что продал какой-то старик.

— Что вы несёте? Нельзя продать ёлку, которая растёт на газоне. Старичка припутываете, — разозлился милиционер.

Из киоска по пояс высунулась продавщица:

— Он её уже неделю продает, в день раз по пять.

— Чего раньше-то молчали? — спросила я.

— Интересно было — купите или нет?

«Спокойно, это пустяки! Дома есть искусственная ёлка, нарядишь, и все будет чудесно!» Я снова попыталась поднять себе настроение, но сделать это удалось с трудом. По дороге к дому пыталась угадать, что ещё может со мной случиться сегодня: сломаю каблук, застряну в лифте или потеряю ключи от квартиры? На большее у меня фантазии не хватило, но судьба моя была злодейкой, и её фантазия оказалась безграничной. В почтовом ящике лежала телеграмма: «Поздравляю Новым годом тчк нахожусь командировке тчк буду через неделю тчк Дима». Это был сильный удар. Никаких слов утешения на этот раз в моей голове не возникло. В состоянии протрации я открыла дверь своей квартиры.

Димкина телеграмма, конечно, выбила меня из колеи, но это же не повод портить праздник друзьям. В десять раздался телефонный звонок:

— Оленька, с наступающим, — бодро прокричала в трубку Наталья, — всего тебе самого, самого! Не обижайся, но тебе прийти мы не сможем. Приехали Валеркины родственники, так что вы там без нас повеселитесь.

Нечего сказать, весёленькая ночь намечается: Димка в командировке, Наташа с Валеркой не придут. Перспектива многочасового сидения перед телевизором со Светкой и Шуриком особенно не радовала, но это все же лучше, чем в одиночестве. В дверь позвонили. Слава Богу пришли хоть они.

— Открывайте немедленно! Я сейчас дверь высажу!

Нет, это не Светкин голос. Я открыла и в изумлении остановилась: совершенно незнакомая мне толстая тетка шариком покатила по квартире...

— Где он?

— Кто вам нужен? — спросила я.

— Муж мой нужен. Васильев Николай Петрович.

Никакого Васильева я не знала. Тетка запричитала:

— Ну зачем он тебе старый, лысый, у него гастрит? Ты молодая, себе получше найдешь, а мы с ним жизнь прожили. Я всё равно его здесь подкараулю.

— Вы не могли бы покараулить его на лестнице? — спросила я, но тетку меня не слушала.

— Мне давно говорили добрые люди: «Ходит он к Верке-портнихе, ходит!» Мне бы раньше тебе все волосы повыдергивать, да не верила я.

— Женщина, Верка-портниха живет на пятом этаже, а это — четвертый. Вы перепутали.

— Да что вы? — вдруг сказала она спокойным голосом и, оглядевшись, добавила: — Миленько тут у вас. Ну так я пойду... С наступающим!

Она шустро выкатилась из квартиры, захлопнув за собой дверь.

В ту же секунду раздался телефонный звонок.

— Лелька, привет, — сказал Шурик, — уже все собрались?

— Почти, — ответила я.

— А Светик у нас разболелась, поэтому мы сегодня посидим дома. К себе не зовём — вдруг заразное.

— Все в порядке, Шурик, не волнуйся, лечи жену! Пока.

Я даже не расстроилась. Мне уже было все равно. Дверной звонок захлебывался, кто-то нажал кнопку и не отпускал. За дверью оказались Дед Мороз и Снегурочка. Я тупо смотрела на них и ничего не понимала. Дед Мороз как-то странно присел и, глядя за мою спину, дурашливым голосом произнес:

— Где здесь Олечка Смирнова? Пришёл Дедушка Мороз и подарок ей принес. Если девочка умна, пусть станцует мне она.

— Вам цыганочку с выходом или чечёткой обойдемся? — поинтересовалась я. — Олечка Смирнова перед вами.

— Надо же! — озадаченно сказал Дед Мороз. Немного потоптался у двери и спросил:

— Хозяйка, у тебя перекусить можно? А то везде водку подносят, а про закуску забывают, я ж так до дома не дойду.

— Да, пожалуйста, я одна всё равно это не съем.

Он снял шапку вместе с париком, сдвинул бороду на резинке под подбородок и двинулся к столу. Снегурочка опустилась в кресло и стала массировать отёкшие ноги.

— Устали как собаки, — пожаловалась она. — Ко мне внуки приехали, а я тут по квартирам таскаюсь.

— Отказались бы.

— Что вы! Нам за каждое поздравление по двести рублей платят. Мы уже десять заказов выполнили.

— Сколько там еще? — печально поинтересовался дед Мороз, пытаясь подцепить вилкой маринованный гриб.

— Пять, — вздохнула «бабушка» Снегурочка.

Дед Мороз тяжело поднялся из-за стола.

— Спасибо, хозяйка. Ну будь здорова! Пойдем мы.

С этими словами он закинул мешок за спину, покачнулся и опрокинул ёлку. Жалобно звякнули игрушки, погасла гирлянда.

— Не ругайся, хозяйка, случайно случилось.

Он направился к двери.

— Послушайте, а зачем вы вообще-то приходили?

— Ох, Господи, совсем забыл. Подарок для тебя есть. Распишись-ка в ведомости.

Он достал из мешка небольшой сверток в красивой упаковке.

— Что это?

— А кто его знает, нам главное подарок доставить. Остальное не наше дело.

Дверь за ними давно закрылась, а я все вертела в руках сверток. Сверху к нему была приклеена записка: «Вскрыть ровно в полночь». До полуночи оставалось десять минут. Я с трудом открыла бутылку шампанского, наполнила бокал, подошла к зеркалу и сказала, глядя на своё отражение: «Дорогая Оля, сегодня ты побила все личные рекорды невезения, однако, несмотря на мужество и героизм, проявленные тобой, снова осталась одна. Хочу пожелать, чтобы в наступающем году судьба твоя круто изменилась». Раздался первый удар курантов, и в дверь снова позвонили. Заходите все: мошенники с ёлками, злобные собаки с соседками, чужие жёны и их старые мужья, голодные Деда Морозы с престарелыми Снегурочками. Заходите! У меня ещё не всё съедено и разбито! Сейчас я вам открою!..

Из-за двери на меня смотрел улыбающийся Димка.

— Ну и что ты мне скажешь? — спросил он.

Ничего вразумительного в тот момент я сказать не могла.

— Ты ещё не открывала коробочку? Быстро открывай!

Куранты били, я разорвала красивую упаковку и открыла бархатную крышечку. Внутри лежало обручальное кольцо.

— Ну что? — спросил Димка.

— Да, — сказала я.

Он засмеялся:

— Я ехал и представлял, как ты скукаешь одна.

— Ты прав, — согласилась я. — Это был самый скучный день в моей жизни.

Через месяц мы с Димкой поженились.

Анна СТРЕЛКОВА

Многие женщины убеждены, что право добиться мужчины или оставить глубокий след в его памяти принадлежит исключительно длинноного-белокурым стройным бестиям, обладательницам шелковистой кожи и ресниц, не требующих четырёхкратного увеличения. Могу вас смело уверить: всё это наши фантазии. Рядом с такими женщинами многие мужчины чувствуют себя неуверенно. А если обладательнице такой внешности свойственна ещё и некоторая надменность, то количество желающих находиться рядом с таким «идеалом» сокращается до минимума. Сводят с ума мужчин не идеальные параметры фигуры, а та сексуальная энергия, которая притягивает как магнит и заставляет забывать обо всём на свете. Ошибаются те женщины, которые думают, что это качество — природный дар. Быть страстной, нежной, бесстыдно порочной — богиней в любви — можно, стоит только захотеть. Из этого вытекает вывод: необходимо всегда быть в форме, не в спортивной (что, правда, тоже немаловажно), а в чувственной.



Ты — Богиня!

Найти себя

Первое и самое главное правило успеха в игре за внимание мужчин — это трепетное отношение к собственной личности. Конечно, увлекаться не следует, думая о себе, как о драгоценности, не имеющей цены. Так можно никогда и не найти себе «оправу». А пребывать в полном одиночестве для женщины — противоестественный факт, способный повлечь за собой нежелательные последствия: сварливость, преждевременное старение... (далее список продолжите сами). Подумайте, нужно ли это вам?

Дина, дожив до двадцати восьми лет, находилась в конфликте с самой собой. Её не устраивали ни внешность, ни характер. Всё свободное время девушка посвящала работе, это стало главным увлечением и смыслом её жизни. Случайный трёхмесячный роман окончательно убедил её в том, что мужчин можно рассматривать только как конкурентов в работе, а секс она считала глупым и ненужным занятием. Такие мысли, естественно, не могли не отразиться на облике Дины. Она и не догадывалась, какое впечатление производит на окружающих, пока случайно не услышала, что её, с таким усердием работающую несколько месяцев в фирме, с трудом вспоминают по имени и называют не иначе как «серый

кардинал». Вынести такой удар по самолюбию было выше сил девушки. Этот день стал днём её второго рождения. «Если я всегда считала себя умнее, способнее и талантливее других, то почему же отношусь сама к себе, как будто испытываю к собственному «я» жгучую ненависть, — рассудила Дина. — И если я действительно никого не люблю, то почему бы не начать любить себя и не сделать свою жизнь приятной и разнообразной?» Воплощение своего решения в действительность принесло поистине удивительные результаты. Она с удивлением заметила, что теперь во взглядах, обращённых на неё, светился неподдельный интерес, а порой и восхищение, это придавало ей сил не сворачивать с выбранного пути. В итоге родилась новая Дина, заявляющая о себе, как о Женщине с большой буквы, источающая такие обаяние и чувственность, что мужчина, который теперь находился рядом с ней, не променял бы её ни на одно сокровище мира. Для него она стала Богиней.

Чувственность где-то рядом

Измениться внешне гораздо проще, чем ломать стереотипы, которые складывались годами, или идти наперекор своему воспитанию, тем более

если это касается интимной стороны жизни. Лишь немногие женщины могут похвастаться существованием собеседника, с которым можно обсудить сугубо личные проблемы. А любить мужчину так, чтобы у него и мысли не возникло ни о ком другом, хочется и в двадцать, и в сорок. С чего начать? Для начала попробуйте способ знаменитой любовницы Людовика XV мадам де Помпадур, которая считается одной из самых ярких и великих соблазнительниц своей эпохи. Именно так она готовила своё тело, свою душу, чтобы в очередной раз покорить сердце своего короля.

Создайте обстановку, которая может выбросить из головы все посторонние мысли: зажгите свечи, включите тихую музыку, наполните комнату ароматом ваших духов или эфирных масел (например, бергамот, сандал, жасмин, иланг-иланг). Расположитесь удобно в кресле, закройте глаза, представьте, что всё ваше тело наполняется лучистой энергией. Попробуйте заново прочувствовать положительные эмоции, которые вы испытывали, находясь рядом с любимым мужчиной. Представьте, как по вашему телу пробегает тёплая волна, поднимаясь от кончиков пальцев и постепенно наполняя всё ваше естество чувственной истомой. Позвольте ей

утать в
эй второ
Не стес
на орга
ё не мож
Никогд
ть свое
аждени
одится
енных
итиметр
ю. При
т импул
зг, стим
о гормо
удивит
метр за
ечённо
быкнов
бодны
и нече
заша ч
Вы пре
юй»? Т
бви на
так ус
«Не с
голова
ы опас
иственн
тавить

ОЛШ

Словам
гь. Если
носятся
н в жизн
ре не р
ьную ст
жчины
мают то
ю инфор
О чём,
зорить ж
же, о то
льствие
ать в м
бя само
ивязанн
ре спосо
ть об эт
имер, ис
го обяза
благод
оего муж
тельные де
г похваль
т таять к
весне, а
мент не
ведаете
и они бу
льно.
А вот о ч
ужине не
будь под
о делах, н

сказать вас, стать вашей аурой, вашей второй кожей.

Не стесняйтесь себя! Действие ласки на организм столь велико, что без неё не может прожить ни одна женщина. Никогда не поздно начинать познавать своё тело. Ведь сексуальное наслаждение, как принято считать, не сводится к ощущениям в местах, ограниченных несколькими квадратными сантиметрами кожи, — чувственно всё тело. При поглаживании и надавливании импульсы поступают в головной мозг, стимулируя выработку специального гормона, вызывающего эйфорию. Вы удивитесь, но, познавая себя миллиметр за миллиметром неспешно и увлечённо, вы сможете подарить себе необыкновенное наслаждение, ведь вы свободны в своих действиях, вам нечего и нечего стесняться. Так рождается ваша чувственность.

Вы претендуете на звание «самой-самой»? Тогда не откладывайте дела любви на потом. Высказывания типа: «Я так устала, что ничего не хочу!» или «Не сегодня, дорогой, у меня болит голова!» — не для вас. Частые отказы опасны. Ведь «выключенную» чувственность очень трудно заново заставить работать в полную силу.

Волшебство слов

Словами можно обрадовать, огорчить. Если мужчины снисходительно относятся к словоохотливости женщин в жизни, то это правило ни в коей мере не распространяется на сексуальную сторону жизни. Запомните: мужчины в минуты близости воспринимают только эротически окрашенную информацию.

О чём, по мнению мужчин, может говорить женщина в постели? Конечно же, о том, что может доставить удовольствие. Действительно, стоит ли играть в молчанку? Ведь кто лучше тебя самой знает твои сексуальные привязанности. Тем более что есть море способов тактично пове-

дать об этом. Например, искренне (это обязательно) поблагодарите своего мужчину за умелые действия. От похвалы он будет таять как снег по весне, а в этот момент невзначай поведайте о своих тайных желаниях, и они будут исполнены незамедлительно.

А вот о чём не стоит говорить, дабы мужчине не захотелось оказаться где-нибудь подальше от вас: — о делах, не относящихся к тому, чем

вы в данный момент занимаетесь — о том, как всё прошло, задавая вопросы типа: «У тебя получилось?» — делать сиюминутные выговоры за одно его неловкое движение — детально анализировать произошедшее.

Музыка губ

Есть такая поговорка: «Путь к сердцу мужчины не всегда лежит через желудок, чаще он гораздо ниже». Наверное, вы в тайне испытываете желание заняться оральным сексом, но вас останавливает страх, что ваш любимый мужчина по-

думает что-то нехорошее. Отбросьте прочь эти ложные убеждения, а вместе с ними и все комплексы: мужчины обеими руками и ногами за такой способ получать удовольствие.

И не удивительно: сохранившиеся с доисторических времён материалы свидетельствуют о явной склонности наших предков к увлечению данным искусством. Но главное — не заикаться на этом безотказном приёме и периодически обращать внимание на другие эрогенные зоны. Не замыкайтесь в узких рамках и всегда ищите что-нибудь новенькое, способное оживить и разнообразить ваши отношения. Жрица любви не позволит сексуальной скуке поселиться в своём храме.

Всегда и везде

Несомненно, мужчины любят, когда женщина в делах любви проявляет активность и инициативу. Времена «снежных королей» давно прошли: затаскивать вас на эротический

Олимп волоком никто не будет. Но и не следует подвергать мужчин усиленной секс-тренировке, тем более если «трюки» проделываются только ради них самих.

Под влиянием такой активности впечатлительные мужчины могут начисто лишиться сексуального энтузиазма. И тем не менее мужчины без ума от женщин, способных реализовать свои сексуальные фантазии. Но не стоит сразу предлагать все известные вам эротические «блюда». Для того чтобы надолго

завладеть умом и сердцем желанного, пополняйте сексуальное «меню» постепенно.

Женщина, удачливая в любовной игре, удачлива во многом. Желаете ли вы, чтобы о вас, мечтательно закатив глаза, мужчины говорили: «Она богиня»? В таком случае вам необходимо знать, что мужчинам не нравится в сексе. Они не любят, когда женщины:

— ведут себя так, будто они не любят секс;

— не знают мужское тело;

— возлагают на мужчин ответственность за свой оргазм;

— не выступают инициаторами в сексе

— ведут себя в постели, как «сексуальные регу-лировщицы»

— слишком много говорят в постели;

— не любят свое собственное тело и принижают свои достоинства;

— слишком озабочены своим внешним видом;

— не любят оральный секс;

— бесчувственны в постели;

— слишком серьезные;

— чрезмерно привязчивы;

— беспокоятся только о финансовом положении мужчин;

— используют свою сексуальность для манипулирования мужчинами;

— рассказывают о своих бывших любовниках;

— носят безобразное нижнее белье.

Вы желанны, если:

● Знаете всё о его эротическом идеале

● Делитесь своими сексуальными фантазиями и с интересом выслушиваете его, а затем воплощаете их в жизнь

● Любите заниматься сексом в самых неожиданных местах (на кухне, в лифте, на крыше и т. п.)

● Часто делаете ему массаж

● Целуете его с головы до ног

● Нередко готовите разные возбуждающие блюда

● Иногда с интересом смотрите эротические фильмы

● Оральный секс — ваша любимая игра

● Порой и анальный секс очень даже кстати!

● Всегда благодарите его за ласки.

Подготовила
Юлия САМОЙЛОВА

Женская ласка — самое мощное стимулирующее средство, которое превратит любого мужчину в полового гиганта.

Идеи для Н

Жакет цвета серебра

Желание блистать
в новогодний вечер
вполне осуществимо.
Жакет цвета серебра,
связанный крючком,
обязательно привлечёт
к вам восхищённые взоры.

Размеры: 36/38

Материал: 600 г пряжи (75% вискозы, 15% полиэстера, 10% полиамида, дл. = 100 м/50 г). Крючок Inox № 3. Восемь пуговиц.

Основной узор: число петель, кратное $8 + 1 + 2$, или 3 возд. п. подъёма для замены 1-го полустолбика. Вязать по схеме. В ширину начинать петли перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта. В высоту повторять 1 и 2 р.

Плотность вязания: 24,5 п. и 9,5 р. = 10 x 10 см.

Спинка: набрать 133 возд. п. и провязать для кромки 3 см ст. без накида начиная каждый р. 1 возд. п. подъёма взамен ст. без накида. Далее вязать с таким распределением: 9 ст. без накида (= окантовка шлицы), 115 п. основным узором, 9 ст. без накида (= окантовка шлицы).

Внимание! При этом над ст. без накида окантовки шлицы провязать между 1 и 2 р. основного узора дополнительно 2 р. ст. без накида, то есть на 2 р. основного узора приходится 2 р. ст. без накида. Через 23 см = 22 р. основного узора от кромки продолжать вязать со следующим распределением: 3 ст. с накидом, 127 п. основным узором, 3 ст. с накидом. Для выреза горловины через 84 см = 80 р. от кромки оставить непровязанными средние 49 п. (= 8 раппортов), заканчивая обе стороны отдельно. Через 87 см = р. от кромки оставить непровязанными последние 42 плеча.

Левая полочка: набрать 60 возд. п. и провязать для кромки 3 см ст. без накида. Далее вязать с таким распределением: 9 ст. без накида, 49 п. основным узором, 2 ст. без накида. Для ст. без накида см. описание спинки. На 9 см = 9 р. от кромки 9 ст. без накида тоже вязать основным узором, при этом в 1 р. на ст. без накида провязать полный раппорт = 63 п. для выреза горловины 64 см = 61 р. от кромки по левому краю работы оставляют непровязанными 2 x по 2 см и 4 x по 1 см. оставшиеся 42 п. плеча оставить на 73 см = 69 р. от кромки.

Правая полочка: вязать в зеркальном отражении.

Левый рукав: набрать 61 возд. п. и провязать для кромки 3 см ст. без накида, при этом на высоте 1,5 см на расстоянии 1,5 см от правого края работы сделать отверстие для пуговицы (2 ст. без накида предыдущ. р. обойти 2 возд. п.) Далее вязать основным узором. Одновременно для скоса рукавов прибавлять, начиная от кромки, с обеих сторон 19 х в каждом р. и 8 х в каждом 2 р. по 1 возд. п. = 115 п. На добавленных п. сначала вязать ст. без накида, а при получении достаточного количества добавляют их к основному

Материал: хлопок, дл. № 2,5.

Вязанные: ку из 8 во колечко. Д

Вязание: квадратов

мер. В да

121 квадр

няют в по

11, 9, 7, 5

сшивают

мой коро

середине

Схемы



узору. Че
рукав за
Правый
отражен
Сборка
Для окан
кромке
делая на
для пуго



1/2

Схемы

2 р

Схемы

Схемы

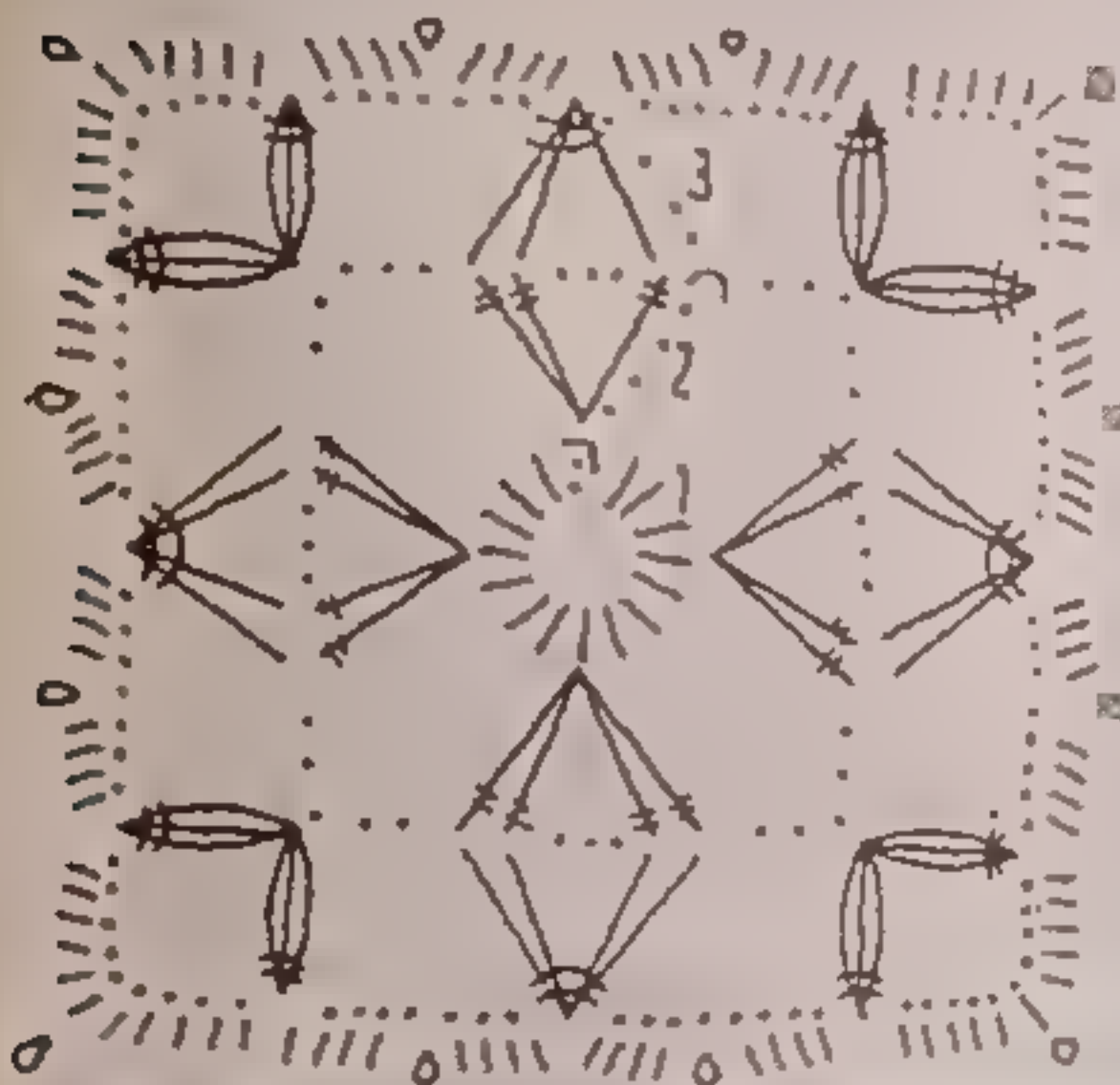
НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

Материал: 400 г белой пряжи (100 % хлопок, дл. = 233 м/50 г). Крючок Inox № 2,5.

Вязаные квадраты: набрать цепочку из 8 возд. п. и замкнуть соедин. ст. в колечко. Далее вязать по схеме.

Вязание: шаль состоит из отдельных квадратов и может иметь любой размер. В данной модели использован 121 квадрат. Сначала квадраты соединяют в полосы по 21, 19, 17, 15, 13, 11, 9, 7, 5 и 3 квадрата с пико. Затем сшивают полосы ступеньками. По самой короткой стороне пришивают по середине ещё один квадрат.

Схема вязки



Кружевная шаль

Пояснения к схеме:

- = 1 возд. п.
- | = 1 столбик без накида
- ∩ = 1 соединительный столбик
- ⋈ = 2 ст. с 2 накидами, 3 возд. п. и 2 ст. с 2 накидами с общим основанием
- ⋈ = 4 ст. с 2 накидами с общей вершиной
- ⋈ = 3 ст. с 2 накидами с общим основанием, 9 возд. п. и 3 ст. с 2 накидами с общим основанием вяжут в одно основание
- = пико (= 3 возд. п., 1 ст. без накида в 1 возд. п.)

узору. Через 40 см = 38 р. от кромки рукав закончен.

Правый рукав: вязать в зеркальном отражении.

Сборка: выполнить плечевые швы. Для окантовки провязать по передней кромке полочек 1 р. ст. без накида, делая на правой полочке отверстия для пуговиц. Первое отверстие сде-

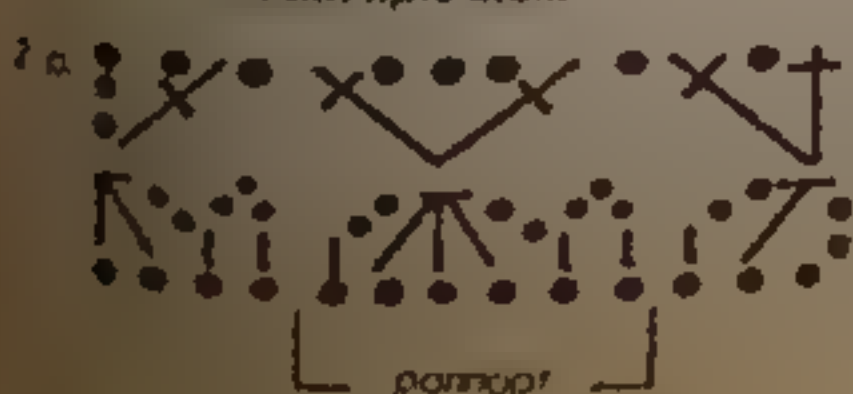
лать на высоте 21 см от нижнего края, остальные с промежутком 8,5 см. Горловину и узкие стороны окантовки обвязать 3 см ст. без накида, сделав при этом на 1,5 высоты окантовки отверстие для пуговицы на расстоянии 1,5 см от правого края работы. Вставить рукав, сшить боковые швы и рука-

ва, при этом оставить незакрытой шлицу 14 см, и шов закрывать до начала ст. без накида на спинке и полочке. Край шлицы обвязать 1 р. ст. без накида. Пришить пуговицы.



Пояснения к схеме:

Схема вязки крючком



- = 1 возд. п.
- | = 1 ст. без накида
- ∩ = полустолбик
- ⋈ = ст. с накидом
- ⋈ = 3 полустолбика с общей вершиной
- ⋈ = 1 ст. с накидом, 3 возд. п., 1 ст. с накидом в одно основание

Романтичность и элегантность придаст вашему образу белоснежная шаль, которая будет служить прекрасным дополнением к однотонному вечернему платью.

Войдите в любой универсам перед Новым годом — глаза разбегутся от обилия ярких пёстрых новогодних игрушек. Но ведь стоят они недёшево. А что если не покупать новый «наряд» для ёлки, а попробовать обновить старый.

Мы предлагаем нарядить лесную красавицу в нетрадиционном стиле. Для этого вам необходимы кусок тюля, старые ёлочные игрушки (лучше всего шары), пластмассовые снежинки, а также лиловая и серебряная краски в аэрозольной упаковке. Часть тюля разрежьте на ленты, покрасьте в изумрудный цвет (используйте зелёнку), завяжите банты и прикрепите их к веткам с помощью тонкой проволоки. Из оставшегося тюля выкроите квадраты со стороной 10 см, присоберите их по диагонали и перевяжите дождиком, концы которого помогут вам закрепить бант на ёлке. Эти банты окрасьте в лиловый цвет с помощью марганцовки. Расстелите газету, положите на неё пластмассовые снежинки и распылите на них сначала лиловую, а затем серебряную краски. То же самое сделайте со старыми шариками, повесив их на бельевую верёвку на расстоянии 20 см. Дайте высохнуть. Готово!

Вы не пожалеете, что решили отказаться от привычных разноцветных игрушек. Ёлочные украшения, выполненные в одном тоне, создадут изящную композицию, а банты из тюля придадут дереву особенно изысканный вид.

Но может случиться и так, что за хлопотами и будничными заботами мы не успели вовремя купить традиционную ёлочку, это чудесное и сказочное дерево. Словом, в доме ёлки не оказалось. И всё-таки

Предлагаем различные варианты новогоднего декора для вашей квартиры. Выбирайте! Пусть наши идеи помогут вам проявить собственную фантазию!

В нарядном убранстве

можно создать праздничную новогоднюю атмосферу, стоит только приложить немного старания и фантазии.

Особое внимание нужно уделить той комнате, в которой вы будете встречать новогоднюю полночь. По стенам хорошо бы развесить «букеты» из веток (они в изобилии остаются на опустевших ёлочных базарах), связанные проволо-

кой, украшенные ёлочными игрушками, мишурой или серпантинном.

Можно накрутить ёлочную мишуру на проволоку, придать ей любую оригинальную форму (ёлки, снеговика, полумесяца и т. д.), закрепить в связку с яркими шарами, колокольчиками, подвесить к люстре, торшеру или зеркалу.

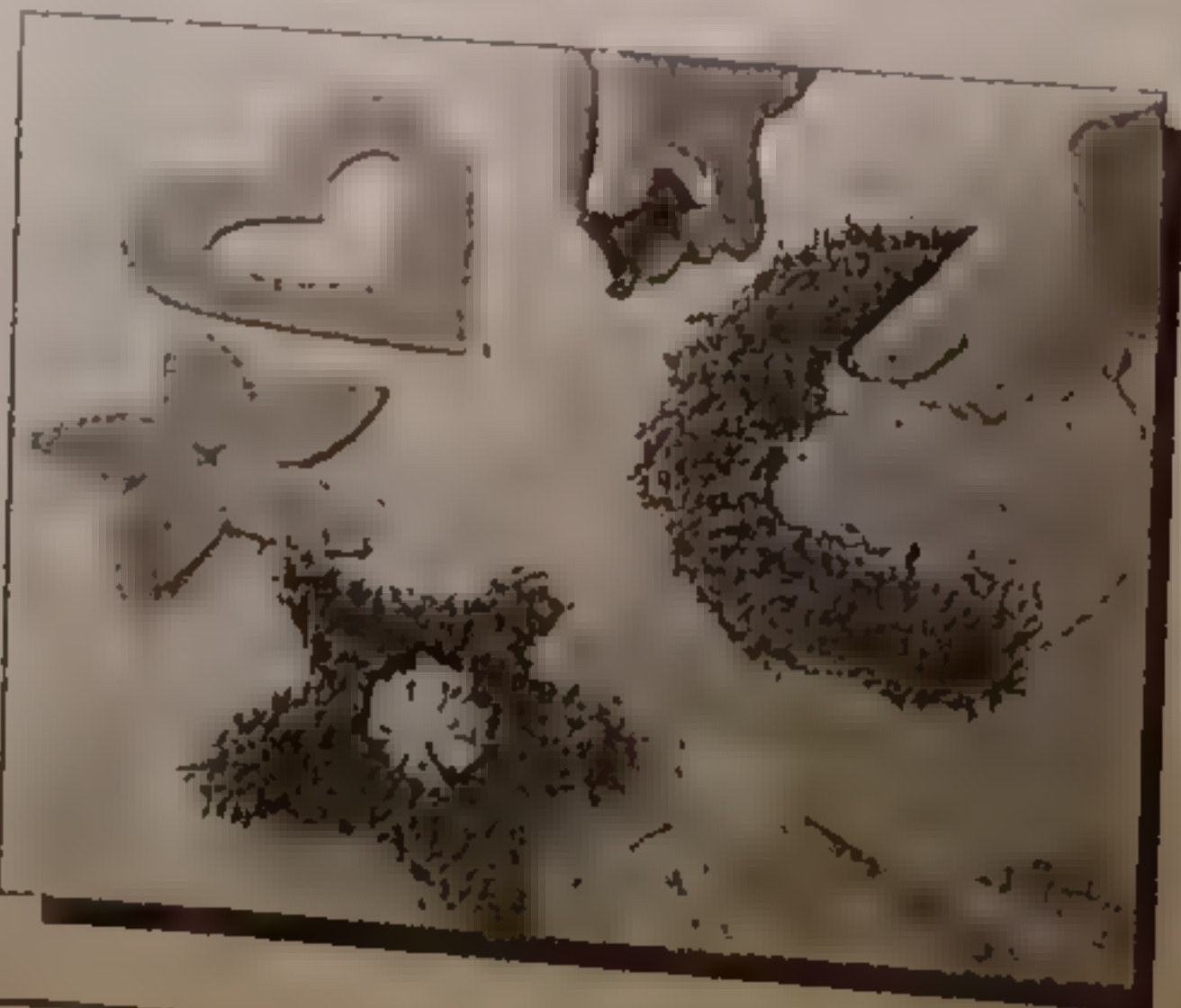
Волшебное очарование придадут интерьеру «заснеженные» ветви. Сделать их нетрудно: натрите на тёрке пенопласт и посыпьте им ветки, предварительно слегка смазанные клеем. А можно добиться эффекта заиндевелой ветки. Для этого нужно приготовить крепкий солевой раствор, вскипятить, погрузить в него ветки на 5-6 часов, затем вынуть осторожно, чтобы не стряхнуть кристаллики, просушить. Через несколько часов ветки станут просто неузнаваемы: они будут выглядеть так, словно побывали в сказочном царстве...

Тонкий и нежный запах ароматической гирлянды создаст особое настроение. Палочки корицы свяжите и украсьте бантиками, затем нанижите их на крепкую нитку, перемежая сухими ломтиками апельсина, лимонов, засушенными оранжевыми цветками физалиса. Гирлянду можно дополнить сосновыми шишками.

Особое очарование придадут новогоднему празднику разноцветные лампочки. От них не надо отказываться, даже если в доме нет ёлки: укрепите гирлянду на карнизе, на люстре или светильнике, положите в вазу. Можно капнуть по капле эфирного хвойного масла на лампочки электрической гирлянды, и аромат праздника наполнит ваш дом. Словом, фантазируйте! Ведь в дом приходит праздник — Новый год!

Изящные сердечки

Звёзды, сердечки, цветы... Подберите какой-либо мотив, перенесите его на картон и вырежьте. Картонную форму обложите маленькими еловыми веточками и обмотайте тонкой проволокой. Разместите их в цветочных горшках и дополните бантом из декорированной тесьмы и звёздами из фольги.



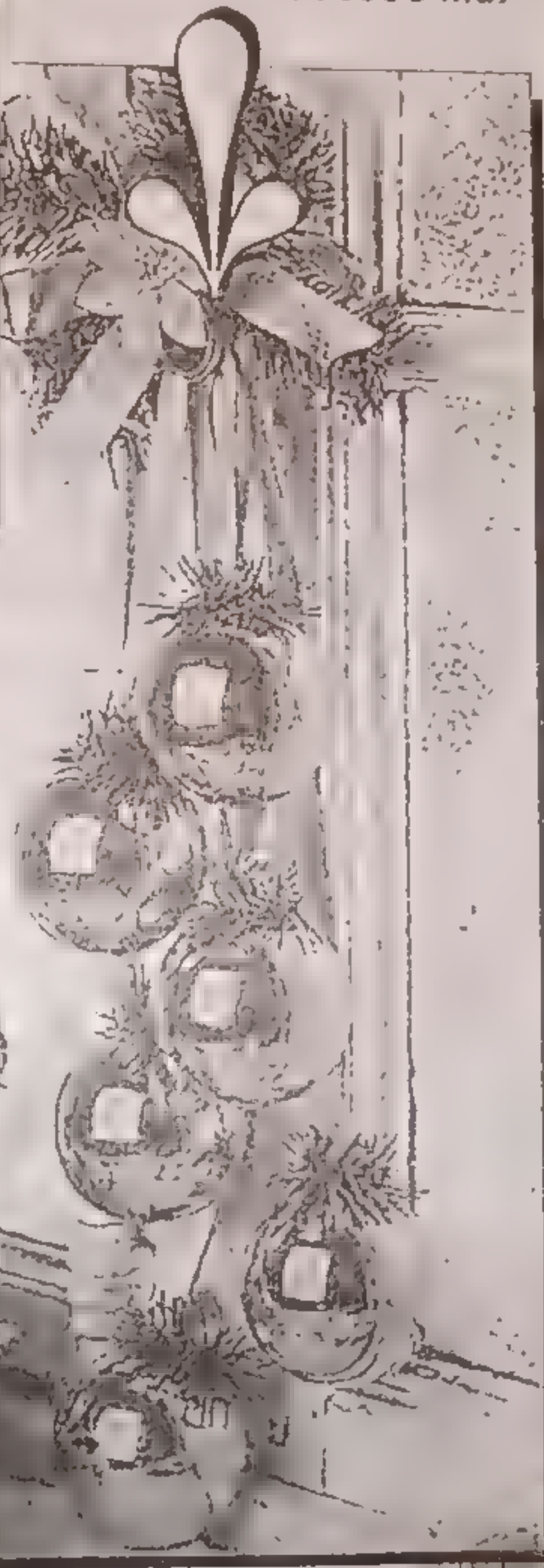


В пышном наряде

В Новый год принято украшать двери и окна. На дверь вешают нарядные веночки с пожеланиями счастья. Окна можно декорировать гирляндой из еловых веток. Сначала изготовьте основу - обвейте ветви вокруг проволоки. Зелёную дугу украсьте самодельными деревянными или бумажными игрушками, серпантином и конфетти.

Гроздь шаров

Чтобы нарядить к празднику всю квартиру, достаточно будет вбить в стены и рамы несколько гвоздей и повесить на них красивые шарики, банты из мишуры или связки шаров, а на окна наклеить бумажные снежинки и звёздочки.



Еловый букет

Из лапника можно составить не только скромный букет, но и роскошное произведение искусства, способное заменить целую ёлку. Миниатюрные свечи в сочетании с шишками, подкрашенными блёстками (для этого вполне подойдёт обыкновенный лак для ногтей), составят замечательную композицию, которая может расположиться и на декоративной тумбе, и на новогоднем столе.



Украшения в цветочных горшках

Ящики с комнатными растениями дополните красными яблоками и декоративными тыквами, а в землю воткните палочки с прикреплёнными на них фигурками месяца, ёлочки и звёзд. Вокруг разместите гирлянду лампочек.

Подарки? Уже ГОТОВЫ!

Что подарить на Новый год родным и друзьям? Пусть вас не мучает этот вопрос! На этих страницах вы найдёте оригинальные и к тому же простые для воплощения идеи. Таких подарков в магазине не сыщешь.

Лучше всяких слов

Стандартные открытки? Это неоригинально! Лучше сделать их своими руками и преподнести самым близким.

Из куска льняной или хлопчатобумажной ткани сшейте прямоугольник размером 150 x 30 см, закрепив в одном из швов четыре петли, изготовленные из той же ткани (они помогут разместить вашу «доску поздравлений» в удобном месте). Прорежьте несколько прорезных петель и закрепите в них прищепки. А теперь уж раздумывать нечего: беритесь за ножницы, клей, краски и принимайтесь за изготовление праздничных открыток. Поместите в них новогодние пожелания и прикрепите к ткани с помощью прищёпок.

С душистой начинкой

Эти весёлые прихватки станут отличным подарком для мамы или свекрови. Наполните их травами, и они будут источать дивный аромат.

Вам потребуется: лоскуты тканей в синей и красной гаммах; лоскут бязи; бежевые нитки для шитья; шёлковая бумага (или калька); сухие ароматические травы.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Раскрой. Для рамки, задней части и прокладки: из ткани в синей гамме – 2 задние детали по 24 x 20 см, 4 угловых квадрата по 6 x 6 см; из ткани в красно-белую клетку – 4 детали рамки по 16 x 6 см, петля для подвешивания 14 x 4 см; из синтепона – 1 деталь прокладки 24 x 20 см (размеры деталей приведены с учётом припусков на швы 1 см).

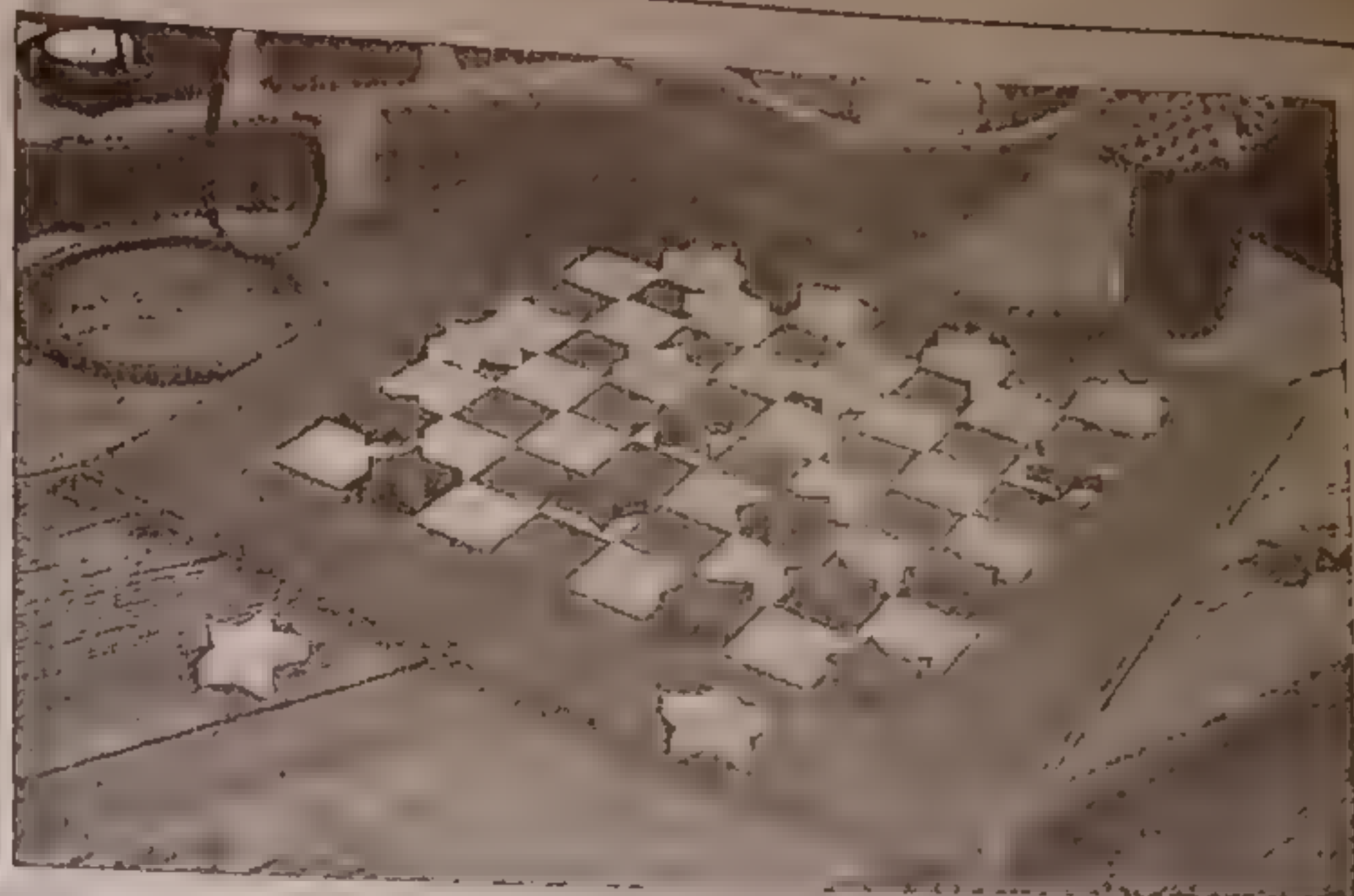
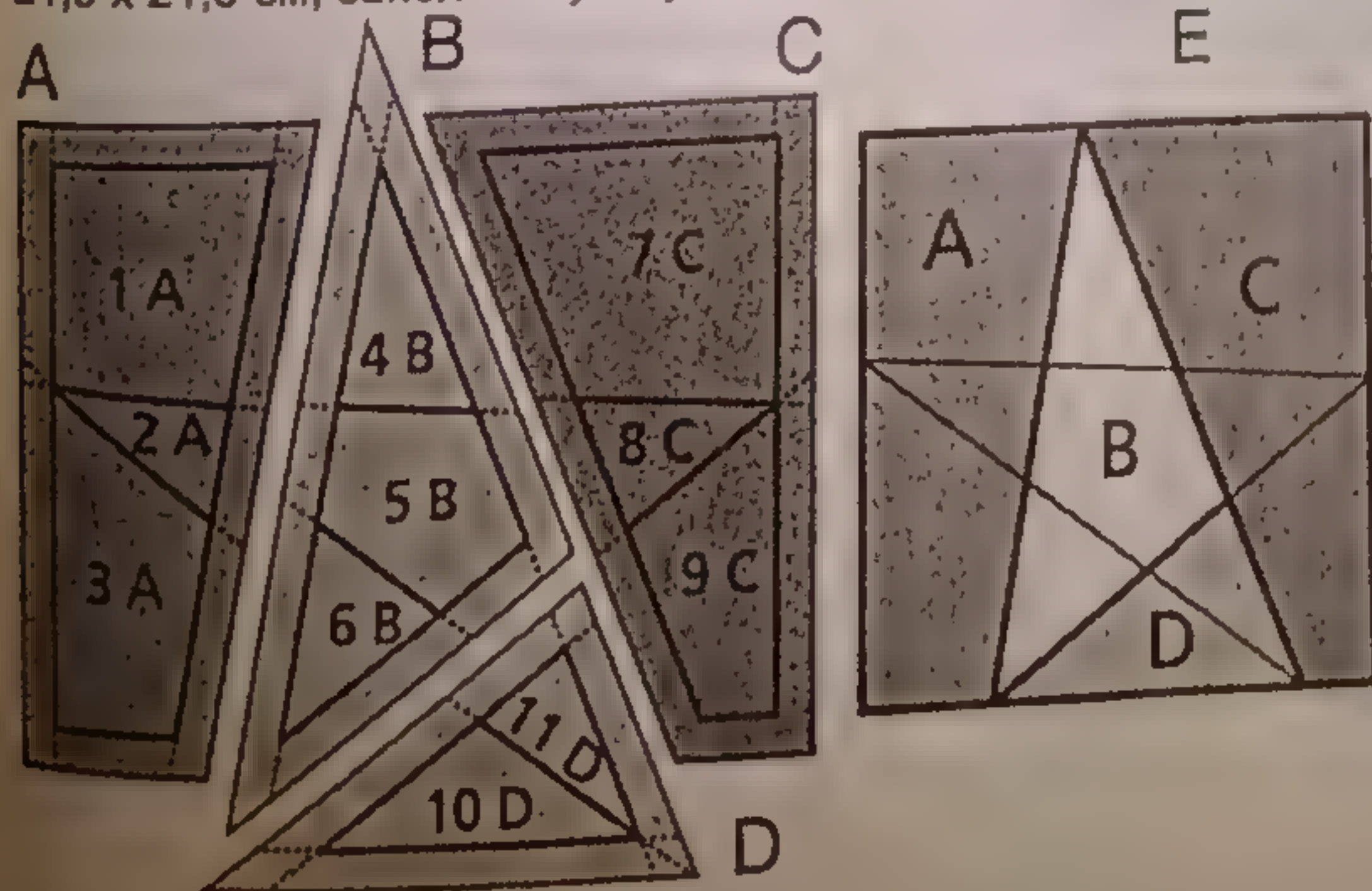
Общие рекомендации: передняя лоскутная часть прихваток выполняется в оригинальной «бумажной» технике, когда детали лоскутных блоков стачиваются между собой по бумажным выкройкам, – без предварительного точного раскроя деталей и разметки на них припусков (бумага после стачивания удаляется). Это делается так: блоки А - D увеличить в 4 раза, затем перенести на шёлковую бумагу или кальку и вырезать точно по внешнему контуру. Из лоскутков выкроить для каждого блока детали 1 А - 11 D с широкими припусками. Две соседние детали блока сложить лицевыми сторонами и, совместив срезы по одной стороне, подложить под выкройку блока, приколоть и стачать по размеченной на ней линии шва, положив строчку по бумаге. Тканые детали разложить, припуски шва стачивания заутюжить в одну сторону. Излишнюю ткань вокруг стачанных деталей по вык-





ройке срезать, оставив припуски на шов притачивания следующей детали. Последнюю притачать тем же способом. Таким образом, детали А - D в указанной цифрами последовательности стачать в блоки. Затем блоки стачать между собой: D с B, A с B и в последнюю очередь C с B/D (см. схему мотива). К двум противоположным срезам полученной средней части притачать по детали каймы-рамки. К коротким срезам двух оставшихся деталей каймы-рамки притачать по угловому квадрату, полученные детали притачать к открытым срезам средней части - передняя часть прихватки. Под переднюю часть приметать синтепон. С лицевой стороны выполнить машинную стёжку, отстрочив деталь вдоль всех выполненных швов.

Петля для подвешивания: деталь сложить вдоль лицевой стороной внутрь, продольные срезы стачать на расстоянии 1 см. Деталь вывернуть и отстрочить в край. По одной стороне длиной 24 см каждой детали задней части прихватки выполнить двойную подгибку шириной 1 см. Полученные детали сложить с передней частью лицевыми сторонами, для этого по сторонам с подгибками задние детали наложить одну поверх другой на ширину 12 см и срезы по периметру совместить. Срезы стачать, прихватив между ними на одном из уголков сложенную пополам деталь петли для подвешивания. Припуски на уголках срезать наискосок, прихватку вывернуть. Из бязи изготовить плоскую подушечку размером 21,5 x 21,5 см, заполненную сухой травой, и вложить в прихватку.



«Звёздные войны»

Игра со звёздочками вместо традиционных шашек на фанерной доске, раскрашенной под американский флаг, доставит огромное удовольствие вашим детям. Здесь придётся приложить руку и маме, и папе.

Вам потребуется: 44 x 44 см и 30 x 30 см фанеры толщиной 6 мм; матовые художественные краски; белая, красная, тёмно-синяя и матовый бесцветный лак; мелкозернистая наждачная бумага; лобзик; калька; копировальная бумага; кисточка.

Описание работы: мотив перенести и перевести с помощью копировальной бумаги 24 раза на лист фанеры меньшего размера. Мотивы выпилить, края обработать наждачной бумагой. Одну половину мотивов покрасить в красный цвет, вторую - в белый. Лист фанеры 40 x 40 см загрунтовать белой краской и после ее высыхания нанести синюю краску на обратную сторону доски, акриловая краска, и вокруг игрового поля в виде рамки шириной 6 см. Игровое поле баскетбольного квадрата 4 x 4 см и расписать в шахматном порядке красной и белой красками. Готовую доску покрыть лаком.

Вот это отдых!

Эта милая подушечка, сшитая из мягкого пледа, располагает к отдыху и приятным мечтаниям. Ваш избраннык непременно обрадуется такому подарку!

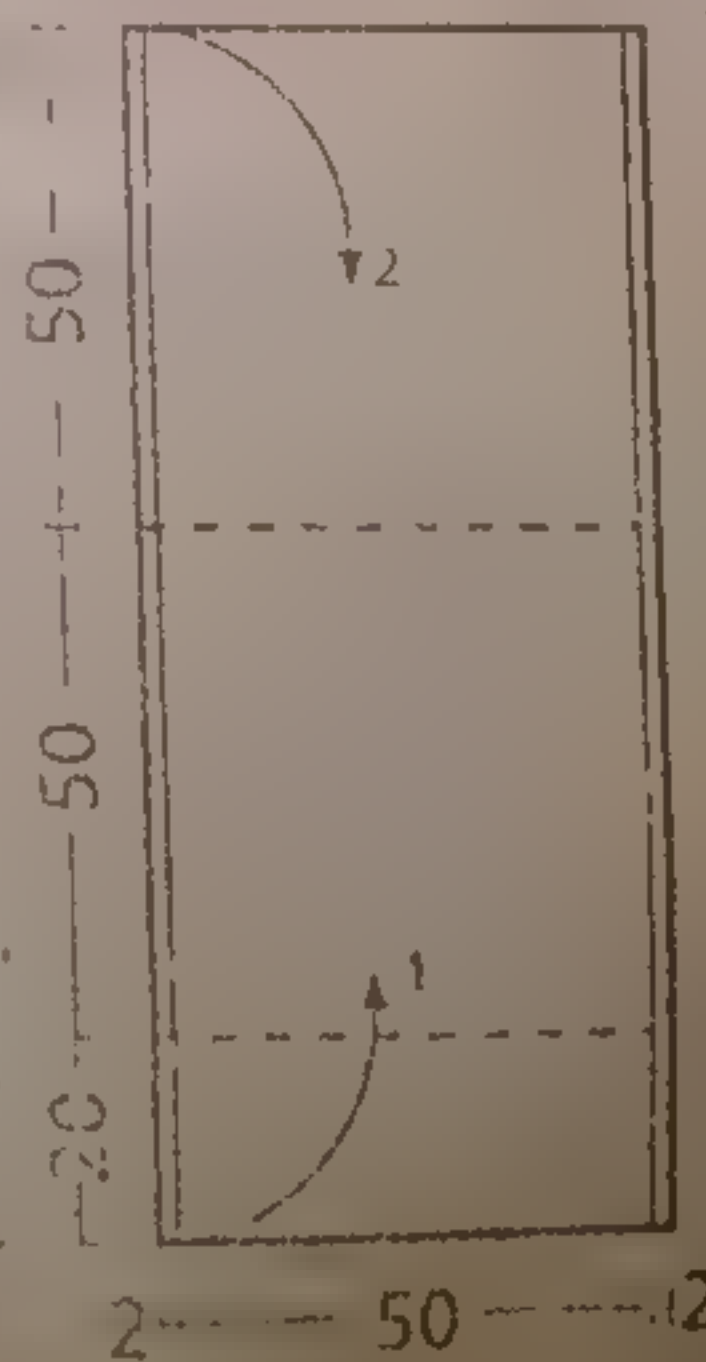


Размер: около 50 x 50 см
Вам потребуется: шерстяной плед, бахромой подходящие по цвету нитки для шитья; готовая подушка размером 50 x 50 см

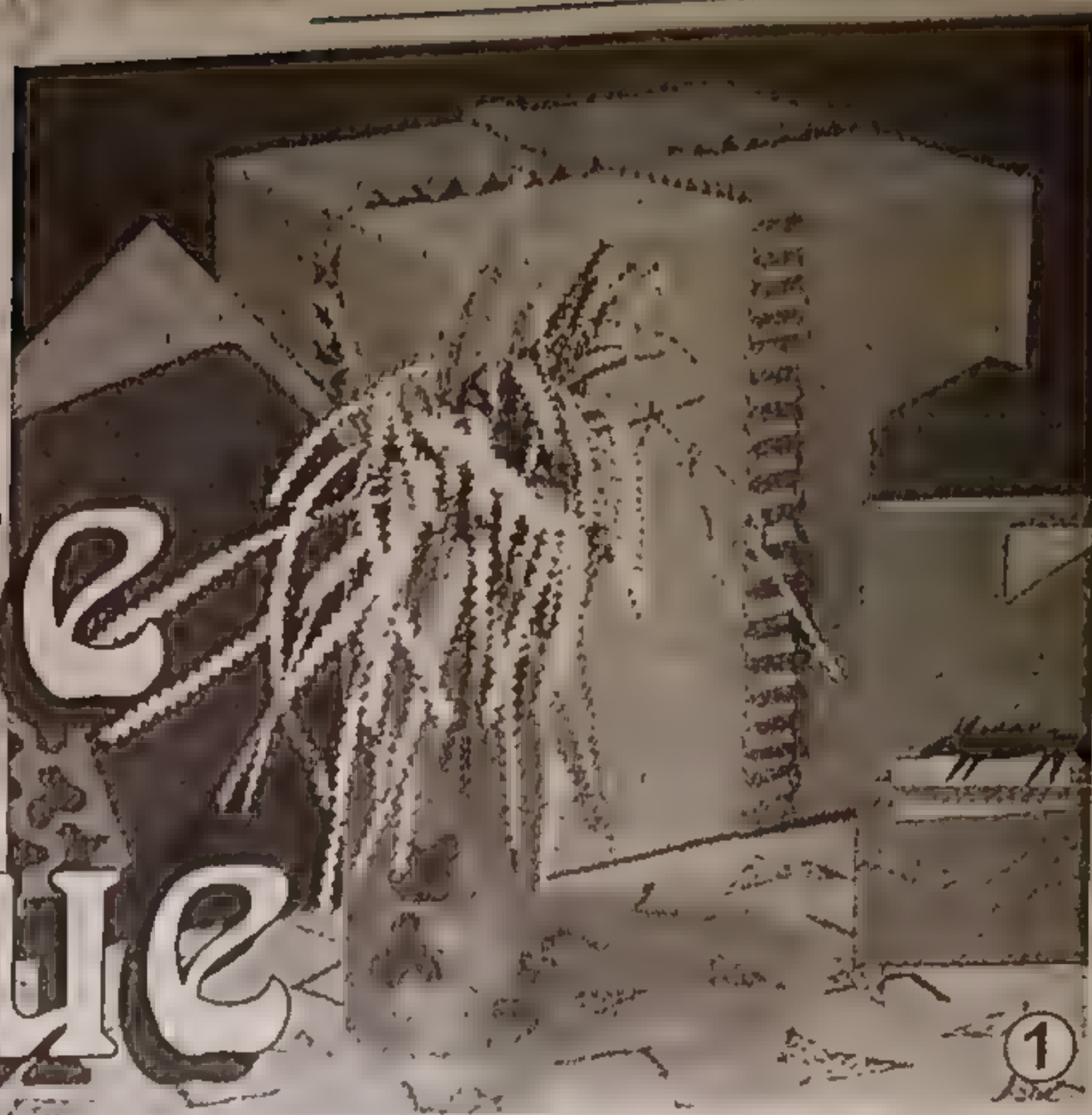
Описание работы: из шерстяного пледа выкроить 1 деталь размером 50 x 120 см плюс припуск на шов (см. схему А), припуск на шов не учтены. Все срезы пледа хорошо обметать бахромой.

Деталь разложить на ровной поверхности, короткие срезы находятся справа и слева. Сначала край с бахромой отвернуть на лицевую сторону наволочки на ширину 20 см (= клапан), затем отвернуть на клапан параллельный срез наволочки на ширину 50 см (см. стрелки на чертеже). Стачать срезы справа и слева на ширину по 2 см. Наволочку вывернуть, а затем вывернуть клапан с бахромой так, чтобы он закрывал собой вход в наволочку. Готовую подушку вложить в наволочку.

P. S. Кстати, из одного старого пледа получится сразу две или даже три подушки.



Детали, создающие настроение



Необычная коробочка, в которую спрятан сюрприз, способна вызвать восторг и удивление ещё до того как будет раскрыт сам подарок. Конечно, можно купить готовый пакетик или упаковать подарок в специализированном отделе, но самодельная упаковка всегда делается с любовью, а поэтому она неповторима.

Основой для подарочной упаковки послужит любая ненужная картонная коробка: из-под обуви, из-под молока и даже спичечный коробок. Выбор зависит только от формы и размера подарка.

* Можно оклеить все плоскости коробки разноцветной бумагой. Края бумаги клеятся с небольшим нахлестом, чтобы не были видны прямоугольные углы коробки. Оклеивая крышку, обратите внимание, чтобы при её закрывании цвета не совмещались, а контрастировали друг с другом. Упаковку украсьте причудливыми мозаичными фигурками, зубчатыми или сложенными гармошкой полосками бумаги (фото 1).

* Обёрточная бумага самых ярких цветов и весёлые игрушки помогут вам оформить подарок для малыша. Кукольная посуда, детский горн, медали или дорожные знаки из шоколада, на-

клеенные поверх упаковки, непременно приведут его в восторг (фото 2).

* Яркую упаковку можно получить, раскрасив коробку акриловыми красками. Если нанести не менее трёх слоёв, коробочка начнёт блестеть, словно покрытая лаком.

* Белая бумага — замечательный материал для оформления новогодних подарков. Нарисуйте на её поверхности снежинки, используя синюю или голубую краски.

Можно вырезать их из цветной бумаги или салфеток и прикрепить, промазав клеем лишь середину (фото 3).

* На широкой полосе цветной бумаги прорежьте контуры ёлочек, не прорезая снизу. Затем ёлочки отогните и, обернув вокруг подарка, склейте концы (фото 3).

* От гипсового бинта (его можно приобрести в аптеке) отрежьте



ленту нужной длины, сложите вдвое, протяните в тазике с тёплой водой и завяжите, как показано на фото 3.

* Самый изысканный способ завернуть подарок — взять вместо бумаги ткань или платок и красиво задрапировать. Сама обёртка — уже подарок.

* Особый стиль, подходящий к подаркам для мужчин, имеет коробочка, обтянутая клетчатой или полосатой тканью. В качестве украшения уместно использовать бахрому, небольшие ракушки и деревянные пуговицы.

* Чтобы легко было разобраться, кому предназначены подарки, стоит вспомнить добрую традицию прикреплять к ним ярлычки. На них пишется имя того, для кого приготовлен подарок, или шутовское пожелание. Ярлычки, разные по форме и цвету, сделают процедуру поиска подарка весёлой и приятной.



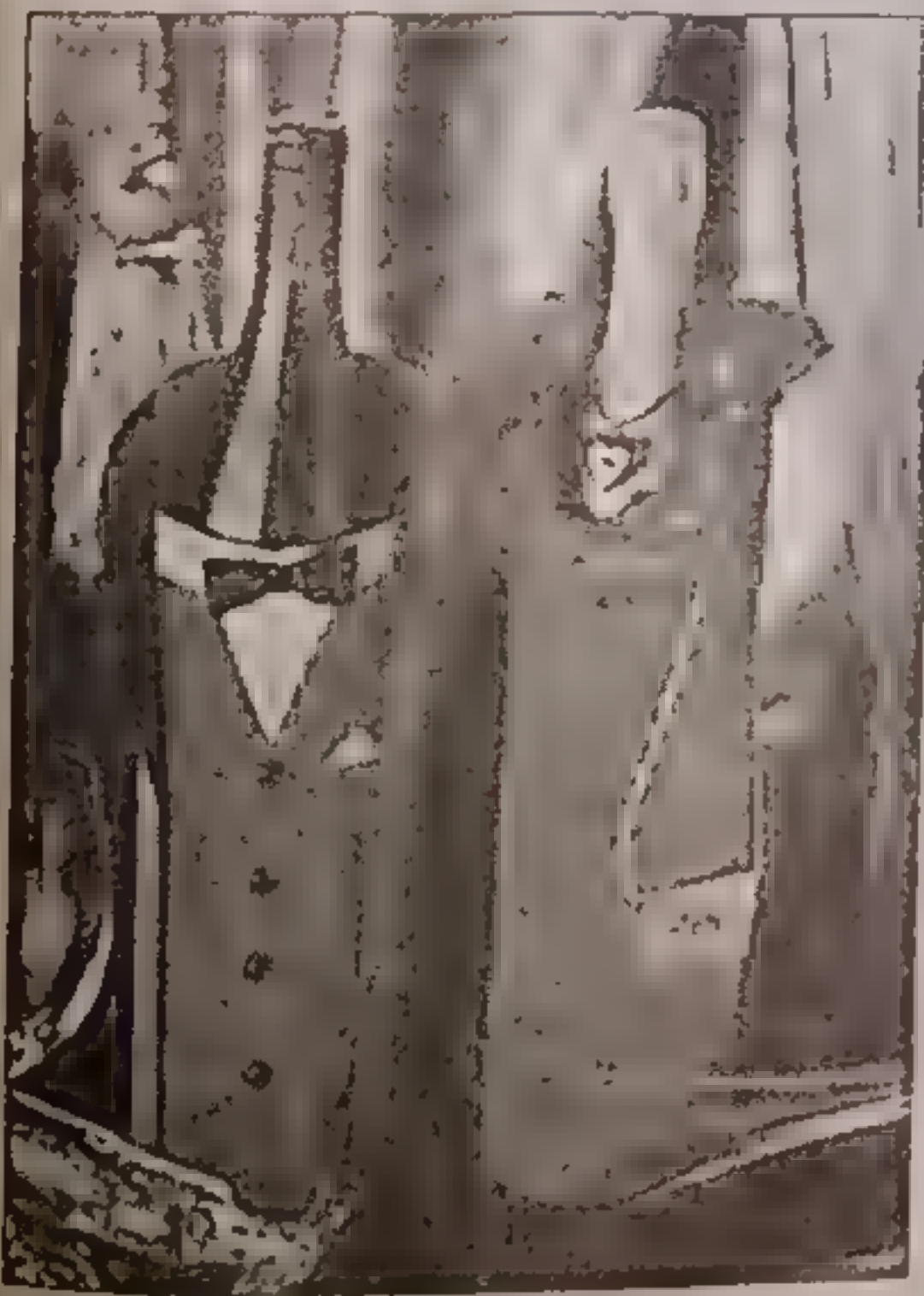
Красивые мелочи

Во время новогодних праздников принято ходить друг к другу в гости. Устройте для ваших близких совершенно особый приём.

* Если у вас нет праздничной скатерти, - не беда. Достаточно к той, что есть в доме, пришить мишуру, приколоть кое-где пару маленьких шаров, украсить приборы еловыми веточками, и стол станет сказочно изысканным.

* Главным украшением стола может стать пышная еловая гирлянда, перевитая лентой, к которой привязано несколько ёлочных игрушек. Она непременно должна располагаться в центре. Блюда на таком столе уже не поместятся, их можно разместить на сервировочном или на журнальном столике. Обратите внимание: стол, не слишком заставленный посудой с угощениями, выглядит более привлекательно.

* Горящие свечи - обязательный атрибут новогоднего стола. Они очень красиво смотрятся в высоких канделябрах, ко-



торые уместно украсить еловыми веточками и тонкими и шелковыми лентами. Из нескольких свечей можно составить оригинальную композицию. Советуем использовать ветки сосны, любые фрукты (яблоки, апельсины и др.), жёлуди, орешки, звездочки из фольги и яркие пуговицы.

А знаете ли вы, почему в настольные аранжировки часто включают свечи? Оказывается, их пламя «съедает» табачный дым, и он меньше мешает некурящим, не пропитывает мебель и шторы.



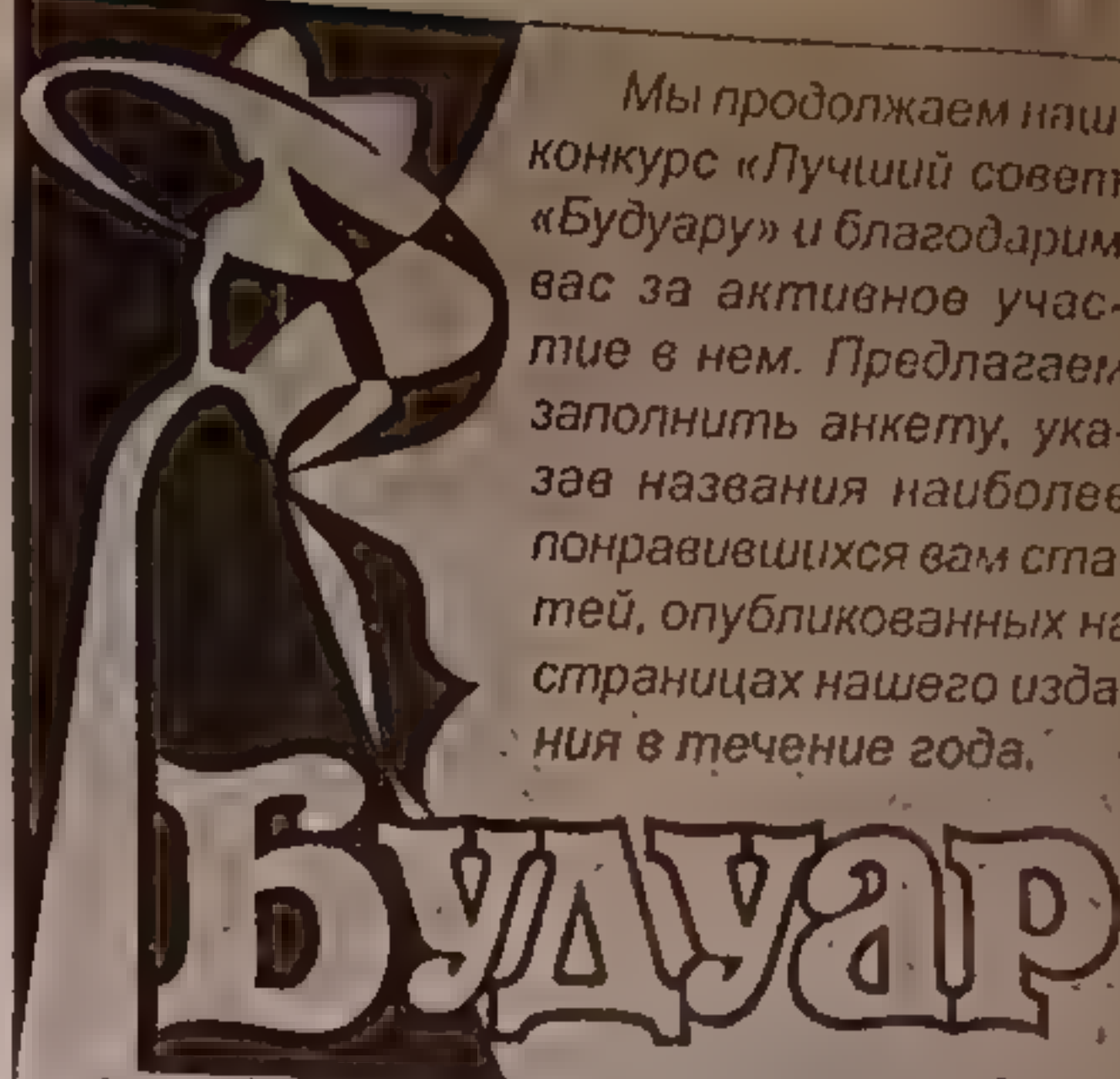
* Блестящие инициалы из проволоки подскажут каждому гостю, где его место. Придайте отрезку проволоки форму буквы и обмотайте её мишурой. Прикрепите каждую «гостевую карточку» к отдельному бокалу или салфетке (кстати, под ней могут прятаться крохотные открытки с пожеланиями).

* Если с помощью цветной бумаги и собственной фантазии нарядить бутылку шампанского и бутылку вина, как даму и господина 20-х годов, а праздничный торт или пирожные украсить бенгальскими огнями, которые вы зажжёте под бой курантов, то ваш новогодний стол сразу затмит всех «конкурентов».

* Чтобы ваши друзья знали, какими лакомствами вы будете их потчевать, можно из обычной складной открытки, оклеенной подарочной бумагой, изготовить симпатичную карту меню.

* Обычные прозрачные бокалы и рюмки хорошо бы дополнить яркими звёздочками произвольной формы, сделанными из самоклеющейся бумаги. Можно прикрепить к ножкам бокалов бантики из декоративной тесьмы, украшенные еловой веточкой и небольшой шишкой. Они не просто дополнят праздничное оформление стола, но и послужат маленькими сувенирами для гостей.

Мы продолжаем наш конкурс «Лучший совет «Будуару» и благодарим вас за активное участие в нём. Предлагаем заполнить анкету, указав названия наиболее понравившихся вам статей, опубликованных на страницах нашего издания в течение года.



1. Какие материалы (укажите название статьи) показались вам:

☐ интересными и полезными

☐ актуальными

☐ интригующими

☐ бесполезными

2. О чём бы вы ещё хотели прочитать в «Будуаре»?

3. Какие рубрики бы исключили и почему?

4. Что бы вы посоветовали нашему изданию?

5. Какой из рецептов, присланных читательницами на конкурс «Лучший рецепт года», вы считаете лучшим?

Название рецепта, автор

Ваш возраст

Профессия

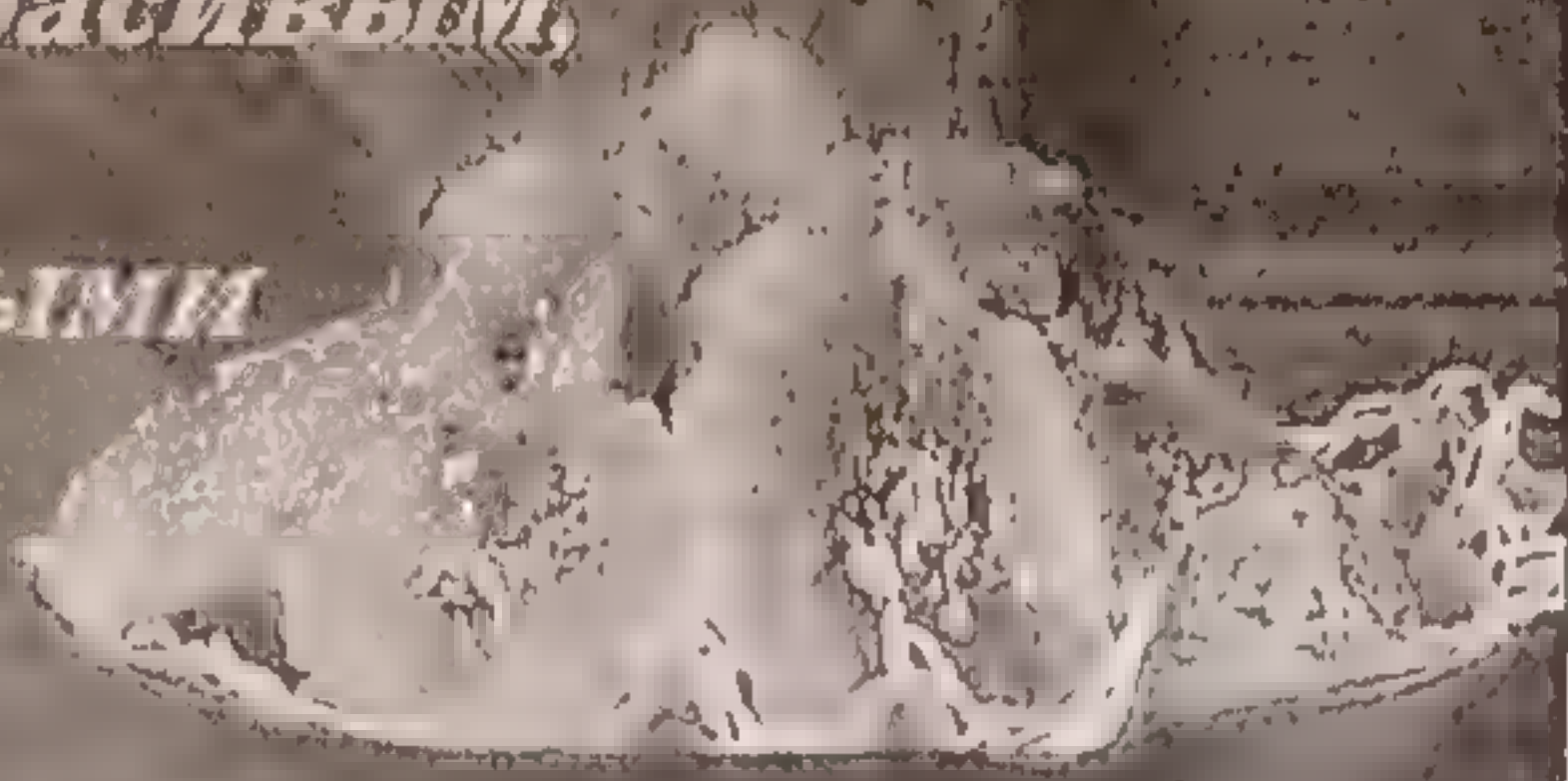
Место жительства

Пожалуйста, заполните анкету и пришлите её по адресу:
305007, г. Курск,
ул. Сумская, д. 5, офис 23.

**Как Новый год встретишь,
так его и проведешь, гласит
народная мудрость.**

**Поэтому новогодний стол
должен быть красивым,
а праздничные
угощения — самыми
вкусными.**

**Последнее
гарантировано,
если вы приготовите
их вместе с нами!**



Корзиночки из колбасы

8-10 ломтиков варёной колбасы, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки жира.

Кожицу с ломтиков колбасы не удалять, а смазать горчицей. Затем жарить их на сковороде с одной стороны до тех пор, пока края не изогнутся и не образуют корзиночку. После этого кожицу удалить, корзиночки наполнить разными салатами, тушёными овощами (капустой с грибами, фасолью, тушённой с луком и морковью и др.) или предлагаемыми начинками.

Начинка из яиц: 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 кильки, 60 г сливочного масла, соль, горчица. Растёртое масло смешать с рублеными яйцом и килькой, приправить.

Начинка из зелени: растереть 100 г сливочного масла и смешать с 1 маленькой рубленой головкой лука и 3 ст. ложками зелени, добавить соль, перец.

Салат из кукурузы с рыбой

300 г рыбы, 1 банка консервированной кукурузы, 2 картофелины в мундире, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 2 ст. л. измельчённого зелёного лука, 100 г майонеза, зелень укропа.

Рыбу (треска, палтус, морской окунь, хек) отварить на слабом огне в небольшом количестве воды и охладить. Огурцы и очищенный картофель нарезать ломтиками, добавить зёрна кукурузы, кусочки рыбы, зелёный лук и укроп, заправить майонезом, солью, перцем и всё перемешать. Выложить горкой, сверху уложить кусочки рыбы, украсить дольками варёного яйца.

Салат из крабовых палочек с овощами и яйцами

200 г крабовых палочек, 2 варёные картофелины, 2 варёные моркови, 3-4 ст. ложки консервированного зелёного горошка, 3-4 сваренных вкрутую яйца, 3/4 банки майонеза, соль по вкусу.

Крабовые палочки, варёный картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками, добавить зелёный горошек и мелко нарубленные яйца, посолить по вкусу. Все компоненты смешать с майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью.

Салат из сыра, яиц и свеклы

200 г российского сыра, 2 яйца, 5 долек чеснока, 100 г свеклы, 2 ст. л. зелёного лука, 3-4 ст. л. майонеза, соль, перец.

Сыр и очищенную варёную свёклу натереть на крупной тёрке, добавить рубленые яйца, соль, молотый перец, толчёный чеснок. Салат заправить майонезом и посыпать зелёным луком.

Новогодний гусь

Тушка гуся, 1-2 головки чеснока, уксус, соль, перец, лавровый лист.

Острым ножом сделать в коже гуся много маленьких дырочек и в каждую пальцем затолкать подальше порезанный чеснок с солью и перцем. Посолить сверху и внутри, добавить внутрь 3-4 измельчен-

ных э
стик
нов
ни
стор
и ост
лас
кото
холо
жар
след
щим
Пе

нута,
блюде
гарнир
ренны

Зра
с я
50

2 отве
лого
стака
2 кисл
басы),
2 чайн
смета
Фа

размят
воде л
припра
кой ма
больш
хлебец
яблока
ша и,
рях, пр
мянить
ле, сло
вить на
запека
сметан
сковор
провар
чеснок

Экл
Дл

или ма
1 ст.

Дл
0,5 ст
Во

вить н
вить
огня,
завар
тщате
выкла
небол
духов
цвета
увели
риков
сахар
огонь
мешин
с огня
ры. По
ным
резат

То
Д
Ложка

них зубчика чеснока и пару лавровых листьев. Затем в отверстие вставить обыкновенную бутылку так, чтобы тушка сохранила форму, и зашить отверстие. Со всех сторон хорошо побрызгать тушку уксусом и оставить на полчаса, чтобы пропиталась. Теперь можно класть в гусятницу, в которую налить стакан воды. Поставить в жар поднимался постепенно. Жарить гуся следует три часа, поливая вытекающим соком.

Перед подачей на стол бутылку вынуть, и тушку подать целиком на большом блюде, разложив вокруг разнообразный гарнир: отварной рис, печёные яблоки, жаренный целиком картофель.

Зразы из фарша с яблоками

500 г фарша, 1 большая головка лука, 2 отварные картофелины, 1 ломтик белого хлеба, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана бульона или воды, соль, перец, 2 кислых яблока, 50 г ветчины (или колбасы), 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 чайные ложки муки, жир, 2-3 ст. ложки сметаны, вода.

Фарш смешать с рубленым луком, размятым картофелем, размоченным в воде ломтиком белого хлеба, сметаной и приправами и взбить до образования вязкой массы, затем разделить его на 10 больших широких хлебцев. На каждый хлебец положить продолговатые куски яблока и ветчины, соединить края фарша и, обваляв хлебцы в молотых сухарях, придать им форму трубочек. Подрумянить в жире или в растительном масле, сложить в посуду с крышкой и поставить на некоторое время в духовку для запекания. Тем временем приготовить сметанный соус: в жир, оставшийся на сковороде, добавить муку, сметану и воду, проварить 5-6 минут и приправить солью, чесноком, перцем, рубленой зеленью.

Эклеры с кремом

Для теста: 1 ст. воды, 100 г масла или маргарина, щепотка соли (по вкусу), 1 ст. муки, 4 яйца.

Для крема: 1 яйцо, 1 стакан сахара, 0,5 стакана молока, 200-300 г масла.

Воду, масло, соль соединить, поставить на огонь, довести до кипения. Добавить муку, хорошо размешать, снять с огня, немного остудить, чтобы яйца не заварились. Ввести по одному 4 яйца, все тщательно перемешать. На противень выкладывать чайной или столовой ложкой небольшие «лепешки» теста. Выпекать в духовке при 200-220° С до золотистого цвета (при этом готовые эклеры должны увеличиться в объеме, приняв форму шариков). Приготовить крем: яйцо взбить с сахаром, добавить молоко, поставить на огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая, дать покипеть 2-3 минуты. Снять с огня, остудить до комнатной температуры. Полученную смесь взбить с размягченным маслом в крем. Каждый шарик нарезать с боку, положить внутрь крем.

Торт «Поцелуй»

Для теста: 2 банки сгущенного молока, 3 ст. ложка муки, 3 яйца, 1 ч. л.

сода, погашенной уксусом, 1-2 ст. л. какао, фруктовый сироп.

Для крема: 250 г сметаны, 1/2 стакана сахара.

Взбить яйца, добавить сгущенное молоко, муку, ввести соду, погашенную уксусом. Разделить тесто на две части, в одну из частей добавить какао. Каждую часть выпечь, определив готовность деревянной палочкой. Готовые коржи разделить вдоль пополам, пропитать фруктовым сиропом (можно воспользоваться жидким вареньем без ягод) и промазать кремом, взбитым из сметаны с сахаром. Сложить торт, чередуя светлый и темный коржи.

Торт «Ёж»

3 ст. ложки сметаны, 3 ст. л. мёда, 1,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 1 стакан сахара, 50 г маргарина, 1 яйцо, 2 стакана муки.

Для крема: 1 банка варёного сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 300 г густой сметаны.

Для глазури: 1 плитка шоколада, орехи.

Сметану, мёд и гашеную соду смешиваем. Сахар взбиваем с яйцом и маргарином. Соединяем полученные смеси и добавляем муку. Вымешиваем тесто, делим его на 7-9 частей, раскатываем, придавая коржам формы треугольников с закругленными углами. Выпекаем на смазанном жиром противне. Взбиваем сгущенное молоко, сливочное масло и сметану. Прослаиваем получившиеся коржи кремом. Потом придаём тарту форму ежа, из крошек вылепливаем нос. Растапливаем плитку шоколада и заливаем им «ежа». Из грецких орехов делаем глаза и иголки.

Салат фруктовый

Для этого блюда можно использовать любые фрукты, но желательно, чтобы в салате присутствовали яблоки. Подается охлажденным.

100 г яблок, 100 г груш, 100 г киви, 150 г винограда, 1 лимон, 50-100 г сахарной пудры, 1 рюмка вина (или сливки, или йогурт), 50 г орехов.

Фрукты промыть, удалить сердцевину и семена, нарезать мелкими кубиками каждый вид фруктов отдельно (виноградины разрезать пополам). Приправить по вкусу сахаром и лимонным соком, красиво украсить в вазе и залить вином. Посыпать рублеными орехами. Вместо вина можно использовать взбитые сливки или любой фруктовый йогурт.

Кокосовые пирамидки

3 яичных белка, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. лимонного сока, 175 г кокосовой стружки, 100 г шоколада, 2 ст. л. сахарной пудры.

Белок взбить миксером в густую пену. Продолжая взбивать, постепенно добавлять сахар. В последний момент добавить лимонный сок. Получившаяся масса должна иметь консистенцию густого крема. Добавить в яичную массу кокосовую стружку и тщательно перемешать. Двумя чайными ложками выложить на выстланный пергаментной бумагой противень маленькие порции кокосовой массы. Выпекать пирожные нужно в духовке 20 минут при температуре 160° С, а затем положить их остывать. Раскрошить шоколад и растопить на водяной бане. Окунуть основание каждого пирожного в шоколад и положить остывать на фольгу. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Рецепты

ПРИСЛАННЫЕ

ЧИТАТЕЛЯМИ

НА КОНКУРС

Шпроты

по-домашнему

1 кг свежемороженой кильки или салаки, 3 столовые ложки чая на 1 стакан кипятка, 1 стакан растительного масла, перец-горошек, гвоздика, соль.

Отделить головы, рыбку уложить ровными слоями в кастрюлю, каждый слой посолить. Заварить крепкий чай, процедить и вылить в кастрюлю. Добавить 1 стакан растительного масла, несколько горошин перца и гвоздику (по вкусу). Можно добавить для запаха кусочек копченой рыбы. Варить с момента закипания на медленном огне 2,5 часа.

Л. ЧУРИЛИНА, г. Львов

Салат «Черепашка»

150-200 г мяса, 5 яиц, 2 крупные луковицы, 2 больших яблока, 150 г твердого сыра, 1 банка майонеза, 20 г желатина, 1/4 стакана воды, 1 стакан половинок грецких орехов.

Замочить в холодной кипяченой воде желатин. Когда он набухнет, подержать на огне до полного растворения, не доводя до кипения. После этого желатин смешать с майонезом. Уложить в салатницу слоями нарезанное кубиками мясо, мелко порубленные белки, порезанный полукольцами лук, нарезанные маленькими кубиками очищенные яблоки, натёртый на мелкой тёрке и смешанный с измельченными желтками сыр. Каждый слой промазать желатиново-майонезной массой, придав салату овальную форму и плотно уложив на поверхности половинки грецких орехов. Поставить в холодильник на 2-3 часа. Резать приготовленное блюдо нужно кусочками, как торт.

Л. КУРДЮКОВА, г. Липецк

Кальмары с черносливом и рисом

100 г кальмаров, 3 луковицы, 1 ст. л. растительного масла (или сливочного), 10 шт. чернослива, 2 стакана риса, полстакана грецких орехов, полстакана сметаны, полстакана томатного соуса, 3 лавровых листа, соль, пряности, зелень.

Кальмары отварить, нарезать соломкой, лук нарезать полукольцами, поджарить на масле. Чернослив распарить, рис промыть. Всё соединить, добавить орехи, томатный соус, лавровый лист, пряности, зелень. Залить смесью воды и сметаны, закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности.

И. КРАСКОВА, г. Пятигорск, Ставропольский край

Витамины с комнатной грядки



«Сейчас на дворе зима. Наша семья много лет выгоняет зеленое перо из лука-репки. Подскажите, можно ли в комнатных условиях выращивать и другие пряные и зеленые культуры. Ведь так приятно зимой иметь на столе сочный лук, свежую зелень петрушки и укропа».

Семья Нефёдовых, г. Дзержинск

Действительно, многие хозяйки выращивают зимой на подоконнике лук.

Но не только эту зелень можно получать в комнатных условиях. Для этой цели подходят многие зелёные и пряные растения.

Для выращивания петрушки в комнатных условиях ее надо сеять поздней осенью, используя для этого скороспелые листовые сорта. Сеют ее, как и другие зеленные культуры, в небольшие ящики или цветочные горшки. Петрушка требует высокопитательного грунта. Поэтому рекомендуем использовать хорошую землю с огорода. После появления всходов необходимо прореживание. Полив частый, следует все время содержать почву во влажном состоянии. Первая срезка зелени проводится через 50-70 дней после появления всходов. На растении оставляется не менее 1/3 листьев. Зелень петрушки можно получить и путем

выгонки однолетних корнеплодов. В качестве посадочного материала используют корнеплоды весом 30-60 г, продолжительность выгонки - 30-40 дней. Корнеплоды сажают в ящик вплотную друг к другу. Поливают теплой водой. Используемые в пищу листья петрушки отламывают от растения, что вызывает образование и рост новых листьев.

Как и для петрушки, при выгонке укропа используют высокопитательную, легкую почву. Осенью и зимой укроп следует выращивать в комнатах, на окне с высокой освещенностью. Оптимальная температура для роста и развития укропа около 17° С, хотя семена начинают прорастать при температуре +3° С. Уже через 40-50 дней после посева можно использовать листья и отдельные побеги в пищу. Аналогично можно выращивать в комнатных условиях сельдерей и кориандр.

Из овощей для комнатного выращивания подходят китайская и пекинская капуста. Субстрат готовят из смеси перегнойной, дерновой земли и песка в соотношении 2:1:1. Перед тем как семена посеять, их обрабатывают в течение 20 минут горячей водой. Заделывают семена на глубину 0,5 см на расстоянии 3-4 см друг от друга. Размещают в светлых комнатах. Для нормального роста необходима температура в

пределах 18° С. Собирать урожай можно уже через 4-5 недель.

Листовые зеленные культуры представляют большой интерес для выращивания в комнатных условиях. К ним прежде всего относятся культуры, у которых в пищу употребляются листья или их черешки. В комнатных условиях лучше всего удаются салат посевной и щавель.

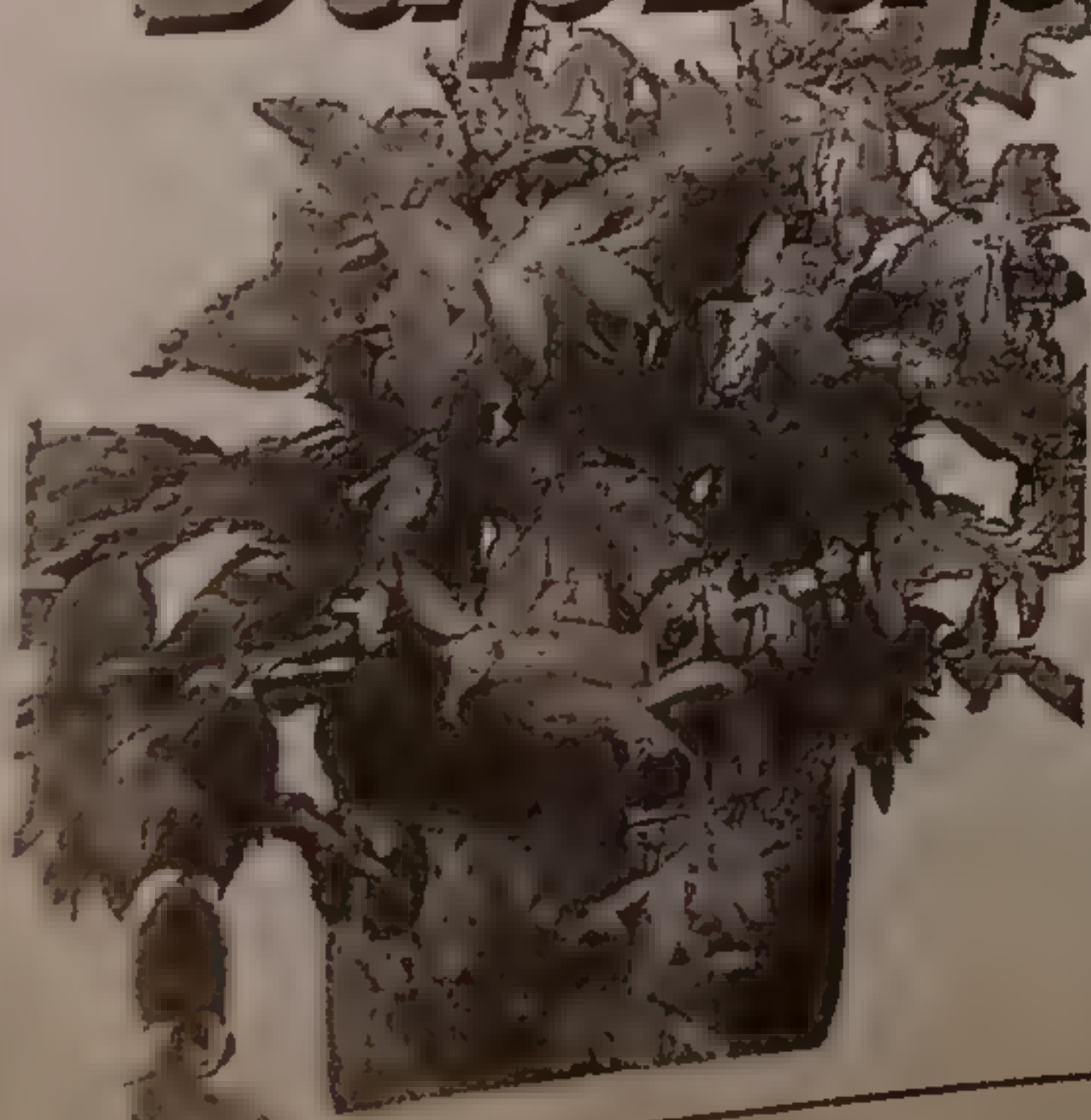
Ценность этих растений определяется тем, что они легко выгоняются в самое трудное время (ноябрь-март).

Салаты - светолюбивые и холодостойкие растения. Семена прорастают уже при 5° С тепла. Оптимальная температура для роста и развития растений около 18° С. Семена высевают в почвенную смесь, состоящую из перегноя, торфа и песка в соотношении 2:1:1, на глубину 0,5 см. Обязательным является прореживание всходов, при этом следует оставить растения на расстоянии 10-12 см друг от друга. Поливать необходимо часто, небольшими дозами, желательно теплой водой. При правильном уходе урожай с подоконника можно собирать уже через 25-35 дней после появления всходов.

Щавель свободно переносит небольшое затенение, поэтому его можно выращивать на северных и северо-западных окнах. Для его нормального роста и развития температура в помещении может быть от 5 до 20 градусов тепла. Лучшими почвами для посева являются богатые перегноем кислые суглинки. Можно посеять щавель в цветочный горшок и использовать 2-3 года или посадить корневище, выращенное на огородном участке.

Таким образом, свежая витаминная зелень может быть на столе круглый год. Кроме того, при росте она создает благоприятный микроклимат, дезинфицирует воздух постоянно выделяющимися фитонцидами, увлажняет его.

Варварин цвет



Осенью и зимой большинство растений замедляет или даже совсем прекращает свой рост. Но есть один кактус, который наперекор всем законам природы расцветает в декабре-январе. Народное название его «Варварин цвет» или «Декабрист», а научное - зигокактус притупленный.

Это необычное растение предпочитает светлое, но не солнечное место. Поэтому лучше всего поместить его в прохладной комнате на окне с умеренным освещением.

Чтобы растение в декабре зацвело,

надо заранее, в августе-сентябре, уменьшить его полив, чтобы вызрели все молодые побеги-членики, на которых закладываются бутоны. А затем поливать, как обычно, водой комнатной температуры.

Учтите, что кактус этот очень не любит, когда его переставляют с места на место или поворачивают то одной, то другой стороной к свету, - бутоны могут опасть. Поэтому горшок с растением лучше всего пометить, что легко можно сделать с помощью цветного фломастера или обычной спички.

Раздел ведет
цветовод-любитель Игорь СЕРГЕЕВ

Гость из Тропиков

Сейчас на рынках и в магазинах продаются ананасы. А нельзя ли вырастить их в домашних условиях?

Анна Егорова, г. Н. Тагил



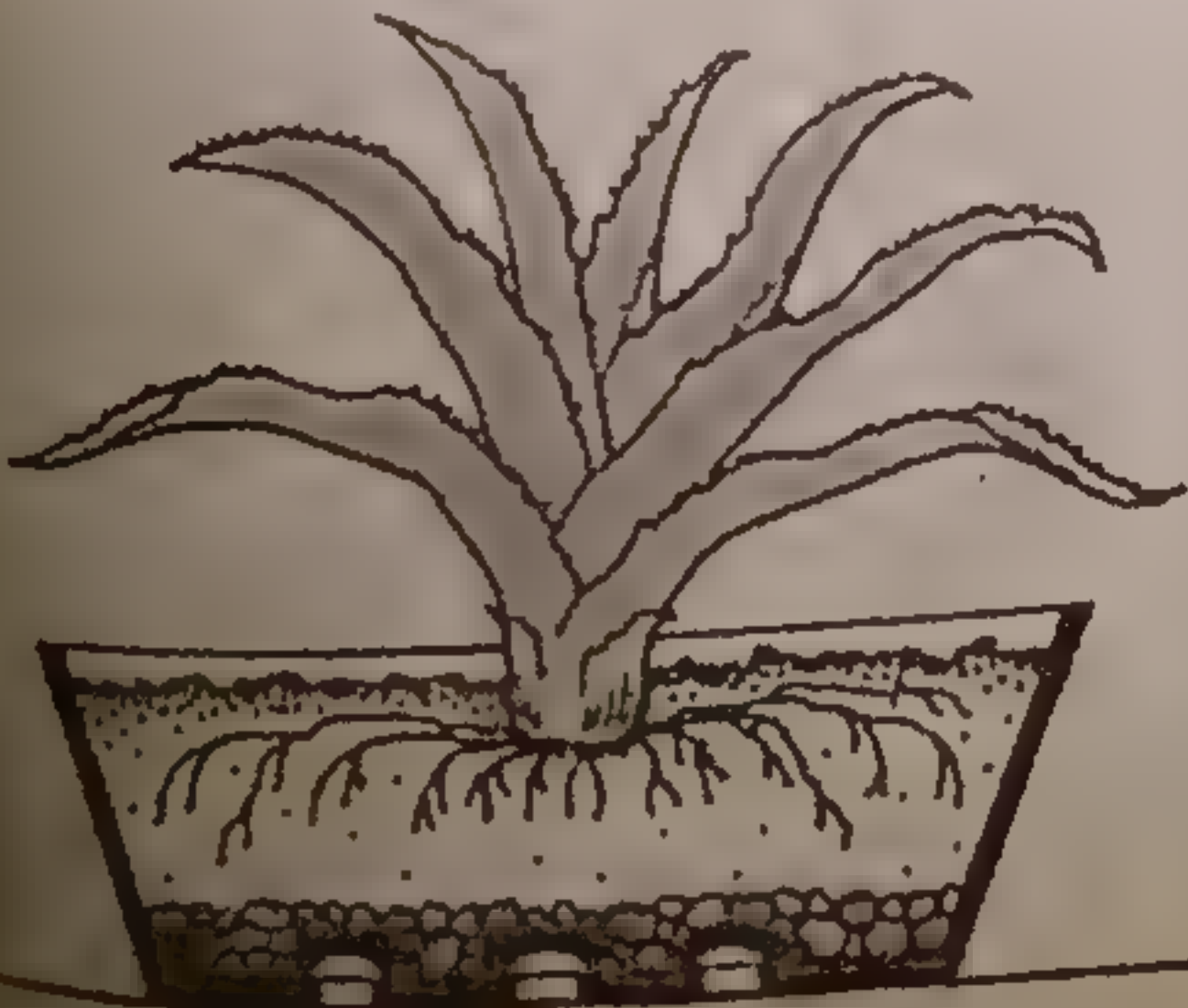
Ананас хохлатый — многолетнее травянистое растение семейства бромелиевых — родом из Южной Америки. Кто покупал плод этого растения, знает, что у него кожистые, по краям колючие, листья, собранные в плотную розетку, высотой до 80 см.

Вырастить ананас в домашних условиях не так сложно. Для размножения используют розетку листьев, образующуюся на верхушке плода. Ее срезают острым чистым лезвием с частью полностью вызревшего соплодия. Затем срез подсушивают в неосвещенном месте при комнатной температуре, подвесив черенок «вниз головой», в течение 4-7 дней. Такой черенок может сохраняться без воды несколько месяцев, после чего благополучно укореняется (это свойственно всем бромелиевым).

После того как срез зарубцуются, растение можно высаживать, припудрив основание толченым древесным углем.

Субстрат лучше составить из дерновой и листовой земли, верхового торфа, березовых опилок и крупнозернистого песка (3:2:2:1), можно добавить 2 части перепревшей, трухлявой березовой древесины. Все компоненты тщательно перемешивают и засыпают в невысокую (10-15 см) емкость, не уплотняя.

Цветочные горшки лучше брать обычные, широкие и низкие, так как корневая система ананаса располагается в верхнем слое почвы (см. рис.) В такой посуде сохраняется воздухопроницаемость субстрата.



Черенок аккуратно вдавливают в рыхлый субстрат на глубину 2,5-3 см и поливают теплым раствором перманганата калия. Для поддержания постоянной влажности растение накрывают стеклянной банкой. Место для укоренения выбирают такое, чтобы исключить попадание прямых солнечных лучей. Температура субстрата не должна быть ниже 25° С.

Время укоренения черенка колеблется от одного до двух месяцев и зависит от агротехники и условий содержания. Первым признаком образования корней служит появление новых светло-зеленых листьев, при этом старые несколько «разваливаются» в стороны от вертикальной оси.

Пересаживать растения лучше всего в теплое время года, когда температура почвы в горшке будет 20-25° С. Вначале на дно посуды насыпают керамзит, мелкие кусочки древесного угля или битый кирпич слоем 1,5-2 см, затем приготовленный субстрат (недели за 2 до этого его следует пропарить). Растение аккуратно выбирают из прежней посуды и переносят в новую. При этом надо по возможности сохранить на корнях мелкие частицы почвы. Расправив корни по горизонтали, их засыпают землей на 2-3 см выше прежнего уровня. Это способствует закреплению растения и развитию дополнительных корней. После пересадки ананас обильно поливают теплым бледно-розовым раствором перманганата калия.

Ананасы — светолюбивые растения, их следует размещать на южных или юго-восточных окнах. В осенне-зимний период растения желательно подсвечивать в течение 8-10 часов в сутки с помощью люминесцентной лампы. Ананас не рекомендуется поворачивать — это замедляет его рост. Крупные «неразваленные» взрослые листья и молодые, со светло-малиновыми кончиками, будут показателем достаточного освещения. В жаркий период растение нуждается в обильном увлажнении. Воду предваритель-

но кипятят и используют всегда подогретой до 30-35° С, так как его рост замедляется уже при температуре почвы 20° С. Зимой, когда температура почвы опускается до 13-15° С, полив полностью прекращают, сухой период с ноября по март не вредит растению.

Ананас нуждается в усиленном питании, в основном азотном. При правильном уходе ананас хорошо растет, но для того, чтобы он зацвел в домашних условиях, необходима стимуляция.

Проводить ее можно тогда, когда растение полностью сформировалось: длина взрослых листьев достигла 60-70 см, диаметр основания розетки — 6-10 см. Цветовод-любитель Ян Саргус в качестве стимулятора рекомендует использовать карбид, кусок которого весом 10-15 г опускают в литровую банку с водой. Делать это желательно на улице, и крайне аккуратно, так как сразу начинается бурное выделение ацетилена. После реакции 20-30 мл жидкости заливают в розетку листьев, где расположена точка роста, через день еще столько же. Такую стимуляцию нужно проводить в теплое время года, когда нет нужды в подогретой почве.

Спустя 1,5-2 месяца в центре розетки появляется цветонос. Если уход правильный, то цветонос растет очень быстро. Почва в это время должна быть постоянно влажной. С момента появления цветоноса растение следует подкармливать комплексными удобрениями.

Соцветие ананаса состоит более чем из ста плотно сросшихся цветков, из кото-



рых затем и формируется соплодие. Цветение продолжается 1-2 недели. Цветки хотя и невзрачные, но издают слабый нежный аромат.

Как только начинает формироваться плод, необходимо возобновить подкормку азотными удобрениями. От цветения до полного созревания соплодия проходит 4-7 месяцев. Появившаяся над соплодием верхушечная розетка задерживает его развитие, поэтому ее следует прищипнуть.

Через некоторое время соплодие приобретает янтарно-желтую окраску. Выращенный в домашних условиях плод ананаса может весить от 500 до 1500 г. Вкус и аромат ананаса, выращенного на подоконнике, намного лучше, чем у купленного в магазине.

Подготовил цветовод-любитель
Игорь СЕРГЕЕВ

Поднимем бокалы!...

При выборе шампанского мы ориентируемся чаще всего на цену. Конечно, качество вина можно оценить, только выпив его, но и при покупке важно обратить внимание на мелочи, которые смогут уберечь от приобретения суррогата.

Хорошее вино — это прежде всего качество винограда. На него влияет множество факторов: климат, особенности местности, состав почвы и даже расположение виноградника по отношению к солнцу. Кстати, технология производства шампанского и благородных игристых вин одна и та же: вино насыщается углекислым газом естественным путём, при брожении. Разнятся лишь ассортимент сортов винограда, используемых при производстве, — у игристых он шире.

Шампанские и игристые вина должны обладать высокими пенистыми свой-

ствами и длительным выделением пузырьков (игрой). Цвет вина — светло-соломенный с оттенками от зеленоватого до золотистого, букет развитый, тонкий.

● Пробка коллекционного шампанского не может быть полиэтиленовой, а только корковой с названием фирмы-производителя.

● Хорошие марки шампанского «дозревают» в бутылках. Производители всегда подчёркивают этот момент, помещая на этикетке слово «выдержанное».

● Французское шампанское по цене ординарного игристого вина — это сурро-

гат: разбавленный ароматизированный спирт с углекислым газом. Если на бутылке стоят слова типа *tradition d'autrefois* («старые традиции»), не верьте: настоящий винодел не станет прибегать к таким дешёвым уловкам.

● Российское шампанское не потеряло былой славы. Но чтобы к новогоднему столу купить действительно качественное вино, стоит внимательнее рассмотреть этикетку. На ней должна быть следующая информация: о производителе (название завода или фирмы, юридический адрес), о вине (игристое, шампанское или какое-то другое), о содержании сахара (в процентах), обозначение типа вина (брют, сухое, полусладкое), нормативы (ГОСТ или другой документ).

Более низкая цена газированных (или шипучих) вин и неизменный эффект «выстрела» делают их достаточно популярными. Но, приобретая «шипучку», знайте, что у вас в руках подсахаренное сухое вино, изготовленное из низких сортов винограда и искусственно насыщенное углекислым газом. Естественно, что такие вина обладают менее тонким вкусом и почти лишены «индивидуальности», а игра пузырьков в бокале продолжается очень недолго.



...Под самый корешок

Чем пахнет ёлка? Странный вопрос! Конечно же, хвоей, морозом и Новым годом!

Поэтому, несмотря на обилие искусственных красавиц, каждый год многие из нас отправляются на ёлочные базары.

* Недостатка в лесных красавицах нет: можно купить не только традиционную ёлку, но и сосну. Есть и редкие голубые ели из Скандинавии. Они отличаются повышенной пушистостью, стойкостью и непомерной стоимостью.

* При выборе следует учитывать размер помещения, где вы хотите поставить ёлку, чтобы она не загромождала комнату и не мешала свободному проходу.

* Лесхозы начинают рубку ёлок заблаговременно, поэтому те, что срублены за две-три недели до праздника, успевают подсохнуть. Проверить очень легко: у сухой ели веточки сразу обламываются с характерным треском. Такая ёлка не простоит и суток, сразу же начнёт осыпаться. У свежей ёлки ветки

эластичные, обломить их трудно.

* Несите деревце домой верхушкой назад, иначе концы нижних ветвей обламываются. И не забудьте прихватить с собой верёвку или шпагат: у продавца их может не оказаться.

* Хранят зелёную красавицу на балконе завернутой в бумагу. Когда ёлка вносится в дом, её сразу не разворачивают, а постепенно прогревают до комнатной температуры, иначе она может быстро осыпаться.

* Желательно, чтобы комель ёлки находился в воде, тогда она простоит дольше. Перед тем как установить лесную красавицу, обстругайте конец ствола острым ножом, чтобы открыть свежие поры.

В качестве подставки можно исполь-

зовать любой прочный глубокий сосуд (ведро или бак), который можно задрапировать гофрированной бумагой, мишурой или зелёной тканью. Только следите, чтобы уровень воды в нём был всегда выше того места, где зачищена кора.

* В воду, в которую будет поставлено деревце, хорошо бы добавить таблетки аспирина, щепотку соли и ложку сахара. Аспирин не даёт развиваться гнилостным бактериям, а соль и сахар обеспечивают питание.

* Ёлку из полиэтилена и поливинилхлорида, снятую с антресолей, прежде чем установить в комнате, пылесосят. Мыть её не следует, иначе могут заржаветь металлические стержни, служащие основанием для веток и ствола.



Отвечаем на ваши вопросы

Я работаю в большой фирме. Хозяин несколько месяцев назад вместо денежной выплаты начал выдавать талоны, которые можно отоварить в его же магазине, но цены на товары значительно выше, чем в других магазинах. Правомерны ли его действия? Могу ли я через суд добиться выплаты зарплаты в денежном эквиваленте?

Согласно статье 15 КЗоТ РФ работодатель обязан выплачивать работнику заработную плату. Слово «выплачивать» в законодательстве имеет четкий смысл: «предоставлять денежные средства». Однако в трудовых отношениях довольно часто возникают ситуации, когда заработная плата «выплачивается» товарами или талонами». В данном случае работник имеет право отказаться от получения указанного эквивалента и требовать выплаты заработной платы через суд. Суд вынесет решение, и необходимые средства будут сняты с расчетного счета работодателя независимо от его желания.

Мой муж - алкоголик. Очень часто мне приходится терпеть от него побои. Может ли это быть поводом для выселения его из однокомнатной приватизированной квартиры, в которой он прописан? Какие шаги следует предпринять для этого?

Вопрос будет решаться в зависимости от того, на чье имя приватизирована квартира. Если в приватизации участвовал ваш муж, то он имеет на данную квартиру не меньше прав, чем вы, и выселить его ни на каком основании нельзя. Если же это ваша квартира, то для выселения вам потребуются доказать в суде невозможность совместного проживания. Побои могут являться одним из фактов, подтверждающим данное положение. В любом случае, такой вопрос может решить только суд.

Несколько месяцев назад я развелась с мужем. Он заявил мне, что не будет претендовать на общее имущество. Могу ли я в полной мере распоряжаться этим имуществом? Может ли бывший супруг изменить свое решение? Если да, то в течение какого срока он имеет право это сделать?

Согласно части 2 статьи 38 Семейного кодекса РФ общее имущество супругов может быть разделено между супругами по их соглашению. По желанию супругов их соглашение о разделе общего имущества может быть нотариально удостоверено. Для имущества, стоимость которого превышает десятикратный минимальный размер оплаты труда, понадобится, как минимум, простая письменная форма сделки. То есть ваш бывший супруг должен документально подтвердить свое решение. В этом случае вы в полной мере можете распоряжаться имуществом, и изменить свое решение бывший супруг уже не может. Если же такой доку-



мент отсутствует, общее имущество будет продолжать находиться в совместной собственности и, несмотря на свое заявление, бывший муж имеет те же права на это имущество, что и вы. Распоряжаться таким имуществом можно только с согласия бывшего супруга. Согласно пункту 7 статьи 38 Семейного кодекса РФ к требованиям супругов о разделе общего имущества супругов, брак которых расторгнут, применяется трехлетний срок исковой давности.

Мы с мужем и ребенком недавно переехали в другой город, и пока не имеем возможности купить квартиру. Сняли жилье на год, заплатив деньги вперед. Спустя семь месяцев хозяин квартиры потребовал, чтобы мы съехали: он решил продать квартиру. Правомерны ли его действия? Имеем ли мы право на компенсацию за причиненные неудобства, если решим подчиниться его требованиям? А стоит ли подчиняться?

Если договор аренды был оформлен письменно или имеется расписка арендодателя о том, что определенная сумма денег была оплачена за пользование жилым помещением в течение какого-либо периода, то вы имеете полное право остаться в данной квартире до окончания срока договора. Причем даже если арендодатель продаст квартиру, то к новому собственнику перейдут его обязанности по предоставлению вам данного жилого помещения в пользование. То есть даже новый собственник не будет обладать правом выселить вас до истечения срока договора. Если же вы все-таки решите подчиниться, вам следует действовать

следующим образом: после того как вы найдете аналогичное жилое помещение и заключите новый договор аренды (а правильнее сказать — жилищного найма), вы имеете право на возмещение разницы между той суммой, которую вам вернет бывший арендодатель (за оставшиеся месяцы), и той суммой, которую вы потратите на выплату арендной платы по новому месту жительства. Ваше требование будет основано на пункте 2 статьи 393 Гражданского кодекса РФ, который гласит, что должник обязан возместить кредитору убытки, причиненные неисполнением или ненадлежащим исполнением обязательства. В роли должника как раз и выступает арендодатель. Предложите ему добровольно возместить дополнительные расходы, возникшие в результате разницы цен на аренду нового помещения.

Мы проживаем в трехкомнатной неприватизированной квартире. В ней прописаны: свекор, свекровь, муж, родной брат мужа, я и наш ребенок. Нанимателем является свекор. Как в нашем случае будет размениваться квартира? Можем ли мы разделить квартиру на однокомнатную и двухкомнатную? Имеем ли мы с мужем право голоса? Могут ли без нашего согласия разменять или выписать нас из квартиры?

Данные отношения регулируются статьей 67 Жилищного кодекса РСФСР, в которой установлено право нанимателя жилого помещения произвести обмен с письменного согласия совместно проживающих с ним членов семьи, включая временно отсутствующих. В вашем случае понадобится согласие всех проживающих на данной жилой площади лиц.

Разделить квартиру можно как угодно, причем вы можете обменять неприватизированную квартиру на приватизированную. Законодательством это не запрещено. Только сама процедура будет несколько иной. Единственное условие, которое должно обязательно быть соблюдено, следующее: права ребенка не должны быть ущемлены. За решением вопроса о выдаче разрешения на любую сделку с недвижимостью, которая затрагивает права несовершеннолетних, следит орган опеки и попечительства. Формально ребенок сейчас пользуется 1/6 частью площади квартиры, что составляет определенное количество метров. В новой квартире указанное количество метров должно быть не меньшим.

К вопросу о выписке без вашего согласия. Выписать (а правильнее говоря, «снять с регистрационного учета по месту жительства») без вашего согласия вас не могут. Этот вопрос может решаться только в судебном порядке, для чего нужны достаточные основания.

На вопросы отвечал аспирант кафедры
Гражданского права и процесса КГТУ
Максим МОЗГОВ



СТРЕЛЕЦ

(23.11 – 21.12)

Стрелец - знак зрелый, завершённый. Люди этого знака обладают решительным характером, ясным складом ума. Они очень честны, любивы, мечтают оставить след на земле и, благодаря упорству, к старости достигают исполнения практически всех своих желаний.

Для них всегда важно, какое впечатление они производят на окружающих, и, стремясь занять высокое положение в обществе, используют все сильные стороны своего характера. Женщины-Стрельцы часто достигают славы, превосходя мужчин во многих сферах жизни. В одежде они предпочитают спортивный стиль, короткие стрижки, строгие прямые силуэты.

Камни знака. Аметист древние считали наиболее сильным амулетом. Он способен вызвать любовь к тому, кто его дарит, а прежнюю любовь заменить на равнодушие. Аметист называют «вдовьим камнем», потому что его носят вдовы и вдовцы, не собирающиеся вступать снова в брак. Он также является символом преданной любви. Считается, что его ношение притягивает удачу и предотвращает ссоры. Аметист кладут под подушку, чтобы видеть счастливые сны.

Хризолит, оправленный в золото, укрепляет душевные силы, даёт возможность предсказывать будущее. Именно поэтому перстни с хризолитом часто носят астрологи.

Золотистый топаз освобождает от бурных и опасных страстей, рождает в человеке настроение безмятежного наслаждения жизнью, гонит гнев, неверность. В древности считали, что его ношение спасает от злого глаза.

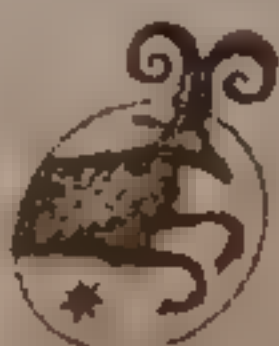
Цвета: пурпурный, золотой, оранжевый, алый, чёрный.

Талисман: божья коровка, орёл, лев.

Благоприятный день: воскресенье.

Неблагоприятный день: суббота.

Стрелец встретит свой родной месяц в полной боевой готовности. Все разногласия, причиной которых являлись деньги, представителям этого знака удастся урегулировать, если они решатся на компромисс. Не отказывайтесь от поездок, они могут принести успех в коммерческом отношении. Финансовое положение Стрельцов будет зависеть от партнёров по бизнесу и умения находить с ними общий язык. В личной жизни Стрельцов ждут различные перипетии, и только оптимистический настрой поможет решить разногласия с близким человеком. Новый год будет встречен Стрельцами в тесной компании старых друзей.



ОВЕН

(21.03 – 20.04)

Для Овнов время стремительно бежит. Все негативное, копившееся долгие

Что нас ждет в декабре



месяцы, наконец покинет представителей этого знака, чтобы они стали максимально открытыми для восприятия положительной энергии, поступающей из космоса. Это даст силы Овнам отстаивать свои позиции при решении профессиональных вопросов для установления соглашения с деловыми партнёрами, противостоять интригам недоброжелателей. Последняя неделя декабря может принести много работы, которая будет неплохо оплачена. Новый год Овнам не придётся встречать с пустым карманом.

В семье отношения сложатся благополучно. Если представители этого знака ранее выработали чёткую линию поведения по отношению к родственникам, то разногласия с ними никак не отразятся на настроении Овнов. Правильное распределение собственной энергии позволит достойно встретить Новый год, желательно в кругу семьи.



ТЕЛЕЦ

(21.04 – 20.05)

Большинству Тельцов придётся сосредоточиться на служебных и особенно финансовых делах. Для решения проблем потребуются достаточно крупные суммы. Ссоры с друзьями могут иметь финансовую подоплёку. Тельцам будет необходимо держать себя в руках в выяснении любых отношений, иначе захлестнувшие их эмоции усугубят и без того шаткое положение представителей этого знака. Естественно, в такой ситуации с деньгами возникнут проблемы. Будьте внимательнее, опасайтесь краж.

Очередной накал страстей ожидает разводящихся супругов, которые решили довести дело до логического завершения. Неблагополучен декабрь для влюблённых: необходимо аккуратно обходить болезненные темы, иначе ссоры избежать не удастся. Новый год встречайте с друзьями.



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05 – 21.06)

Близнецов в этом месяце увлечёт общественная жизнь. Но необходимо будет проявить настоящий дипломатический талант, дабы сохранить гармоничные отношения с людьми. Очень важно, не ущемляя собственно «я», помнить о том, что у других есть свои личные взгляды на жизнь. Выполняйте свои обязанности, но старайтесь не мешать ближнему. Финансовое положение Близнецов вполне устойчиво, можно ожидать крупных подарков.

В личной жизни представителей этого знака возможны серьёзные затруднения, если решение семейных проблем они не захотят взять на себя. Необходимо забыть о собственных обидах и разочарованиях, если вы дорожите близким вам человеком. Для того, чтобы хорошо разоб-

рататься в своих чувствах и ощущениях, стоит выделить время, чтобы побыть наедине с собой.



РАК

(22.06 – 22.07)

Для Рака декабрь будет сопряжён со многими проблемами в профессиональной деятельности. Досадные взрывы могут подорвать уверенность в надёжности и прочности своего дела. Не переживайте и не загоняйте глубоко свои сомнения: совершённые ошибки никак не повлияют на успех вашей деятельности. Личная жизнь Рака в этом месяце будет несколько заморожена, поскольку большую часть времени он отдаст работе. И только в новогодние праздники он с радостью возьмёт в свои руки организацию торжества, окружит и поразит близких своим обаянием и шармом. Помешать этому может лишь небрежное отношение к своему здоровью.



ЛЕВ

(23.07 – 23.08)

В этом месяце Львам придётся проявить мастерство канатоходца: настолько вероятен большой риск оступиться. Выберите твёрдую линию поведения и не отступайте от неё ни на шаг, это улучшит обстоятельства и в профессиональной деятельности, и в личной жизни. Не пытайтесь активно налаживать отношения со своим начальством,

действия могут быть обращены про-
тив вас. Этим же линией поведения стоит при-
держиваться и с друзьями. Не ввязывайтесь
в рискованные мероприятия, они грозят раз-
рушить ваше и без того шаткое финансовое
положение. Любовные отношения в этом
месяце принесут разочарования и обиды.
Если вы дорожите близким человеком, будь-
те терпимее и корректнее. Новогодние праз-
дники - хороший способ успокоить свою не-
спокойной обстановке.



ДЕВА

(24.08 - 23.09)

В последний месяц года возникнут пре-
пятствия в профессиональных делах Дев.
Вы рискуете вызвать недовольство началь-
ства или зависть коллег. Не отказывайтесь
от помощи друзей, тем более если они за-
нимают более высокое социальное положе-
ние. Не исключено, что они поддержат Дев
финансово, так как декабрь - экономически
неудачный месяц для представителей этого
знака. Девам настоятельно рекомендуется
уделять побольше времени дому и семье.
Именно здесь назрели проблемы, требую-
щие самого пристального внимания и реше-
тельных, но спокойных и уверенных дей-
ствий.



ВЕСЫ

(24.09 - 23.10)

В декабре Весы будут полны энергии и
оптимизма, это поможет им совершить мно-
го полезного как для себя, так и для окружа-
ющих. Выгодные коммерческие сделки обе-
щают принести неплохие прибыли при усло-
вии, если к ним хорошо подготовиться. Этот
месяц складывается благополучно для уре-
гулирования личной жизни. Ссорящимся
влюбленным наконец-то удастся найти ком-
промисс. Семейные Весы могут ожидать при-
езда гостей издалека, а вот самим им надо
быть поосторожнее в поездках и за рулём.



СКОРПИОН

(24.10 - 22.11)

В этом месяце Скорпионы разовьют не-
бывалую активность на профессиональной
ниве. Для того, чтобы не разочароваться и
не раскиснуть, боясь неудач в сфере своей
деятельности, не рассчитывайте на партнё-
ров или друзей, они не в состоянии будут ока-
зать вам поддержку. Отнеситесь спокойно к
тому, если с друзьями возникнут какие-либо
разногласия: всё уладится. Не расстраивай-
тесь: будущий 2002 год сулит вам много хо-
роших возможностей и перспектив. В уходя-
щем году остерегайтесь конфликтов, иначе
новогоднюю ночь вам придётся встречать не
так, как планировалось. Кстати, у многих
Скорпионов появится возможность встретить
Новый год в месте, далёком от родного дома.



КОЗЕРОГ

(22.12 - 20.01)

В этом месяце Козерогу предстоит слож-
ная задача: сделать всё, чтобы найти комп-
ромиссные решения насущных проблем. Из-
бегайте открытой вражды и старайтесь не
вступать в конфликтные ситуации, иначе зло-
пыхатели воспользуются возможностью вас
опорочить и подпортить вашу репутацию в
глазах коллег. От вашего спокойствия зави-
сит, будут ли закреплены усилия, приложен-
ные вами в последнее время для достиже-
ния успеха. А вот личная жизнь не доставит
Козерогу неприятностей. Напротив, в трудную
минуту близкий человек вас поддержит, и на
его крепкое плечо можно смело опереться. В
этом месяце представителям этого знака сто-
ит немного побеспокоиться о своём здоро-
вье: уделите ему побольше внимания.



ВОДОЛЕЙ

(21.01 - 19.02)

В декабре Водолею надо быть очень
внимательным к происходящим в его жиз-

ни событиям, судьба уготовила ему счас-
ливые шансы, важно разглядеть их и не
упустить. Вероятен рост в профессио-
нальной деятельности, возможны новые
сделки. Представителям этого знака сле-
дует остерегаться советов друзей, пото-
му что вы можете попасть в некоторую за-
висимость от них. Тщательно просеивай-
те все свои контакты и отбросьте те, ко-
торые, на ваш взгляд, могут причинить
вред. Если вы проявите небрежность в
делах, возможна утечка больших сумм
денег. В этом месяце личная жизнь Водо-
леев будет очень эмоциональной. У влюб-
лённых возможны ссоры, если они нач-
нут вспоминать старые обиды и предьяв-
лять друг другу претензии. Злопамятность
может привести к разлуке. В декабре
представителям этого знака стоит быть
внимательными к своему здоровью, пото-
му что в начале месяца возможно обо-
стрение хронических заболеваний.



РЫБЫ

(20.02 - 20.03)

В первой и второй декадах Рыбам сле-
дует сосредоточиться на работе, потому
что в декабре звёзды благоприятствуют
удачам в служебных делах. Предстоят важ-
ные контакты, которые направят вашу ка-
рьеру в нужное русло. Чтобы не опережать
успешное течение дел, не вступайте в кон-
фликты с начальством.

Увлечённые работой и карьерой,
Рыбы на время позабудут о семье и близ-
ких или будут с ними недостаточно дип-
ломатичны. Забывчивость и невнимание
могут привести к разного рода недоразу-
мениям и даже конфликтам. Рыбы не дол-
жны изменять своей тактике решать все
личные проблемы мягко и тактично, даже
если им будет казаться, что с позиции
силы это будет сделать легче. Здоровье
Рыб устойчиво, они полны сил и энергии,
поэтому новогодний праздник пройдёт ве-
село и интересно.

Именины в декабре



1	2	3	4	5	6	7	8
Роман	Андрей	Анатолий, Анна		Максим, Михаил	Александр, Алексей, Григорий	Екатерина	Пётр
9	10	11	12	13	14	15	16
Иннокентий	Роман	Мария, Анастасия, Анна	Антон, Павел	Андрей		Афанасий	Фёдор
17	18	19	20	21	22	23	24
Варвара	Захар	Николай	Валерий, Евгений, Федор	Кирилл	Анна	Ангелина	Даниил
25	26	27	28	29	30	31	
Александр	Аркадий, Евгений	Филимон	Павел	Марина	Даниил	Зоя, Марк, Михаил	

Сканворд

Крап-
чатый
гриб

Дегра-
дация,
упадок

Подруга
павлина

Пять призов по сто рублей достанутся тем, кто пришлет нам ответы на сканворд не позднее 15 января по адресу: 305007, Курск, ул. Сумская, 5, оф. 23.



Укажите свой адрес и телефон, по которому мы сможем информировать вас о выигрыше.

Индий-
ский тмин

Завсег-
датай
казино

Предмет
мебели
Город в
Нигерии

Соловь-
иная
песня

Мать
Гипноса

Русская
актриса

Женская
одежда

Супруга
Сизифа

Кресть-
янин-
пахарь

Город в
Эстонии

Детеныш
тюленя

Эквива-
лент мыла
Крис ...

Учитель
красно-
речия

Река в
Анголе

Город в
Румынии

Рассказ
Куприна
Остров в
Океании

Англий-
ский
город

Папа
Буратино

Город в
Грузии

Жерло-
вина
вулкана

Вещество
на конце
спички

Героиня
анекдотов

Удав, друг
Маугли
На дне

Арабская
буква

Турецкий
писатель

Декоратив-
ный камень

Папирус-
ная лодка
Река во
Франции

Рассказ
Куприна

Реклам-
ный газ

Сибир-
ский
грызун

Напиток

Занимательные задачи, фокусы

ФОКУСЫ



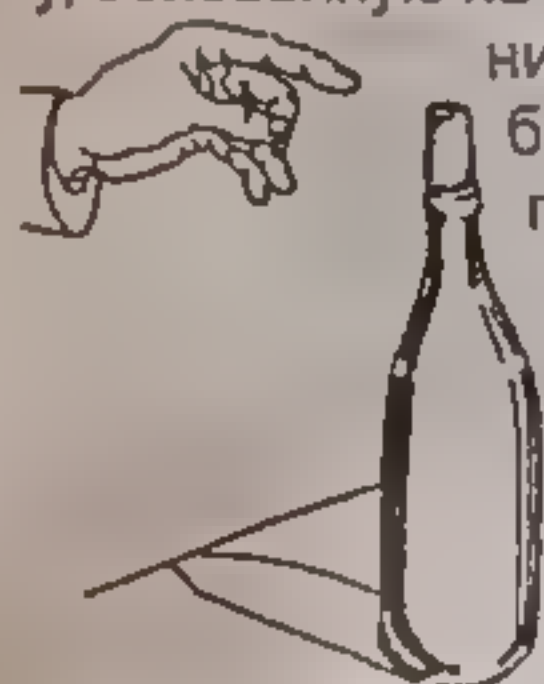
ЗАКОЛДОВАННЫЙ СВИСТОК

Фокусник достаёт из кармана свисток, даёт кому-нибудь посвистеть в него, потом свистит и сам, чтобы проверить, всё ли в порядке. Затем после «ворожения» свисток начинает свистеть сам.

Всё дело в том, что в рукаве у фокусника спрятан второй свисток, к которому посредством резиновой трубки подсоединена обыкновенная клизма. Она должна быть закреплена подмышкой. Свист раздаётся всякий раз, когда фокусник незаметно для зрителей сдавливает клизму предплечьем.

НЕ ПРОМАХНИСЬ!

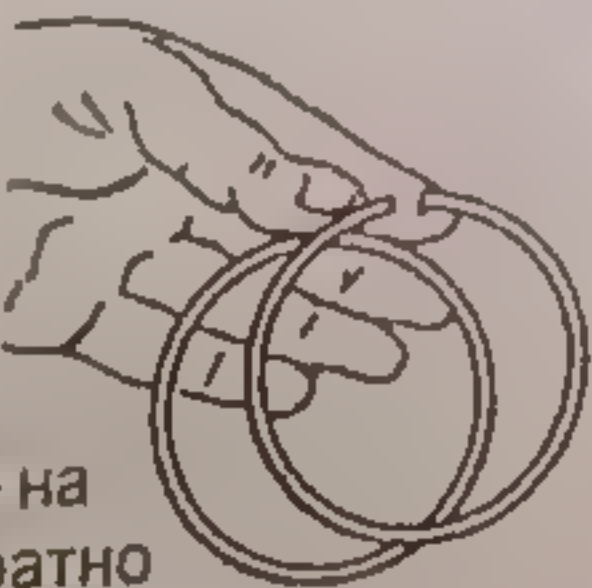
Гости, слегка разогретые выпитым новогодним шампанским, наверняка оценят шутку, основанную на нарушении объёмного зрения. Для этого вам понадобится пустая бутылка шампанского. Поставьте перед гостями бутылку приблизительно на расстоянии 50 сантиметров. Сверху установите пробку. Затем завяжите зрителю любой глаз и попросите его, быстро протянув руку, щелчком сбить пробку с бутылки. Если зритель действует честно, то сбить пробку с первого раза он сможет только случайно.



ФОКУС С КОЛЬЦАМИ

Фокусник даёт зрителям осмотреть два кольца и затем соединяет их друг с другом.

Для демонстрации этого фокуса требуется два целых кольца и одно разрезанное. Прежде чем начинать показ этого фокуса, в спинку стула сзади воткните две булавки. На одну из них повесьте разрезанное кольцо. Два других кольца дайте для осмотра зрителям, затем возьмите их обратно, в каждую руку по кольцу. Скажите зрителям, что для этого фокуса нужно побольше места. Держа кольца в руках, поднимите стул одной рукой за сиденье, другой — за верхушку спинки. Когда будете ставить стул на пол, целое кольцо аккуратно повесьте на булавку, а разрезанное снимите. Это движение требует ловкости. Попробуйте, чтобы перемещение стула выглядело случайным и не имеющим значения. Теперь возьмите оба кольца вместе, но так, чтобы не показать разрез на кольце, и покажите, что они соединены. При этом держите разрезанное кольцо в руке так, чтобы целое свободно повисло на нём.



Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите ее с собой, если отправляетесь на вечеринку, и вы станете душой компании.

Тосты

С Новым годом! Пусть удачу вам подарит Новый год, сложные решит задачи, и успехи принесет, чтоб забота душа не знала. И в полночный чтобы час все шампанское бокала было выпито за вас!



Желаю вам под Новый год
Веселья звонкого, как лёд,
Улыбок светлых, как янтарь,
Здоровья, как мороз в январь.
Пусть этот год звездой счастливой
Войдёт в семейный ваш уют,
Со старым годом торопливо
Пускай невзгоды все уйдут!



Под бой часов, под звуки вальса
Под Новый год, желаем вновь
Поднять бокал за мир и счастье,
Надежду, веру и любовь!

ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ

ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ!

Ой, мороз, мороз,
Не морозь меня.
Не морозь меня,
Моего коня.

Не морозь меня,
Моего коня,
Моего коня
Белогривого.

Моего коня
Белогривого...
У меня жена
Ох, ревнивая.

У меня жена
Ох, красавица,
Ждёт меня домой,
Ждёт, печалится.

Анекдоты

За новогодним столом.

— Почему ты закрываешь глаза каждый раз, когда пьешь?
— Да я пообещал жене, что в новом году больше не буду заглядывать в рюмку.



Новогодняя ночь. Ресторан. На часах — без четверти час.

— Официант, я уже полчаса пытаюсь отрезать кусочек от этого шницеля!
— Можете не торопиться, сэр. Сегодня мы закрываем в семь утра.



Мэри прибежала на встречу Нового года, едва переводя дыхание.

— Ты что так запыхалась?
— Неслась изо всех сил.
— А что случилось?
— Какой-то молодой человек хотел меня поцеловать!
— И удалось тебе его догнать?



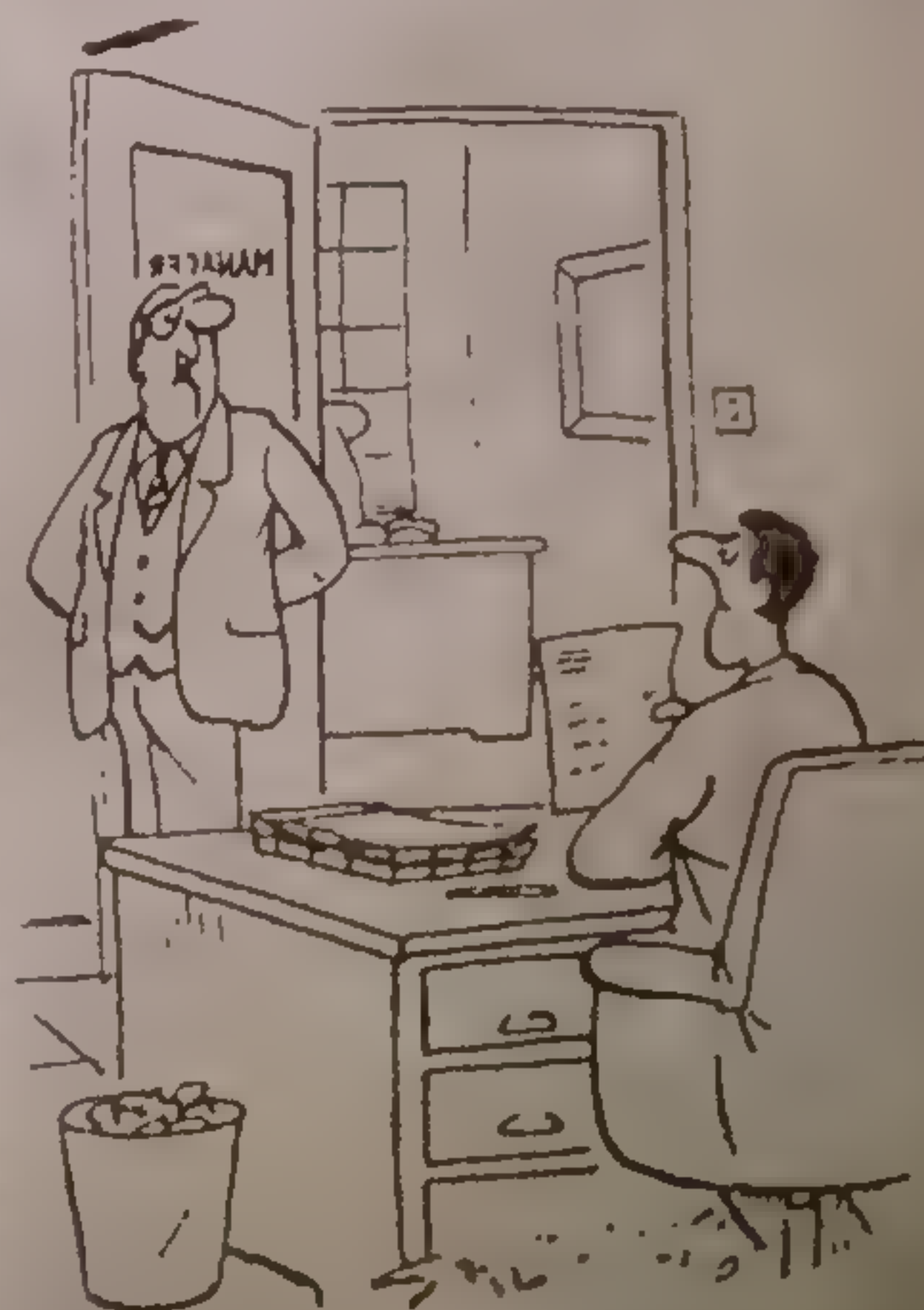
Вбегает Яно в кабачок и спрашивает:

— Я здесь вчера встречал Новый год?
— Здесь.
— Зарплату всю пропил?
— Всю.
— Слава Богу! Я уж испугался, что потерял.



— Господин вахмистр! Вы должны немедленно запереть меня в кутузку. Я ударил жену рождественским гусем по голове!

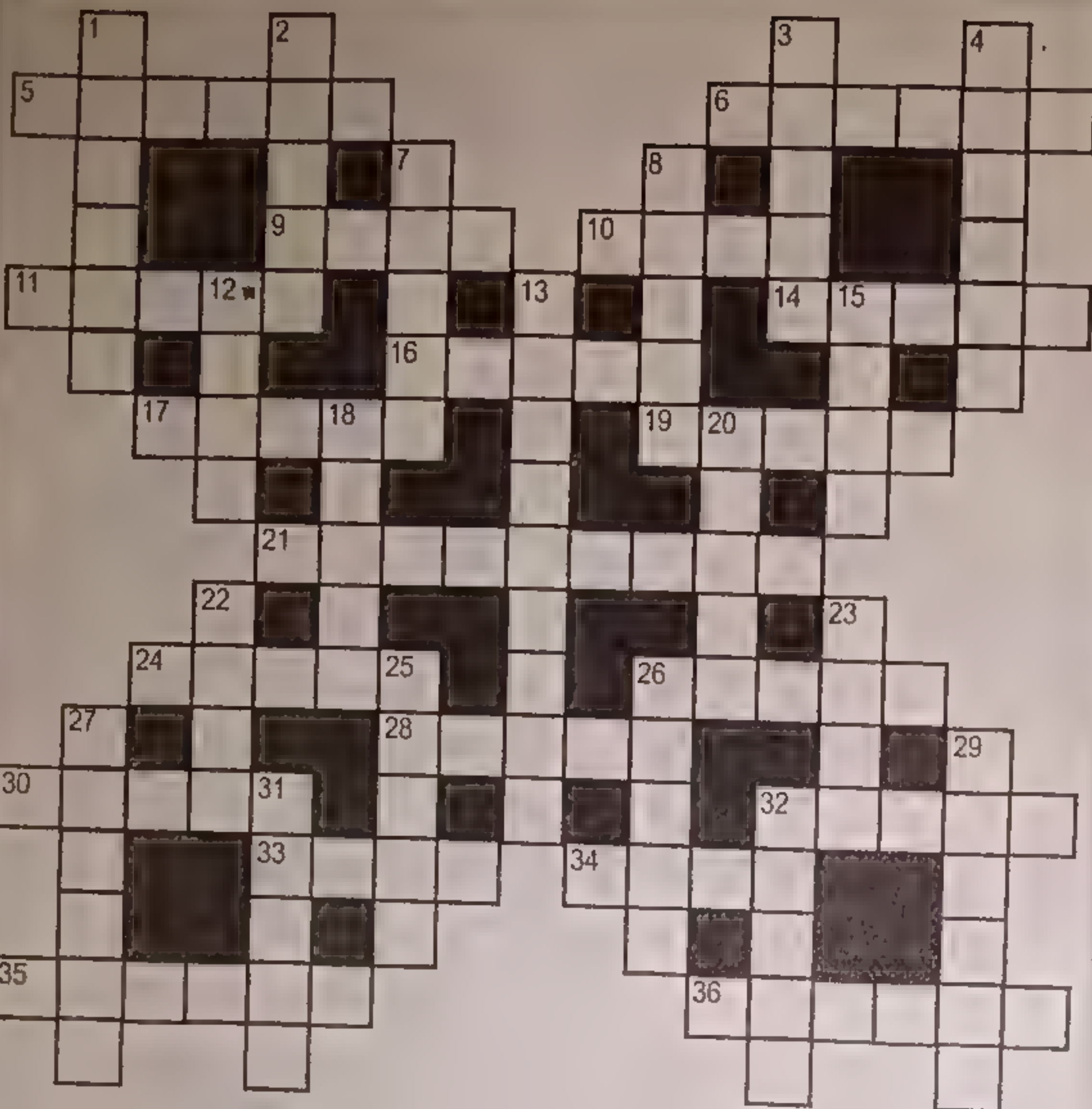
— Она умерла?
— Да нет же, поэтому-то я и прошу поскорее запереть меня...



— Судя по вашему внешнему виду, вы нуждаетесь в отдыхе. Рюбек, поэтому я уйду в отпуск.

«Вн», Швейцария

ПОПРОБУЙ РАЗГАДАЙ



КРОССВОРД 1

По горизонтали: 5. Певца, ищущая «остров любви» в океане людском». 6. «...-сюрприз». 9. Корабль Ясона. 10. Он до Киева доведёт. 11. Мальчик — «ихтиандр» от российской попсы. 14. «Да будет верно!» 16. Прибыль. 17. Собачья радость. 19. Десертное вино из белых сортов винограда. 21. Герои, отправившиеся за «золотым руном». 24. Как зовут очаровательную Вайкуле? 26. Склад документов. 28. Криминальный сбор налогов. 30. Латышский маэстро. 32. Кукла-американка. 33. «Терпение и ... всё перетрут». 34. Канал на ТВЦ. 35. Имя российского полкового «зайки». 36. «Ягода... нас к себе манила».

По вертикали: 1. Роман А. Рыбакова. 2. Как зовут прибалта, любившего брать интервью у звёзд перед камерой в ресторане «Прага»? 3. Она любит «Вискас». 4. «...-хэнд». 7. ... вода и медные трубы. 8. Погубитель заядлых игроков. 12. Граф де Ла Фер. 13. Кто Чебурашке при встрече подавал лапу? 15. Слово из лексикона Элочки-людоедки. 18. Домик, где жила «отрада» из песни. 20. Григорий, дающий «вредные советы». 22. Жертва Клары. 23. На ОРТ она «убойная». 25. ... Бертон, он же Овод. 26. Блестящая ткань. 27. Леонардо ди ... - «сладкий» мальчик из «Титаника». 29. «Лучше нету того цвету, когда ... цветёт». 31. Персоналка Бабы-Яги. 32. «Смотритель» новых ворот.

КРОССВОРД 2

По горизонтали: 5. Специальный отряд милиции. 6. «Тут и ... подскочило и вцепилось в волосы». 7. «... тебе и раз». 11. Дерево с улицы кошмаров. 13. Чайная принцесса. 14. Тамбовский товарищ. 15. Напиток настоящих ковбоев. 18. ... Цой. 20. Конкурс, устраиваемый Алексеем Лысенковым. 21. «Только ... казаку в степи постель». 23. «На пользу всей семье и вашему бюджету» (рекл.) 25. «Извозчик» из Венеции. 28. Ресторан (разг.) 30. «... Трубецкой». 32. «Твоя печаль, твоя ... твоя тревога ни к чему!» 34. «Ах, какое блаженство знать, что я совершенство, знать, что я ...!» — пела Мэри Поппинс. 36. Родина и царство Одиссея. 37. Именно в нём Буратино проткнул носом дыру. 38. Мать городов русских. 39. «...? Где? Когда?» 41. Детище Юрия Шевчука. 42. Познаётся в беде. 43. Сказочная курочка.

По вертикали: 1. Товар на аукционе. 2. «... и Клайд». 3. «Всегда удачная выпечка» (рекл.) 4. «Вечный ...». 8. Евгений, у которого «плачет девушка в автомате». 9. Зверёк, покровительствующий и 1996, и 1984, и 1972 годам. 10. ... - не тётка. 12. Город, в котором развернулись события фильма «Асса». 16. Том, справляющийся с задачей, даже если «миссия невыполнима». 17. «В Африке ... в Африке злодей, в Африке ужасный Бармалей!» 19. Капитан «Наутилуса». 22. «И спросила «...»: «Что такое хорошо и что такое плохо?» 24. Счастливый лентяй из русской сказки. 26. Грибной нарост на берёзе. 27. Прайс-... 29. Летающий «кровопийца». 30. «Убойный» опер, сыгранный Алексеем Ниловым. 31. Имя незабвенной Пиаф. 33. Республика беспризорников. 35. И сорняк, и человек-простофиля. 36. «Плакучие» заросли. 40. Песнь во славу. 41. ... Божий.

Составила Л. ЧУРИЛИНА

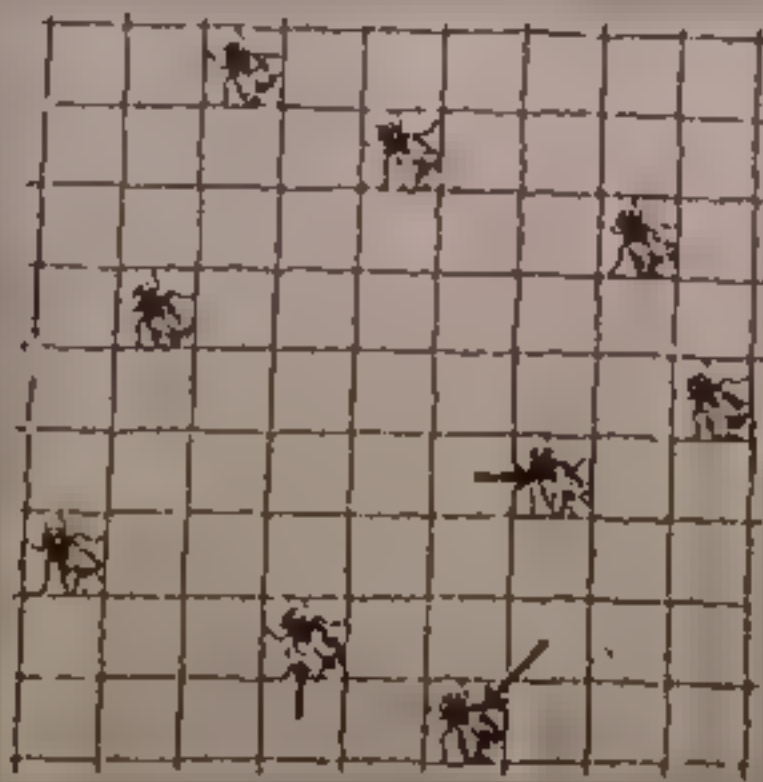
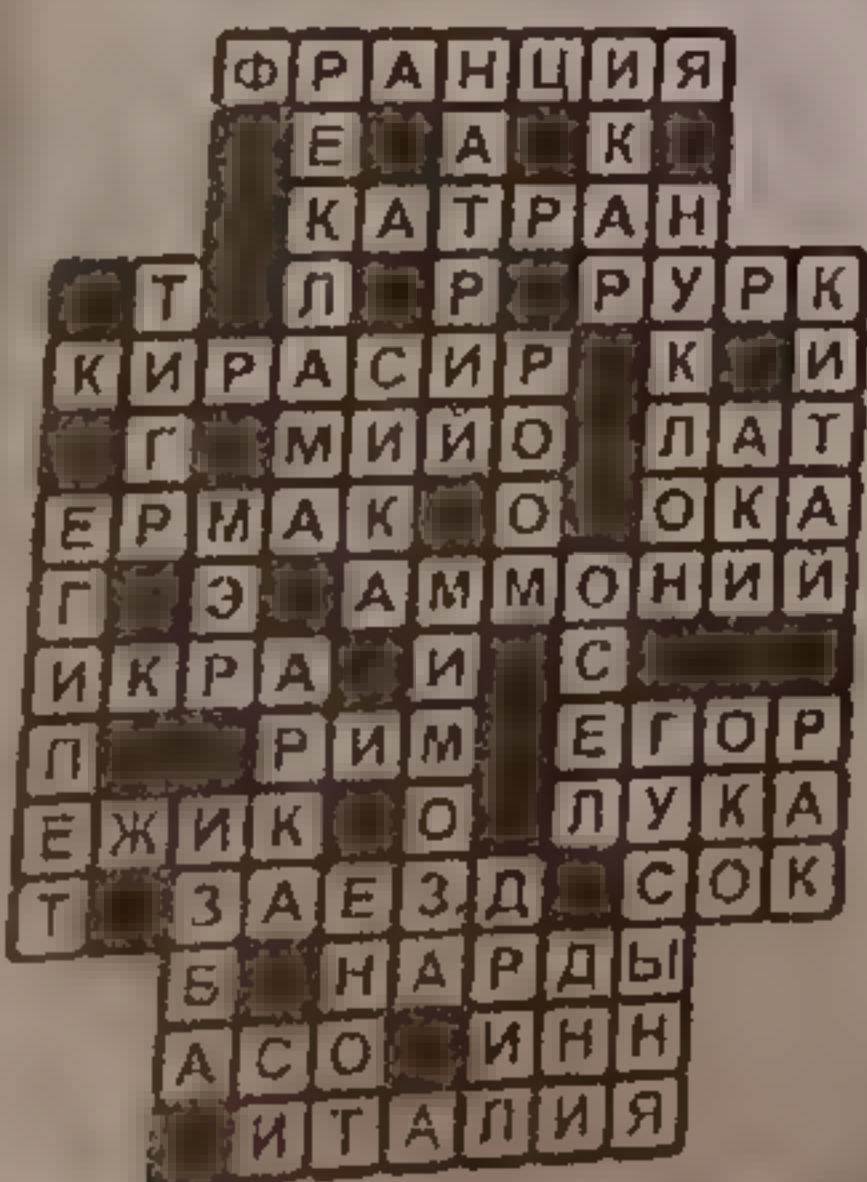
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 1

По горизонтали: 7. Баклажан. 8. Шаинский. 10. Сад. 11. Свидетель. 12. Сак. 15. Льюис. 18. Ножик. 19. Снегирь. 20. Клякса. 21. Седина. 25. Видение. 26. Галик. 27. Сухов. 30. Али. 31. Бутерброд. 32. Воз. 35. Анжелика. 36. Калныньш. По вертикали: 1. Харатьян. 2. «Эль». 3. Джови. 4. Дидло. 5. Ося. 6. Пирамида. 9. Деньги. 13. Цирюльник. 14. Розенбаум. 16. Анискин. 17. Артемий. 22. Сталлоне. 23. Федора. 24. «Здоровье». 28. «Мумий-...» 29. Горло. 33. Дед. 34. Дым.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 2

По горизонтали: 7. Глухарь. 8. «Колобок». 10. Этюд. 11. Идем. 12. Повец. 13. Фиалка. 15. Есенин. 17. Путиловский. 20. Сорока. 22. «Илиада». 23. Макар. 24. Стас. 26. Грим. 27. Промьер. 28. Киплинг. По вертикали: 1. Златник. 2. Сход. 3. Группа. 4. Солнце. 5. Ноги. 6. Комедия. 9. Айвазовский. 14. Каток. 16. Сокол. 18. Контора. 19. Адриано. 21. Амулет. 22. Ирония. 25. Сумо. 26. Гала.



Ответ на головоломку, помещенную в номере 11

Ответ на сканворд предыдущего номера

ежемесячное издание для женщин

Будуар

май 2002



- Хочу стать мамой!
- К выпускному балу...
- Идеи для красивой жизни

Ежемесячное издание для женщин

5(15)
Май 2002 года

Учредитель:
ООО «Литературное
агентство «Пресса»
Главный редактор:
Светлана АНДРЕЕВА

Адрес редакции:
305007, г. Курск,
ул. Сумская, 5, офис 23.
Телефон для справок
(0712) 50-43-58.
Факс (0712) 35-83-14.
E-mail: buduar@kursknet.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Россий-
ской Федерации по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых комму-
никаций.

Свидетельство о реги-
страции ПИ №77-7129 от
30 января 2001 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несет рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан
в печать 23.04.02.
Заказ № 477
Газета отпечатана
в ООО «Бета - Принт»,
г. Орел, ул. Тургенева, 38.

По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Тел. производственного
отдела (0862) 43-47-10
Тираж 390 000 экз.
Цена свободная

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:
(0712) 50-43-39,
(0712) 50-43-58
Начальник службы
распространения
Андрей АНИСЬКО

На первой странице - Наташа
Фото Павла ВОЛОБУЕВА



Стоматологический кабинет Мелентьева предлагает

все виды
протезирования
и художественную
реставрацию зубов

*Подари себе красивую
улыбку!*

Тел. (0712) 2-56-21

Лицензия А 871337. Рег. № 0389
выд. ЦЛМД КЗ ПКО до 18.08.2002

КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УЧЕБНО-КУРСОВОЙ КОМБИНАТ ЖКХ

ПОСТОЯННО ОБУЧАЕТ:

- бухгалтеров (бухучет, налоги, ЭВМ, 1С) – 2400 руб. (4 мес.);
- операторов ЭВМ (+ Internet + графика) – 750 руб. (1 мес.);
- парикмахеров – 4800 руб. (6 мес. – с учетом материалов) и еще 20 профессий.

Оплата в рассрочку, содействие
в трудоустройстве.

Адрес: г. Курск, ул. Ахтырская, 15-а,
тел.: 56-54-43, 33-76-12.

Лицензия 603 от 7 декабря 1998 года выдана КОА Курской области

ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ АПК «РОСАГРОКУРОРТ»

Санаторий «СОЛОВУШКА»

Санаторий «Соловушка» расположен в лесопарковой зоне Курска вблизи реки Сейма и озера. Здравница с мощной лечебно-диагностической базой позволяет лечить такие заболевания, как полиартриты, радикулы, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, желчных путей, нервной системы, органов дыхания, начальную стадию гипертонической болезни, заболевания женских половых органов и бесплодия. Проводит лечение и протезирование полости рта с применением современных методик.

Это лечебно-профилактическое многопрофильное медицинское учреждение работает круглый год.

Прием в санаторий ведется по скользящему графику. Организован прием родителей с детьми.

Лечебно-диагностическая база: водные процедуры; ванны (кислородные, жемчужные, морские, хвойные, шалфейные, лавандовые, мятные и др.); подводный массаж, циркулярный, восходящий душ Шарко; лечебный бассейн с каскадом; грязелечение (используется липецкая грязь); кислородотерапия; кабинет электролечения (максимально полный набор лечебной аппаратуры); массаж (ручной, механический, вакуумный); фитотерапия; аэрофитотерапия; ингаляций; кабинет кишечного орошения и промывания; зал ЛФК; сауна; галотерапия; минеральная вода («Славянская», «Смирновская», «Ессентуки - 4,17», «Боржом» и др.)

Ведут прием специалисты: хирург, проктолог, гинеколог, невропатолог, психотерапевт, гомеопат.

Работают диагностические кабинеты, оснащенные современным оборудованием.

Спальный корпус на 180 мест состоит из 1-2-местных номеров со всеми удобствами, номеров типа «люкс». К услугам отдыхающих кино-концертный зал, библиотека, бильярдная. Спальный корпус, столовая, объекты культурного назначения соединены с лечебным корпусом переходной галереей. Поэтому после лечебных процедур, когда переохладение особенно опасно, больным не страшны ни дождь, ни мороз.

Организовано экскурсионное обслуживание.

Дополнительную информацию можно получить по телефонам:

(0712) 35-55-56 с 9 до 18 часов; 35-15-41 круглосуточно.

305007, г. Курск, ул. Парк Солянка, 22

Лид. № 671140 выд. Центром лиценз. мед. деятельности
На правах рекламы.

Представительство

Созвездие красоты



Легко и быстро антицеллюлитные
брюки и шорты **TurboCell**
помогут вам избавиться
от лишнего веса и целлюлита!

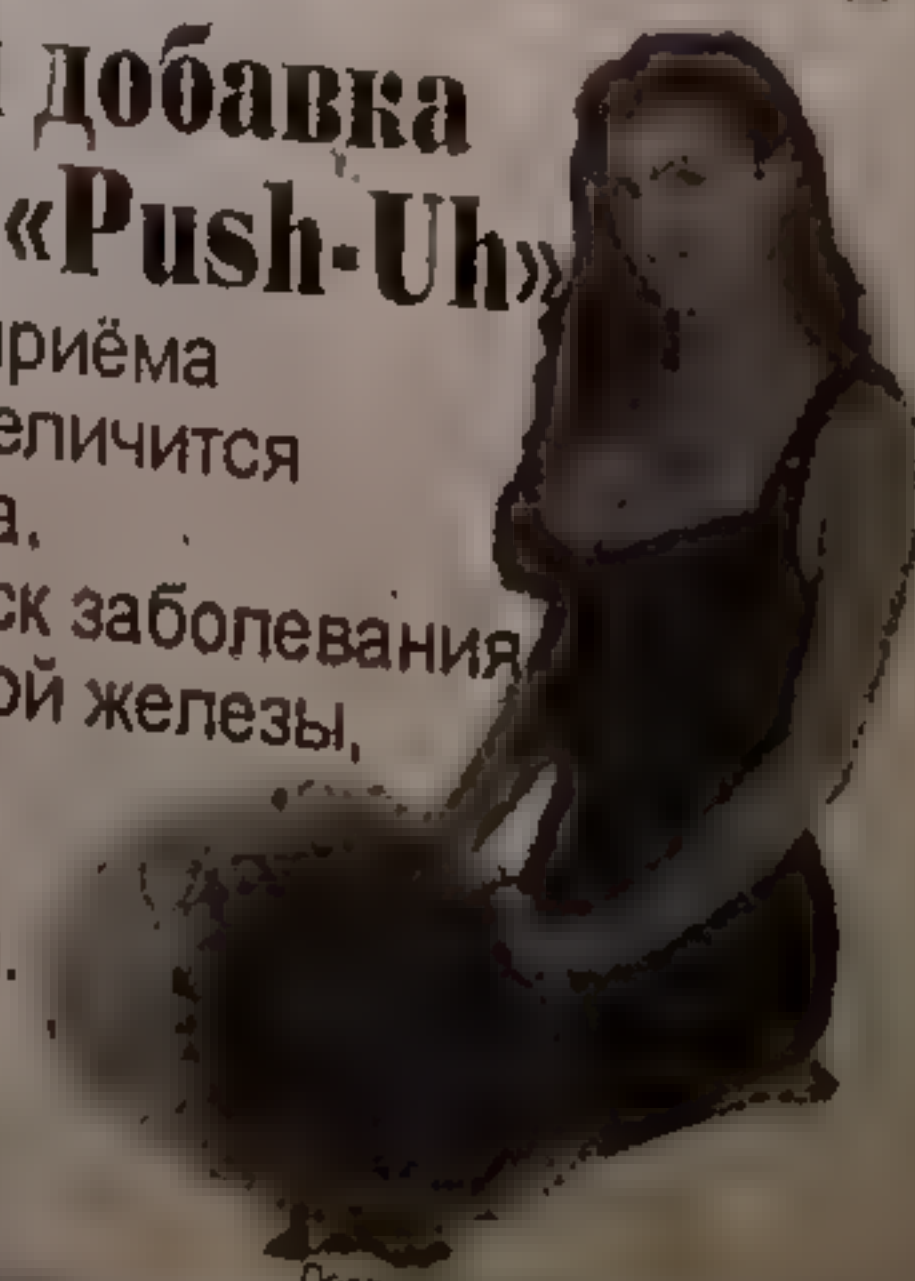
А также для вас:

- компрессионные колготки и чулки от 7 den;
- корректор осанки;
- приборы для ухода за лицом и телом;
- миостимуляторы Gezan;
- товары для бани и сауны, голливудский бюст и другие женские штучки...



Пищевая добавка и лосьон «Push-Up»

За один курс приёма
ваша грудь увеличится
на 1-2 размера.
Снижается риск заболевания
раком молочной железы,
улучшается
состояние
волос и ногтей.



Рады вас видеть
по следующим адресам:

Курск, ЦУМ, 3-й этаж, 21-й павильон, ул. Ленина, 12;
ТОВАРЫ БЫТА, ул. К. Маркса, 55, тел. 54-20-89

Будуар

ежемесячное издание для женщин



стр. 4

ЭКСПЕРИМЕНТ

Смени образ!

стр. 6

КРАСОТА

Секреты здоровой кожи

стр. 8

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

В чем ходят дамские ножки?

стр. 10

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Модные идеи
для выпускного бала

стр. 12

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Хочу стать мамой!
Отвечает врач-гинеколог

стр. 14

ЗДОРОВЬЕ

Счастье без сигарет
Цистит: 15 важнейших моментов

стр. 18

У НАС В ГОСТЯХ

Сергей Огунцов:
«Я умею проигрывать женщине...»

стр. 21

ТЕСТ

Готова ли ты
рисковать?

стр. 22

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Идеи
для красивой жизни

стр. 24

И ЭТО ВСЁ О НЁМ

Почему?

стр. 26

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Чужая тайна

стр. 28

МОЙ КРОХА И Я

Спорт
и беременность
Школа
молодой мамы

стр. 30

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Мазь от ожогов
Как помочь
больным суставам

стр. 32

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Старые джинсы –
хит сезона

стр. 34

КУДЕСНИЦА

Вязанные модели
для весны

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Холодец «Радуга»,

салат «Гранатовый
браслет»...

стр. 38

ВАША УСАДЬБА

Делаем прививку
Живые изгороди

стр. 40

НАШИ ПИТОМЦЫ

Аквариум в доме

стр. 41

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Плетистые розы

стр. 42

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ

Растительное
масло на вашем
столе

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет в мае

стр. 46

СКАНВОРД

Попробуй, разгадай!

стр. 47

ДОСУГ

Фокусы. Тосты.
Любимые песни.
Анекдоты



СМЕНИ

Покажите мне хоть одну женщину, которая была бы безразлична к своей внешности. Думаю, вы такой не найдете. Каждая уважающая себя леди всегда желает выглядеть на все сто. А как же иначе? Многие женщины мечтают преобразиться, но вот далеко не все решаются на такой шаг.

А почему бы и не рискнуть? Почему бы за один вечер не превратиться из блондинки с короткой стрижкой в жгучую длинноволосую брюнетку? По-моему, если очень захотеть, то возможно все. Ну, или почти все.

Вот именно на эту тему в нашей редакции и разгорелся спор. Можно ли внешность обычной девушки изменить так, чтобы окружающие, да и она сама, были поражены (в хорошем смысле этого слова) конечным результатом?

- Держу пари, что это вряд ли возможно.

- А я думаю, при большом желании можно и горы свернуть.

- Может, не будем спорить? Давайте лучше все проверим на практике.

Хорошая идея! Чем не повод для смелого эксперимента? Но для того, чтобы начать, необходимы профессионалы — парикмахер и визажист, согласные принять участие в этой затее. Признаюсь, найти профессионалов было не так-то просто. Но и это оказалось лишь половиной пройденного пути. Теперь дело оставалось за малым — отыскать девушку, готовую «отдаться» в руки мастеров и с их помощью изменить свой образ.

И вот по заданию редакции я отправилась в народ на поиски подходящей кандидатуры. Что нам нужно? Во-первых, это девушка с самой обыкновенной внешностью, во-вторых, это решительная

натура, и, в-третьих, она должна согласиться с главным условием эксперимента — увидеть себя в зеркале только в самом финале, после всех преобразений.

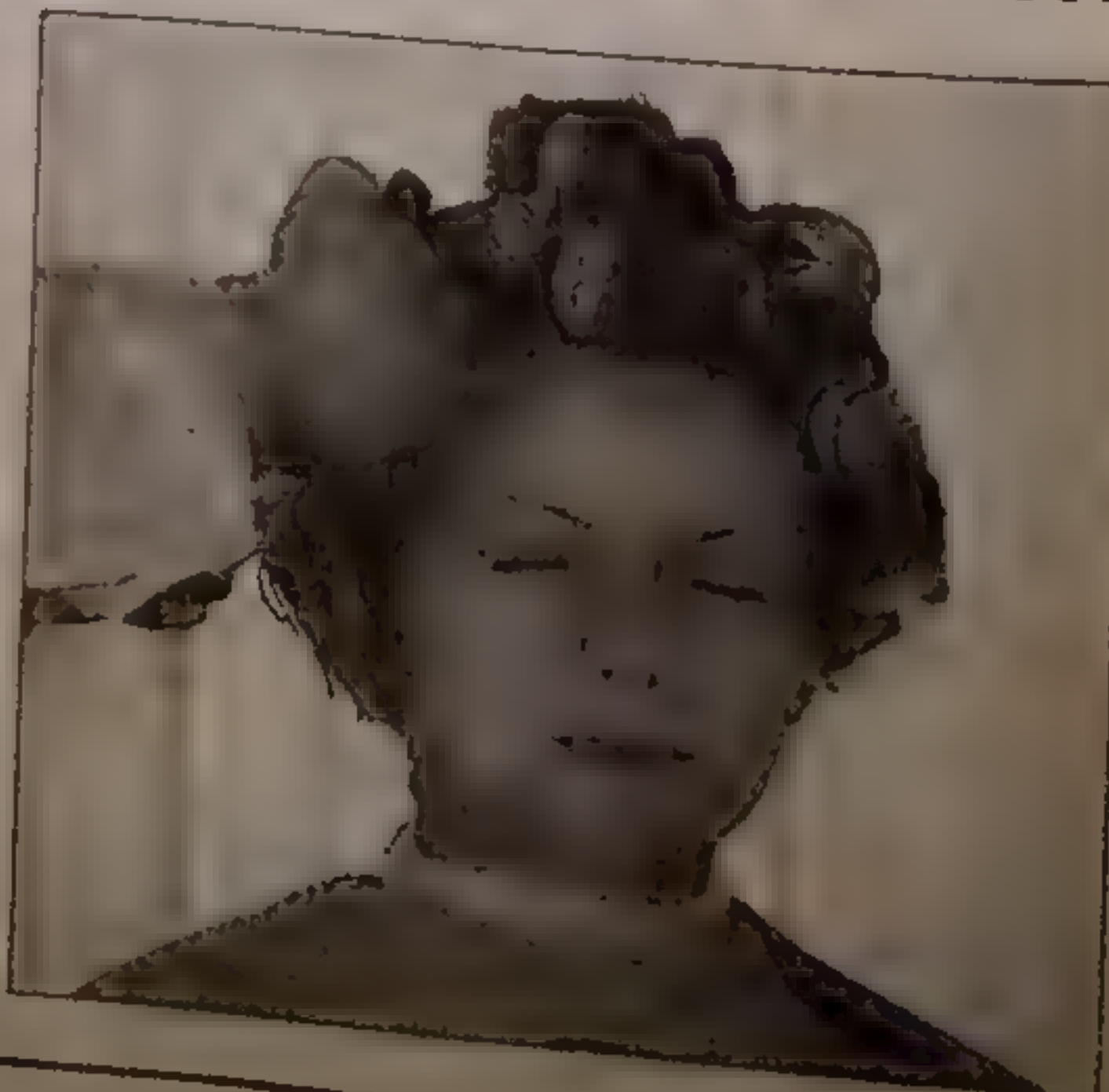
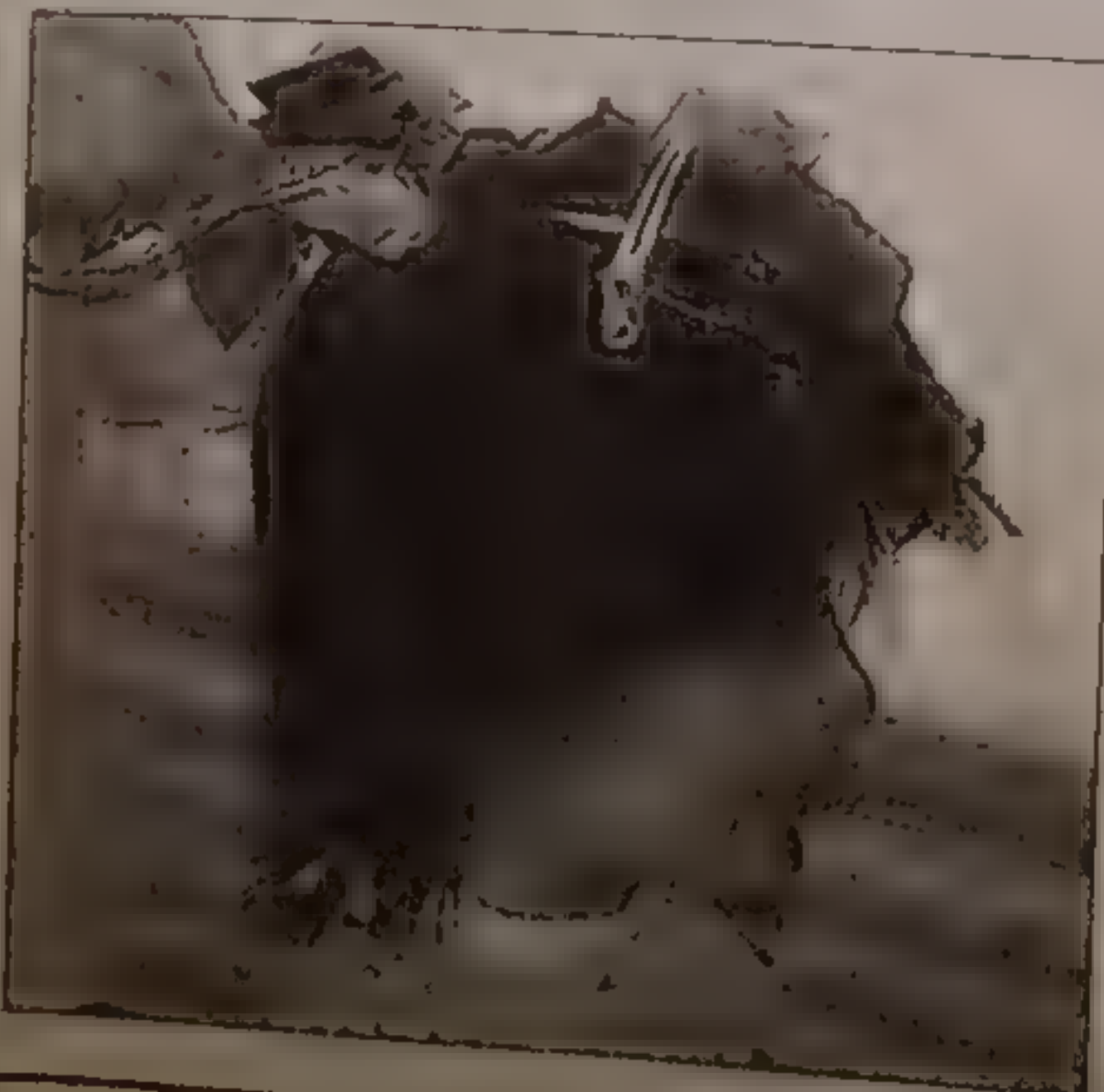
Итак, призвав на помощь свою зоркость и профессиональное чутье, я выискивала в толпе нужного человека. Но, проведя битый час в поисках подходящего объекта и устав от объяснений, я уже было отчаялась. «Все, — решила я про себя, — попытаю счастье в последний раз». И, наконец, удача улыбнулась мне.

- А вы правда из «Будуара»? — колебалась удивленная Маша (так она представилась). Я показала ей удостоверение и газету. — Раньше никто не обращался ко мне с таким предложением. Я даже не верила, что в подобных экспериментах участвуют люди с улицы.

- Маша, решайтесь. Мы преобразим вас так, что ахнут все ваши друзья и знакомые.

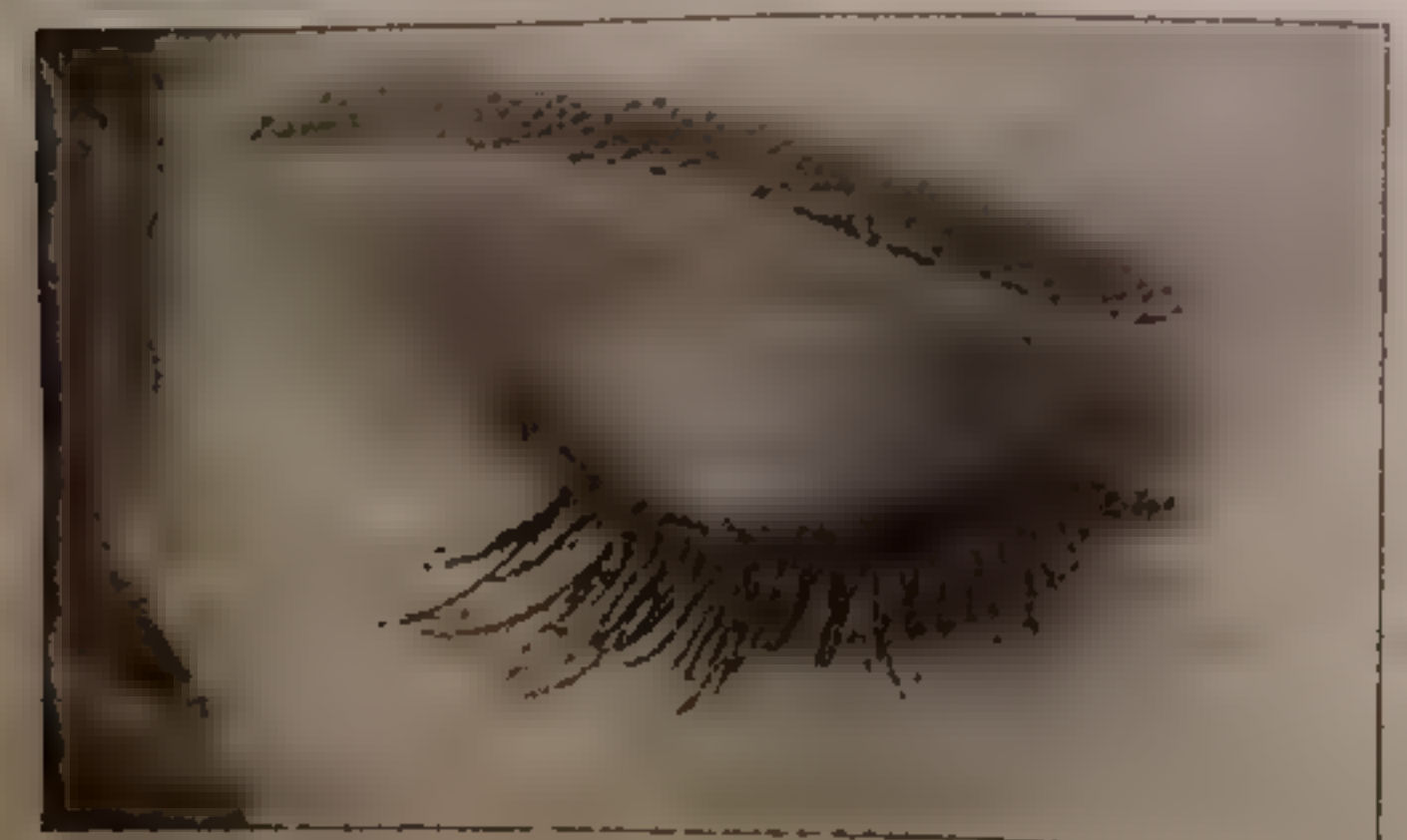
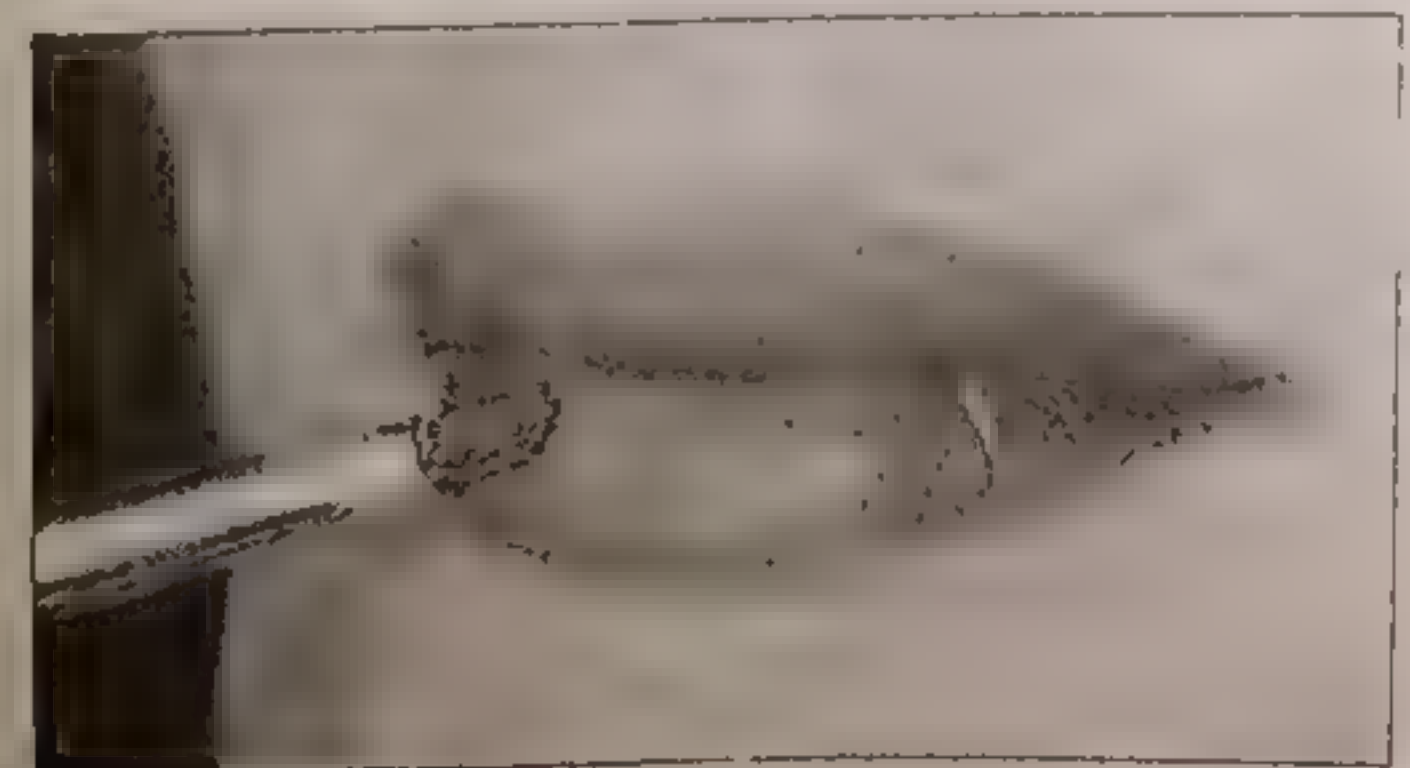
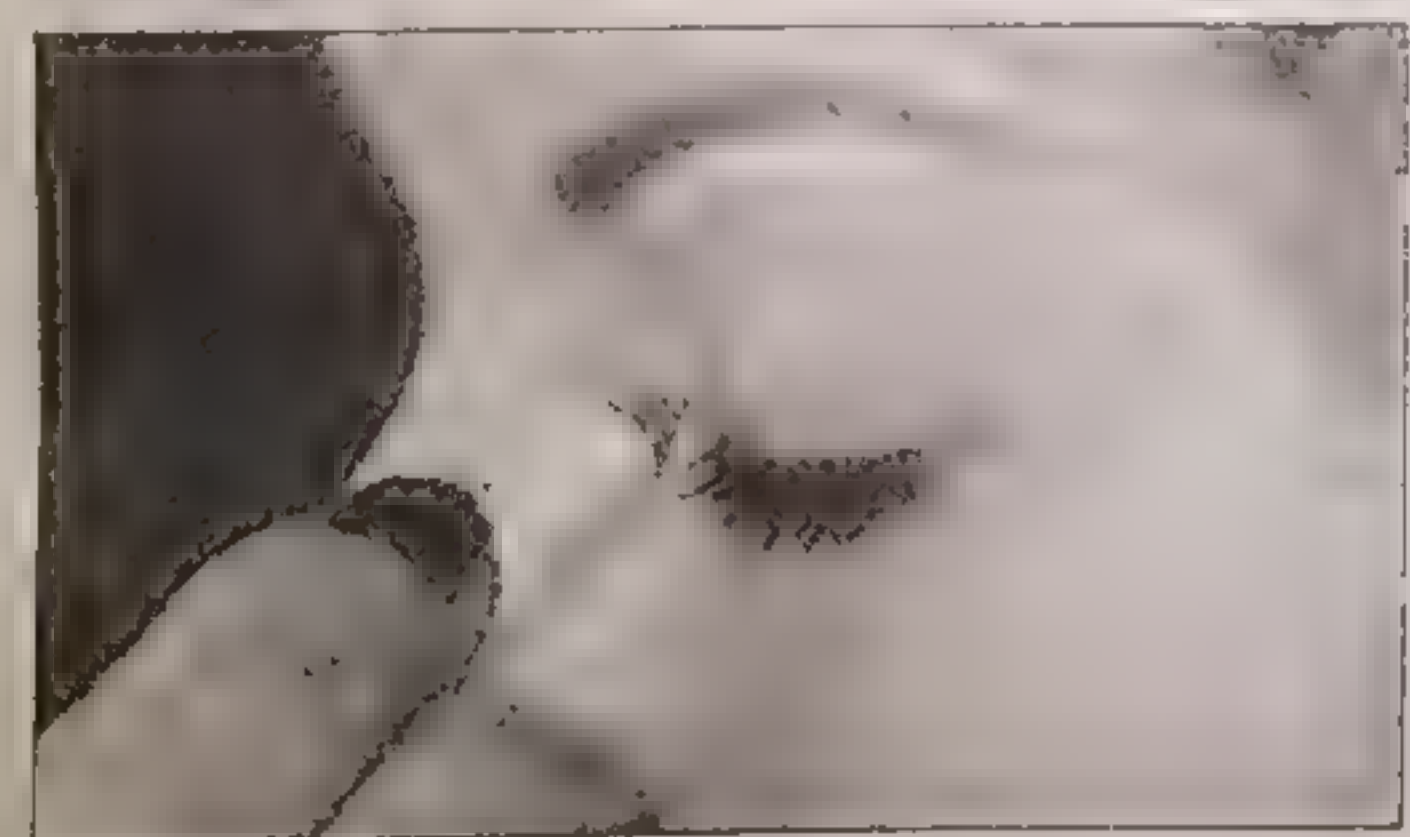
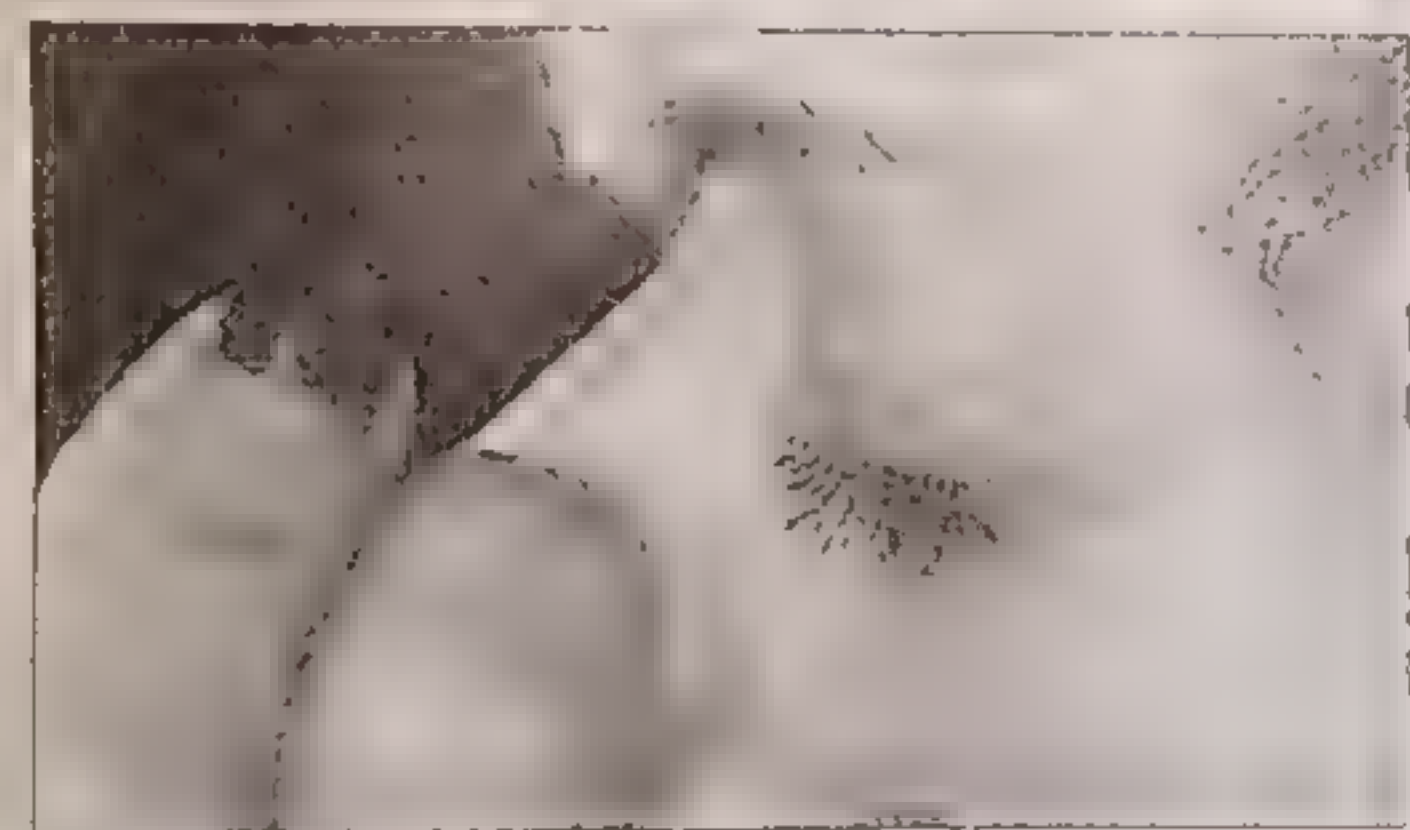
- Ну не знаю, как-то немного страшновато. А вообще-то у нас сегодня последний день сессии, и мы с группой вечером решили отметить это событие.

- Так чего же мы ждем?



И вот что у нас получилось...

Образ!



И наконец последний штрих – изысканное украшение на теле. Менди – это искусство рисования хной, или, проще говоря, боди-арт. Этот загадочный орнамент в стиле восточных мотивов замечательно дополняет новый образ Маши.



Мы тоже остались довольны результатом эксперимента. А что творилось в редакции! Давно я не видела такого воодушевления!

– Ой, девочки, хочу быть рыжей. Весна на улице как никак, – воскликнула наша ответственный секретарь Татьяна.

– А я уже давно присмотрела для себя одно модное платьице с красными маками. Вот заеду за ним прямо сегодня. Не верите? – вторила Татьяне журналистка Марина.

Да, действительно, женскую часть нашего коллектива было не узнать. Эмоции били через край. А моя душа ликовала. Ведь мне удалось расшевелить наших женщин и доказать, что перемены бояться не стоит. Они нам только на пользу.

Текст Татьяны ИВАНОВОЙ
Фото Павла ВОЛОБУЕВА



Фото на память

В эксперименте приняли участие:
мастер-парикмахер салона
«Элит-STUDIO» Ольга ПРОЦЕНКО,
визажист-стилист Елена КУЗНИЦКАЯ
и студентка МЭБИК
Мария СПИРИДОНОВА

Секреты здоровой кожи

ВСЕ О ПИЛИНГЕ

Каждая девочка, девушка, женщина прекрасно знают, что за кожей лица надо ухаживать. И любой уход за кожей начинается с её очищения. Ведь только чистая кожа может выглядеть красивой, здоровой и ухоженной.

Как это делать в домашних условиях и какие процедуры можно пройти в косметологических кабинетах, расскажет наш постоянный консультант врач-дерматокосметолог лечебно-диагностического центра «МедиаЛ» Анна Михайловна ФЕДУЛОВА.



Многие наверняка не раз испытывали затруднения, стоя перед прилавком в магазине и думая: «Почему всего так много?» и «Что же себе купить?»

Действительно, на сегодняшний день косметическая промышленность предлагает широкий выбор различных косметических средств для очищения кожи. Такое разнообразие обусловлено:

- во-первых, различными типами и состояниями кожи — нормальная, сухая, жирная, комбинированная, а также дегидратированная, т.е. обезвоженная (не путать с сухой кожей!), и чувствительная;
- во-вторых, различными привычками и вашим образом жизни.

Стандартная процедура очистки кожи лица в домашних условиях

Вам необходимы:

- косметическое молочко, которое растворяет и снимает косметику;
- косметический тоник, который уда-

ляет остатки молочка и тонизирует кожу.

После тоника наносят крем, соответствующий типу кожи и времени года.

Если вы привыкли умываться водой, то целесообразно выбрать гель для умывания, соответствующий типу кожи и имеющий нейтральный pH. После удаления геля лицо нужно протереть тоником и нанести крем.

Но кожу лица необходимо очищать не только от косметики и загрязнений окружающей среды. Дело в том, что каждую неделю в нижнем слое эпидермиса образуются новые клетки — круглые, толстые и полные воды. Эти клетки медленно продвигаются к поверхности кожи. Примерно 30 дней уходит на продвижение клеток, во время чего они уменьшаются в размерах и теряют влагу. На поверхности кожи клетки окончательно высыхают и превращаются в «шелуху», т.е. мертвые клетки.

Если кожа долгое время не очищается от мертвых клеток, то она становится вялой, пятнистой и обезвоженной. Это может привести к неприятным последствиям:

закупорке пор и нарушению поступления естественного жира в поверхностные слои кожи, распространению бактерий, после чего появляются пятна и прыщи.

Чтобы очистить кожу от мертвых, ороговевших клеток эпидермиса, необходимо использовать скрабы и пилинги. При покупке скраба или пилинга обращайте внимание на абразив, входящий в состав средства. Причем чем крупнее абразивное вещество, тем более жесткое воздействие оно оказывает на кожу.

Для жирной, пористой и толстой кожи (но без признаков воспаления) допускается использование скрабов с крупными абразивными частицами (из косточек абрикоса, грецкого ореха и т.д.) 1-2 раза в неделю. При этом Т-зона — лоб, нос, подбородок — обрабатываются более интенсивно.

Для нормальной, сухой и тонкой кожи скрабы и пилинги должны быть более нежными, мягкими, чтобы не вызывать микротравматизацию кожи, и использоваться не чаще одного раза в 7-10 дней. Если есть какие-либо воспалительные процессы на лице (не важно, жирная это кожа или сухая), скрабы использовать нельзя! В противном случае вы рискуете разнести инфекцию по всему лицу.

Не рекомендуется сразу после использования скраба выходить на улицу, если погода сухая и ветреная, т.к. в воздухе находится большое количество патогенных микроорганизмов (например, золотистый стафилококк), которые, проникнув в кожу через микротрещинки, могут вызвать воспалительную реакцию в виде гнойничковой сыпи. Чтобы избежать этого, после скраба необходимо нанести на лицо маску. Маска должна обладать противовоспалительным, успокаивающим и регенерирующим эффектом.

При чувствительной и дегидратированной коже скрабы и пилинги с абразивными гранулами использовать нельзя, т.к. такая кожа обладает рядом особенностей.

Дегидратированная кожа — это кожа, клетки которой потеряли влагу. Потеря внутриклеточной жидкости происходит под влиянием многочисленных факторов внешней среды, а также в результате неправильного ухода. Злоупотребление УФ-лучами типа В (загар под солнцем) и УФ-лучами типа А, которые используются в большинстве соляриев, приводит к дегидратации кожи. УФ-лучи глубоко проникают в кожу, достигая дермы, и вызывают разрыхление соединительной ткани. Это приводит к потере влаги, тургора (упругости кожи), эластичности и к преждевременному старению. Поэтому не стоит часами лежать под палящими лучами солнца или в солярии, соревнуясь в оттенке кожи с Наоми Кэмпбелл, т.к. в дегидратированное состояние может перейти кожа любого типа (сухая, нормальная и жирная). А уход за такой кожей требует много времени и специальных профессиональных процедур.

Чувствительная кожа — это кожа, склон-

нач к раздражению. Эта реакция может проявляться покраснением, шелушением, появлением на лице различной сыпи и расширенной капиллярной сети (купероза). Повышенная чувствительность также встречается при любых типах кожи. Чувствительная кожа наиболее сложна для косметического ухода, и основой его должны стать точный поставленный косметологом диагноз и подбор правильной терапии.

В домашних условиях очищение дегидратированной и чувствительной кожи требует тщательно подобранных косметических средств. Эти средства не должны иметь высокий уровень активности и нарушать водно-жировую мантию кожи (повреждение ВЖМ кожи ведет к нарушению её защитных свойств и дальнейшему обезвоживанию клеток эпидермиса).

Для очищения от грязи и снятия макияжа рекомендуется нежное эмульсионное молочко, которое великолепно устраняет загрязнение и одновременно пропитывает кожу жиром и увлажняет. После применения молочка используется тонирующее и успокаивающее средство, которое стабилизирует pH кожи, увлажняет и восстанавливает гидролипидную пленку. В состав таких тоников могут входить следующие вещества: экстракт гаммамелиса (смягчает, тонизирует), экстракт огурца (хорошо увлажняет верхние слои эпидермиса), дрожжевой экстракт (увлажняет, регенерирует, питает), глицерин (увлажняет), аллантоин и d-пантенол (хорошо успокаивают и устраняют покраснение кожи).

Применение алко-гольных тоников при чувствительной и дегидратированной коже совершенно противопоказано.

Один раз в неделю рекомендуется использовать **энзимный пилинг**, который не требует трения. Энзимный пилинг — это маска, где активным веществом являются специальные кератолитические ферменты (чаще всего трипсин), растворяющие ороговевшие клетки.

Косметологические процедуры по очистке лица

Кроме хорошо подобранного ежедневного ухода дома, желательно регулярно делать специальные процедуры по очистке лица в косметологическом кабинете. Кратность посещения врача-косметолога определяется индивидуально.

В косметологическом кабинете можно сделать следующие виды чистки лица: механическую, вакуумную, химическую (пилинг

различными кислотами), энзимные пилинги, УЗ-чистку, дезинкрустацию. Каждая из этих процедур решает определенные задачи и имеет четкие показания (так же как и противопоказания). Остановимся подробнее на некоторых из них.

МЕХАНИЧЕСКАЯ ЧИСТКА начинается с распаривания лица над паром, под воздействием которого открываются поры и размягчаются роговые пробки. При механической чистке лица используют ложку Унны, иглы Видаля, зажимы. Роговые пробки удаляют механическим путем, выдавливая ложкой Унны или кончиками указательных пальцев, обернутых стерильными марлевыми салфетками, предварительно устья протоков сальных желез расширяют иглой Видаля.

После чистки на лицо обязательно наносят подсушивающую маску и проводят дарсонвализацию. Про-

цедура достаточно травматичная, болезненная, требующая от косметолога строгого соблюдения правил асептики и антисептики, иначе в течение ближайших 2-3 дней после чистки состояние кожи лица ухудшится (может появиться гнойничковая сыпь, воспаление и т. д.)

ВАКУУМНАЯ ЧИСТКА проводится специальным аппаратом. Экстракция (удаление) комедонов и роговых пробок происходит под действием вакуума, который аспирирует (вытягивает) содержимое сальных желез. В отличие

от механической чистки процедура безболезненная и после неё не наблюдается выраженная гиперемия (покраснение) кожи.

ХИМИЧЕСКАЯ ЧИСТКА очень популярна среди косметологов и пациентов, т.к. позволяет быстро и безболезненно с помощью специальных средств растворить комедоны («чёрные точки») и удалить ороговевший эпидермис. Хорошо подходит для всех типов кожи (меняется только время экспозиции и концентрация средства). Для кожи с крупными порами и большим количеством комедонов предпочтительнее делать химическую чистку, а не механическую, т.к. при механической чистке расширение пор иглами Видаля приводит к ещё большему увеличению размеров пор, а механическое раздражение сальных желез

усиливает салоотделение, т.е. процесс образования комедонов становится более интенсивным.

УЗ-ЧИСТКА лица проводится специальными аппаратами; пилинг омертвевших кожных клеток происходит под воздействием вибрации ультразвука. Процедура абсолютно безболезненная, позволяет нормализовать работу сальных желез и оказывает тонизирующее действие на кожу.

ДЕЗИНКРУСТАЦИЯ — это процедура глубокой очистки кожи микротока-

ми. Дезинкрустация состоит из двух этапов, или двух программ:

1) воздействие на кожу отрицательной пробой, во время чего поры открываются, расслабляются и освобождаются от сала, кожа смягчается, улучшается кро-

во- и лимфоток, из кожи выводятся продукты распада, улучшается клеточный метаболизм;

2) воздействие на кожу положительной пробой, на этом этапе восстанавливается кислотность кожи, она укрепляется, улучшаются её структура и тонус, очищаются и стягиваются крупные поры, повышается сопротивляемость кожи инфекциям. Во время процедуры высвобождается кислород, который нормализует все биохимические процессы в клетке.

Дезинкрустация абсолютно безболезненная и очень комфортная процедура, которая подходит для всех типов кожи. Использование специальных ампульных средств позволяет ввести в кожу с помощью микротоков различные вещества: противовоспалительные, увлажняющие, укрепляющие стенки сосудов, регенерирующие и замедляющие процессы старения. Таким образом, за одну процедуру можно не только почистить лицо, но и решить много других проблем.

Выполнение всех вышеописанных процедур требует специальной теоретической и практической подготовки врача-косметолога, т.к. любое воздействие на кожу лица может привести к тем или иным изменениям. Кроме того, существует ряд заболеваний и патологических состояний кожи лица, при которых проведение процедуры может ухудшить состояние и вызвать обострение процесса. Поэтому доверяйте своё лицо только врачам-косметологам с высшим медицинским образованием.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ:
Анна Михайловна ФЕДУЛОВА,
 врач-дерматокосметолог
 лечебно-диагностического
 центра «Медиал».

Ул. 50 лет Октября, 84-в. тел. (0712) 2-12-88



Что значит пометка
Лусга 3D на колготках?

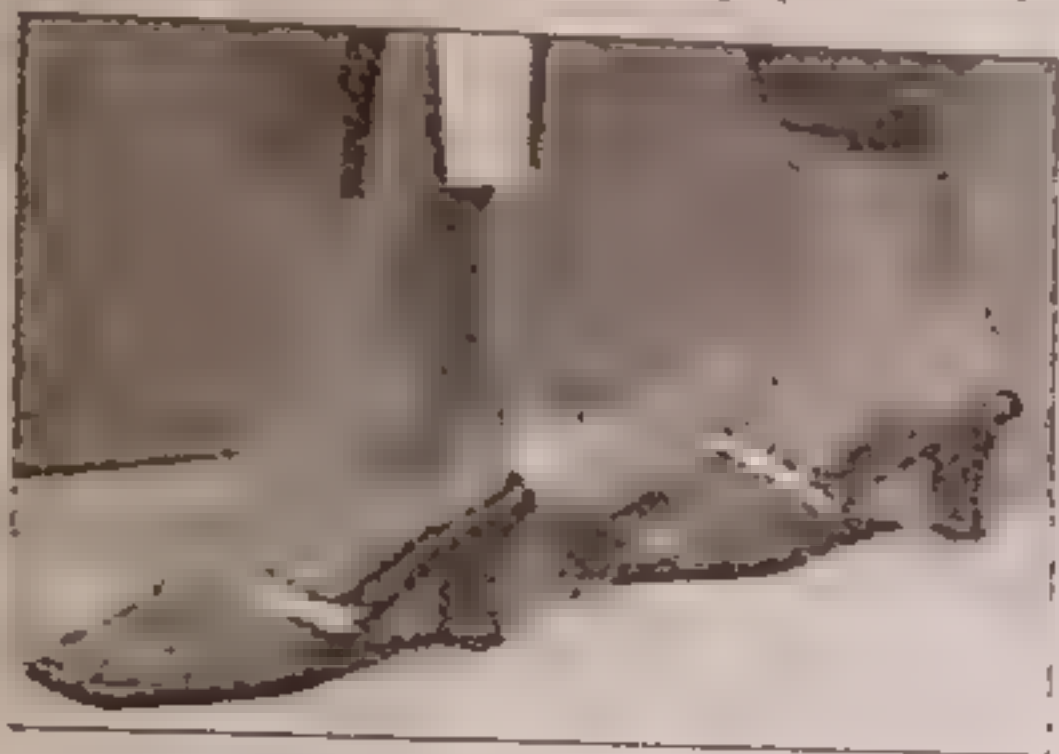
Марина В., г. Липецк

Колготки Лусга 3D содержат большой процент лайкры по сравнению с другими колготками Лусга. Они растягиваются во всех направлениях, отлично сидят, достаточно прочны.

Я купила брюки длиной 7/8, но не знаю, с какими туфлями их носить. Что вы посоветуете?

Инна УСОВА,
г. Рязань

Так как брюки длиной 7/8 оптически укорачивают ноги, то правильной обувью для них станут пантолеты (туфли с от-



крытой пяткой) на каблучке. Хорошо, если цвета брюк и туфель совпадают.

Существует ли мода на одежду для тренировок? Какие модели сейчас наиболее актуальны?

Евгения, г. Обнинск

Вы не ошибетесь, если выберете традиционный костюм, состоящий из тренировочных брюк и футболки. Только фа-



Уроки СТИЛЯ

сон современных спортивных брюк отличается от привычного: сейчас особенно актуальны прямые или слегка расклешенные свободные брюки или бриджи. Желательно, чтобы брюки были одного цвета с кроссовками.

К бриджам или брюкам с низкой талией «на бедрах» лучше надевать короткие топы, оголяющие живот. А если брюки с обычной линией талии, то футболка должна быть внахлест — на 3-5 см ниже пояса.

Скоро выпускной бал. Я хочу надеть платье с глубоким декольте на спине. Существует ли бюстгальтер, который был бы под ним незаметен?

Надежда, г. Киров

Для платьев с открытыми плечами или спиной идеален так называемый многофункциональный бюстгальтер. Секрет его в том, что у него очень длинные бретели, которые могут или отстегиваться совсем, или пристегиваться так, чтобы спина оставалась свободной.

В этом сезоне очень популярны блузы «кармен». Можно ли носить их с брюками или стоит отдать предпочтение юбкам?

Ольга ДРОЗДОВА,
г. Анапа

Безусловно, юбки с такими блузами смотрятся очень женственно, причем все начиная от макси с оборками и заканчивая мини. Но для разнообразия их можно надеть с узкими брюками-дудочками. Очень модно носить блузки «кармен» с брюками «пираты» (широкие брюки длиной 3/4).

У меня полные икры. Можно ли мне носить модную юбку до колен?

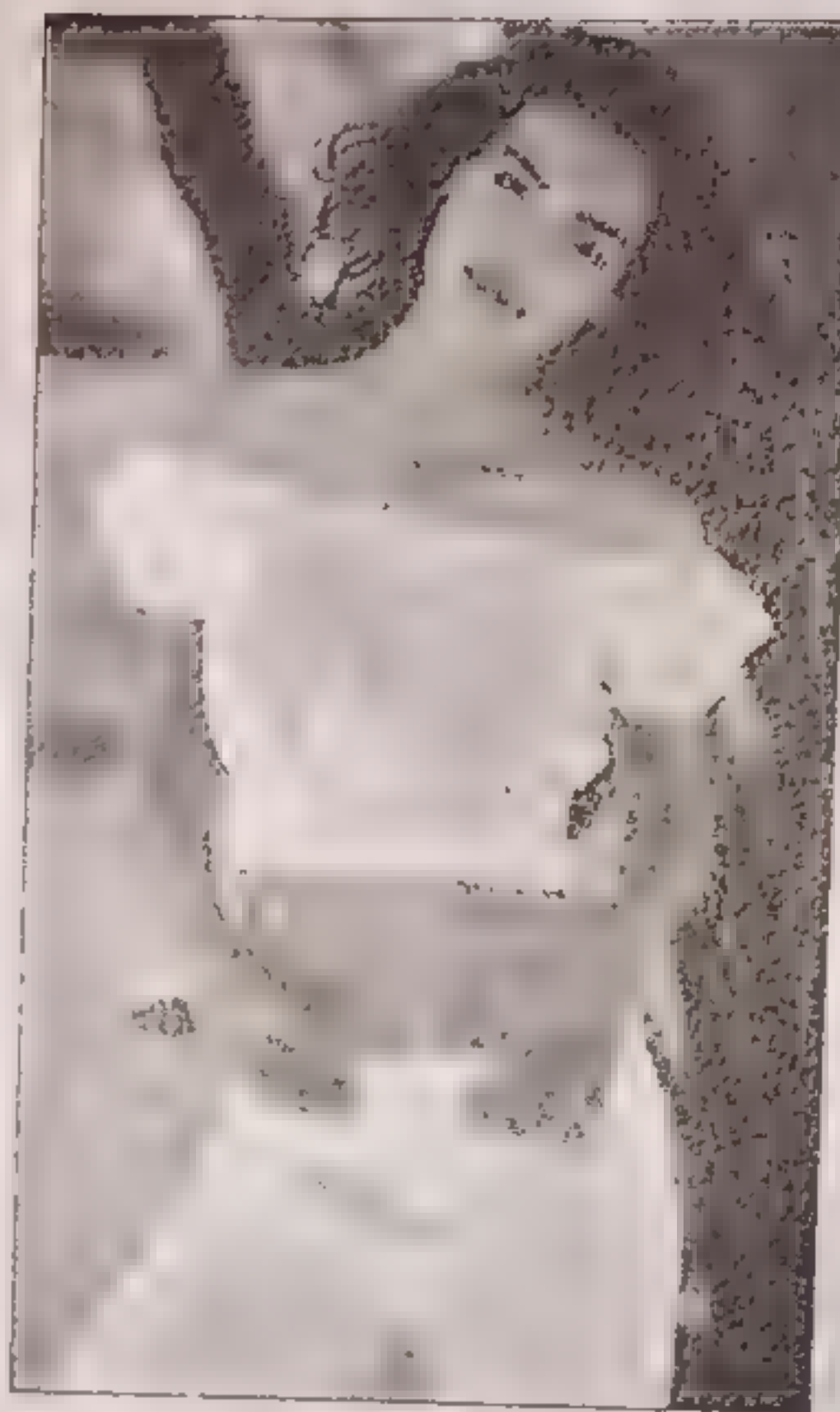
Татьяна М.,
г. Новосибирск

Вам непременно нужно приобрести темные полупрозрачные колготки (черные, коричневые, синие). Цвет колготок должен совпадать с цветом туфлей. И еще одна немаловажная деталь: женщинам с полными икрами и широкими щиколотками лучше выбирать обувь на среднем каблучке.

Какие модели брюк будут в моде этим летом?

Анна, г. Воронеж

Актуальные летние брюки отличаются прямой покроем и отсутствием карманов. Особенно популярны будут брюки-«сигареты» (очень узкие и прямые по всей длине), «капри» (длиной 7/8) и «пираты» (широкие брюки ниже колена). На пике моды брюки клеш, но только джинсовые и непременно с вышивкой.



Как правильно ухаживать за джинсами?

Ирина, Курская обл.

Чтобы модное приобретение надолго сохранило свой первоначальный вид, следует соблюдать ряд простых правил:

- не стоит замачивать джинсы в слишком горячей воде (достаточно 40°С) и более чем на два часа;

- нельзя использовать порошки с отбеливающими веществами;

- черные или цветные джинсы лучше стирать, добавляя в воду немного уксуса — чтобы не линяли;

- джинсы нельзя стирать на стиральной доске (если, конечно, вы не хотите добиться эффекта экстремальной потертости);

- перед стиркой джинсы следует вывернуть наизнанку и застегнуть все пуговицы, кнопки и молнии — это сохранит форму изделия;

- нельзя сушить джинсы на солнце.



В чем ходят дамские ножки?



Сегодня модельеры, дабы угодить милым дамам, склонились к их ногам и предложили массу великолепных идей, которые современные женщины наверняка оценят по заслугам. В этом сезоне акцент делается на ...колготки. Яркие, цветные, в сеточку, с геометрическим или природным рисунком - выбор огромен. Главное, привлечь внимание к своим ногам любимыми способами!

□ Новинка сезона - КОЛГОТКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОЗДАЕМ САМИ. Не удивляйтесь. Просто это очередной плод неустанных изысканий специалистов. Как это делается? Специальная пенка ровным слоем наносится на ноги, через пару минут высыхает и... обтягивает ваши ножки, как вторая кожа. Выглядит вполне натурально, а главное, данное ноу-хау позволит женщинам постоянно экспериментировать и придумывать все новые и новые наряды для своих стройных ног.

□ КОЛГОТКИ В СЕТОЧКУ и сейчас остаются на пике популярности. Но предпочтительны сеточки густые, как тюль, или, наоборот, совсем редкие. Цветовая гамма этих колготок просто поражает воображение. А смелым модницам такой совет: попробуйте скомбинировать классические колготки и колготки-сеточки, причем они должны быть разных цветов.

□ Следующее изобретение наверняка сумеет удовлетворить самые изысканные вкусы. КОЛГОТКИ С УВЛАЖНЯЮЩИМ И ТОНИЗИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ защищают кожу ног от пересыхания и повышают ее тонус. Вот как они действуют. Нагревшись до температуры тела, специальные микрокапсулы начинают активно испускать содержимое, то есть крем. Но есть одно «но» - после стирки увлажняющие колготки становятся самыми обычными.

□ Рисковым натурам модельеры предлагают свою серию фантазийных моделей. ЯРКИЕ КРАСКИ, ОРИГИНАЛЬНЫЕ УЗОРЫ (в рубчик, под зебру и т.п.) - такие колготки, как никогда, актуальны этой весной. Насыщенный темно-синий, цвета фуксии и бордо - неперенный атрибут вечеринок. Главное, чтобы выбранный тон колгот гармонировал с общим нарядом.

□ В этом сезоне специалисты решили, так сказать, искусственно состарить колготки. Теперь на ультрамодных моделях красуются, что бы вы думали? Самые настоящие СТРЕЛКИ!

□ Каждая женщина в самый непредвиденный момент может оказаться в сложной ситуации - порвались колготки! Что же делать? Теперь с этим у вас не возникнет проблем. Модельеры практически подошли к решению этого вопроса. Они предложили модницам новые колготки с особой структурой ткани, а к ним в придачу - обыкновенные ножницы. Все очень просто. Если вы обнаружили затяжку, которая так портит вид ваших колготок, - не беда, нужно лишь аккуратно на этом месте вырезать небольшую дырочку в форме круга, овала, сердечка. И готово! А на другой ноге асимметрично сделать такой же рисунок. Ведь СКВОЗНЫЕ УЗОРЫ сегодня наиболее актуальны.

□ КОЛГОТКИ СО ВСТРОЕННЫМИ ЧИПАМИ. Этот женский «камуфляж» специально разработан для защиты от агрессивно настроенных мужчин. Когда вы одна поздно вечером идете в темном безлюдном переулке, такая «защита» как нельзя кстати. На вид это обыкновенные колготки с блестящим витиеватым рисунком. На самом деле блеск излучают легкие металлические пластинки. Если к ним прикоснуться, то можно взамен получить отменный удар током. Главное, не надеть чудо-изобретение наизнанку!

□ Не забываем в этом сезоне и об интимной части женского туалета - ЧУЛКАХ. Последний писк в чулочной моде - это тройная резинка с рюшами и кружевом. Трудно придумать что-то более сексуальное.

Так какие же выбрать - яркие дольки, чулки с ажурной резинкой или колготки-сеточки? На этот счет волноваться не стоит. Сегодня мода предлагает нам смело выбирать все понравившиеся модели.

Вопрос - ответ

Что представляет собой современный педикюр? Какие услуги сегодня могут предложить в салоне?

Мария КАРАЕВА, г. Саратов

Уход за ногами не менее важен, чем уход за лицом. Между тем многие женщины не уделяют достаточного внимания своим ступням. Даже такие нарушения, как вросшие ногти, мозоли и ороговение, не всегда могут послужить поводом посещения педикюрного салона. Но почему? Ведь современный сеанс педикюра - это весьма приятная процедура, способная подарить массу положительных эмоций.

● Никакой педикюр сегодня не может считаться полным без оживляющей кожу стоп гидротерапии. В салонах есть ванночки с гидромассажем - бурлящая вода не только успокаивает и расслабляет ступни, но также хорошо снимает общую усталость.

● На смену механическим средствам для отшелушивания кожи ступней пришли современные скрабы, содержащие самые нежнейшие ингредиенты. Некоторые из них содержат фруктовые кислоты, которые необходимы для более глубокой регенерации кожи.

● Следующий этап - обработка пальцев и ногтей. Для профилактики опрелостей и грибковых заболеваний накладывается подсушивающая кожу маска.

● Нанесение специального лосьона для ног завершает сеанс педикюра. Современные лосьоны обладают одновременно смягчающими и защитными свойствами. В их состав включено множество ингредиентов, ухаживающих за кожей ступней: глицерин помогает сохранить естественную влажность кожи, витамин Е, алоэ и аллантоин питают огрубевшую кожу, а ромашка и ирландский мох снимают раздражение.

Очень популярны сейчас декоративные



временные тату на лодыжке, nail-арт, ювелирные украшения на пальцах ног. Также в моде, чтобы каждый пальчик на ногах был накрашен лаком персонального цвета.

На вопросы отвечала nail-дизайнер салона «Элит-студия» Елена ПИЩИТА

Модные идеи для

В день выпускного бала каждой девушке хочется выглядеть королевой. Ведь одноклассники во время занятий привыкли видеть её обычной девчонкой и вдруг такое перевоплощение. Как же добиться нужного эффекта и не выглядеть «слишком нарядной»?



Фото «Hairs»

Дайте волю фантазии! Накрутите волосы щипцами-гофре и разделите их на секции в случайном порядке, закрепляя пряди заколками или резинками. Такая прическа хорошо смотрится и с брючным костюмом, и с романтическим платьем.

Такие изысканные кудри, подколоченные наверх, получаются даже из волос средней длины.



Фото «Hairs»

● Не делайте огромные прически под пышное платье - наоборот, чем наряднее и сложнее ваше платье, тем проще должна быть причёска.

● Если у вас короткие волосы, не отчаивайтесь, существуют праздничные укладки и на эту длину.

● Незадолго до выпускного вечера не экспериментируйте с цветом волос и новой стрижкой. К переменам нужно успеть привыкнуть, иначе вы будете чувствовать себя неуверенно. Однако если вы не боитесь экспериментов, дерзайте. Возможно, именно это придаст вам дополнительный заряд.



Фото «Hairs»

Просто и элегантно уложенная стрижка не требует особых дополнений. Чтобы придать волосам блеск, используйте спрей-блеск, но не переборщите, иначе волосы будут выглядеть неестественно.

Кудри всегда в моде и подходят к любому вечернему наряду. Накрутите пряди на крупные бигуди и высушите. Осторожно снимите бигуди, не вытягивая локоны, и закрепите их заколками.



Фото «Hairs»

Весьма стильный и оригинальный вариант вечерней причёски, хотя и непростой. Если вы не хотите рисковать, обратитесь за помощью к профессионалу.



ВЫПУСКНОГО бала



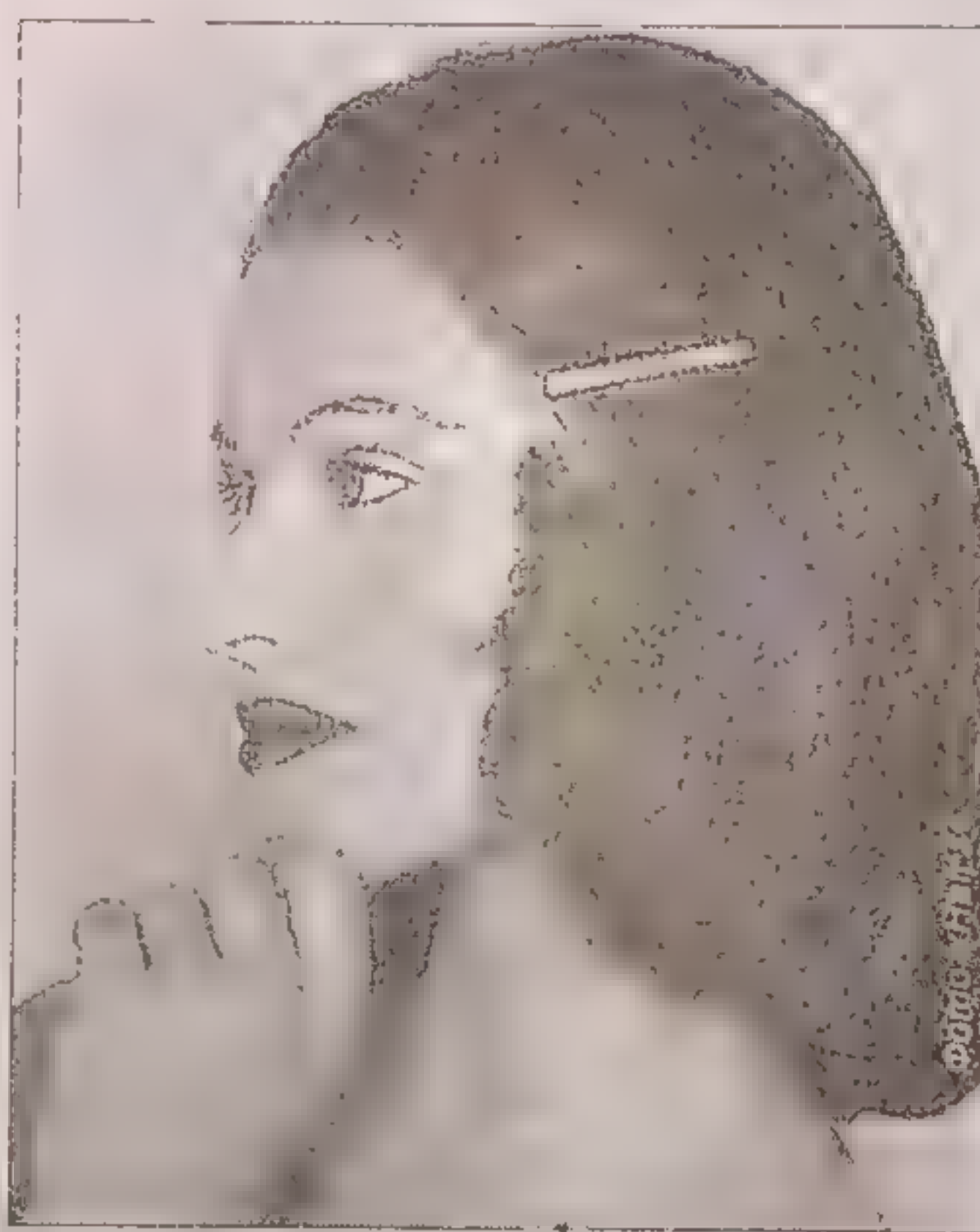
Волосы накрутите и расчешите пальцами. У лица выделите пряди и закрепите их зажимами. Если вы хотите создать образ озорной девчонки, то слегка начешите волосы, а на кончики нанесите немного воска для фиксации. Вы предпочитаете романтический стиль? Уложите волосы в кольцевые локоны.

Контраст между прямыми и вьющимися волосами всегда эффектен. Чтобы добиться гладкости и сияния, используйте распрямляющий гель, а для создания завитков - мусс и фен с насадкой-диффузором.

● Не оставляйте всё на потом - за 2-3 недели начните ухаживать за волосами: подстригите посечённые кончики, сделайте маску, попробуйте предполагаемую причёску и оцените, насколько она подходит к вашему платью.

● Очень выигрышно смотрятся в причёске для выпускного бала искусственные цветы, блёстки, цветные пёрышки, заколки со стразами. Подберите что-нибудь гармонирующее с вашим нарядом.

● Не злоупотребляйте лаком для волос: на юных девушках всё должно выглядеть как можно естественнее.



Простой, но изящный вариант укладки. Разделите волосы на косой пробор, нанесите немного мусса, тщательно расчешите их и уложите, подгибая кончики внутрь круглой щеткой или щипцами.



Фантазия на тему «хвостики». Накрутите волосы на крупные бигуди, разделите зигзагообразным пробором и заколите по бокам в виде хвостиков. Особый шарм придаст цветное мелирование.

Поразите всех своей «хулиганской» причёской! Волосы средней длины разделите на вертикальные секции и заколите, скрутив жгутики наверх. Кончики при этом оставляйте свободными.



Наш консультант:
мастер-парикмахер
Ольга
ПРОЦЕНКО

ЭЛИТ
STUDIO

г. Курск, ул. Димитрова, 71;
тел. (0712) 56-01-17

Фото «Мастер-класс. Формула успеха»

Фото «Hair's»

Какое обследование до беременности должна пройти женщина, чувствующая себя практически здоровой? Должен ли то же самое сделать будущий отец?

Каждая женщина, готовящаяся к будущей беременности, должна пройти определенный объем обследований. В первую очередь необходимо посетить врача акушера-гинеколога, обязательно сдать анализы крови, мочи, проверить группу крови и ее резус-фактор, а также реакцию крови на СПИД и сифилис. Не следует пренебрегать осмотром терапевта, окулиста, зубного врача, отоларинголога, эндокринолога, желательно проверить состояние молочных желёз (особенно подвергавшихся пластике). При ответственном подходе в решении вопроса о планировании семьи будущий отец также обязан пройти тот необходимый минимум обследований, как и его жена. Помимо прочего, рекомендуется проконсультироваться у уролога или андролога, сделать спермограмму. В результате данных исследований можно выявить хронические заболевания, которые могут повлиять на репродуктивные способности мужчины и поэтому требуют обязательного лечения.

В настоящее время существенно выросло количество людей (в основном молодого и среднего возраста), перенесших заболевания, передающиеся половым путём (ЗППП), такие, как хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз. И поэтому хочется порекомендовать будущим родителям, обязательно обследоваться на наличие инфекций, вызывающих ЗППП. Опасность заключается в том, что данные инфекции имеют свойство затаиваться, а болезнь протекать в скрытой форме. Если своевременно не выявить данные инфекции и не заняться тщательным лечением, то это может привести к прерыванию беременности или выкидышу, а также возникновению у ребёнка различных патологий. Независимо от того, что инфекция может быть выявлена только у одного из супругов, курс лечения обязаны пройти одновременно оба будущих родителя.

Можно ли запланировать пол будущего ребёнка?

Этот вопрос часто задают на консультации будущие родители. Как известно, ответственность за пол будущего ребёнка, в буквальном смысле этого слова, несёт в себе сперматозоид, а точнее, его обладатель - будущий отец, и тогда пол определяется в момент зачатия. Так что следовать советам, что если есть молочное, то родится девочка, а побольше острого и мясного - мальчик, не стоит. Вот что показали исследования мужских половых клеток. Сперматозоид с мужским набором хромосом движется быстрее, но живёт меньше, чем сперматозоид с женским набором. Поэтому вероятность рождения мальчика увеличивается, если половой акт происходит в день овуляции

Хочу стать мамой

Трудно представить родителей, которые не мечтают о красивом и здоровом малыше. К счастью, в настоящее время будущие мамы и папы всё чаще планируют его появление, подходя к вопросу скрупулёзно и со всей ответственностью. В связи с чем у молодых родителей возникает ряд вопросов, на которые мы и попросили ответить врача акушера-гинеколога С. ЛЕОНИДОВУ.

или в первые сутки после неё (при нормальном цикле - за 14 дней до начала месячных). Если сперматозоиды попадают во влагалище в момент, когда женская клетка ещё незрелая, (примерно, за 16-17 дней до начала месячных), то функцию оплодотворения, вероятней всего, будут готовы выполнить «женские» сперматозоиды, так как «мужские» погибнут в течение нескольких часов.

На данный момент современный уровень развития медицины позволяет родителям выбрать пол будущего ребёнка путём отбора, а затем введения в яйцеклетку «нужного» сперматозоида, но к этому должны быть серьёзные медицинские показания.

Как отразится на течении беременности предшествовавший ей аборт? Сколько необходимо времени для восстановления организма?

Аборт, несомненно, оказывает неблагоприятное воздействие на течение и исход последующей беременности. Так как во время него невозможно избежать механических повреждений шейки и тела матки (ведь вмешательство производит-

ся «вслепую»), возможно появление рубцов, а это дополнительные проблемы для будущей беременности. Очень часто после предыдущего аборта она заканчивается самопроизвольным выкидышем. Искусственное прерывание беременности оказывает существенное влияние на уровень мертворождаемости и перинатальной смертности детей (после родов). Восприимчивость организма к инфекциям после аборта ведёт к воспалению придатков, непроходимости маточных труб и, как следствие, возникновению бесплодия. Статистика утверждает, что среди женщин, имеющих в анамнезе два и более аборта, риск неблагоприятного исхода беременности и родов достигает 46%. Для здоровья будущего ребёнка необходимо, как минимум, в течение года после аборта предохраняться от нежелательной беременности для восстановления сократительной способности матки, нормализации гормональной функции яичников, четкого ритма менструаций.

Можно ли родить первого ребёнка после 35 лет здоровым и полноценным?

Почему столько сомнений по этому поводу? Дело в том, что у женщин старше 35 лет, как правило, возрастает число хронических заболеваний, поэтому они и относятся к группе высокого акушерского риска. К таким заболеваниям относятся различные пороки сердца, гипертоническая болезнь I-II степени, часто обостряющийся пиелонефрит, анемия, сахарный диабет и др. Поэтому во избежание проблем стоит проконсультироваться со специалистом, а если необходимо, то пролечиться, и в течение всей беременности находиться под наблюдением врача.

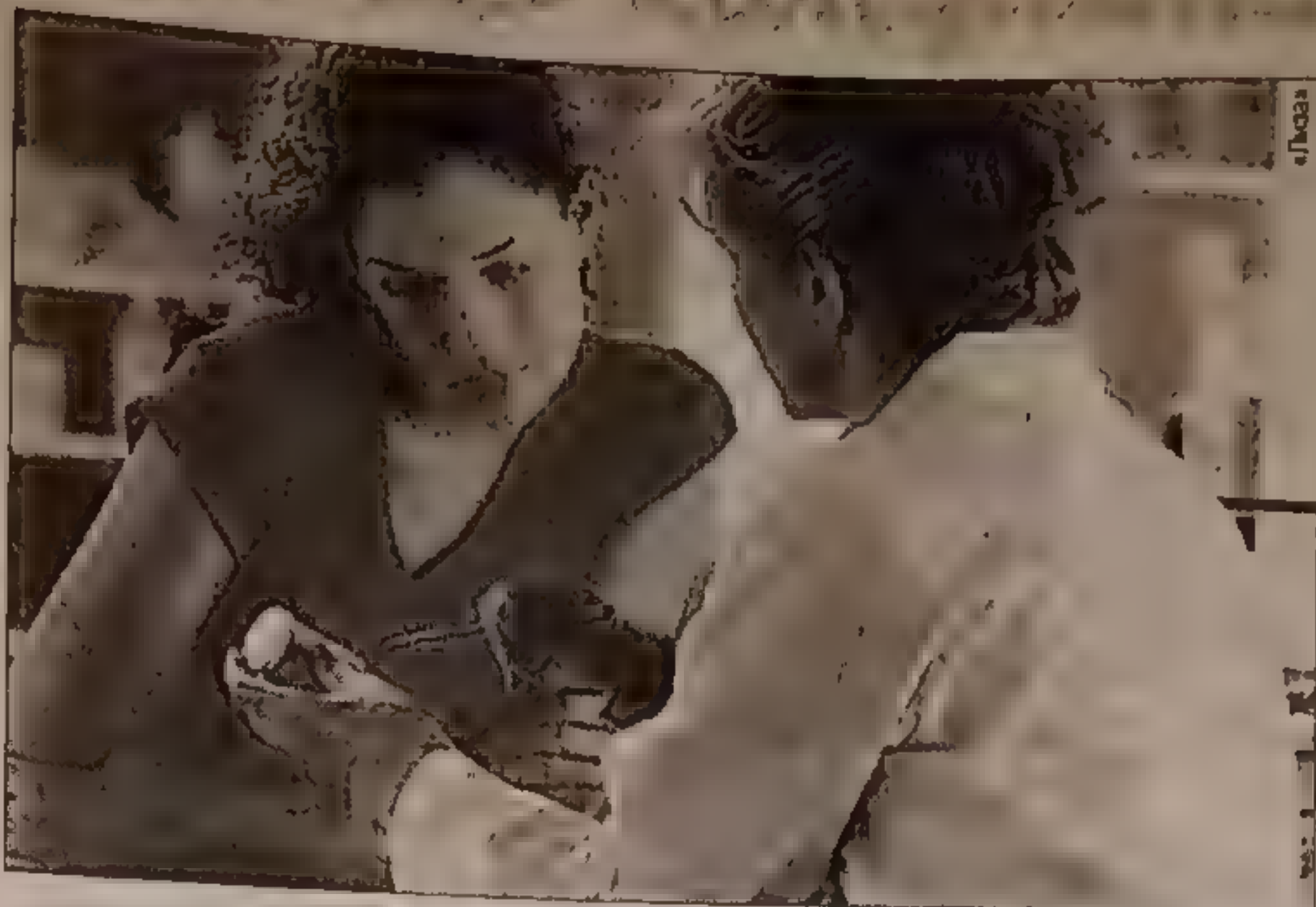
Если семейная пара ведет правильный образ жизни и у будущих родителей нет тяжелых форм заболеваний, которые могут отрицательно повлиять на плод, то при достаточном наблюдении у врача акушера-гинеколога можно с уверенностью предполагать благоприятный исход беременности.

Каким должен быть образ жизни будущих родителей?

Здоровые дети рождаются в тех семьях, где задолго до появления ребёнка готовились к этому событию. В большой степени это зависит от здоровья родителей, от их образа жизни. Доказано, что исключение вредных воздействий алкоголя, курения, бесконтрольного приема лекарственных средств благоприятно влияет на дальнейшую жизнь малыша. Будущая мама должна правильно и полноценно питаться, больше бывать на свежем воздухе, получать положительные эмоции от созерцания красоты природы, испытывать как можно меньше стрессов и переутомления. Соблюдая эти несложные рекомендации, будущие родители с уверенностью могут планировать рождение желанного и здорового ребёнка.

Не могли бы вы написать, как лечить вагинит? Какие лекарственные препараты эффективны при этом заболевании?

Вагинит (воспаление влагалища) - очень общее понятие. Причин возникновения этого заболевания может быть много. Выделяют специфические: когда воспаление возникает на фоне заболеваний, передающихся половым путём, в том числе венерических, и неспецифические, например, в результате снижения иммунитета. Клиника заболевания зависит от вида возбудителя, вызвавшего его, и иногда требует сложных методов диагностики. Лекарственные препараты в каждом случае назначаются индивидуально, в зависимости от этиологии (причины) заболевания.



Отвечает Врач-гинеколог

В последнее время во время месячных я испытываю сильные боли. Что делать, чтобы справиться с болью? Скажите, можно ли прикладывать грелку?

Альгоменорея (болезненные месячные) относится к числу наиболее распространенных видов гинекологической патологии. Альгоменорею принято разделять на первичную (функциональную); не связанную с анатомическими изменениями внутренних половых органов, и вторичную, обусловленную патологическими процессами в области малого таза (эндометриозом, пороками развития внутренних половых органов, сопровождающимися нарушением оттока менструальной крови, а также хроническими воспалительными заболеваниями придатков). Для того чтобы справиться с болью, необходимо выяснить причину ее возникновения.

Грелку во время месячных использовать нельзя! Она вызывает увеличение кровопотери.

Скажите, пожалуйста, опасна ли молочница во время беременности? Может ли заразиться ребенок, и как это на нем отразится? Необходимо ли лечиться во время беременности или лучше отложить лечение?

Ежегодно заболеваемость вагинальным кандидозом (молочницей) увеличивается во всем мире. Это связано с воздействием различных факторов: ухудшение экологической ситуации и как следствие - общее снижение иммунитета, ослабление организма из-за переутомления, стрессовых ситуаций, хронических заболеваний, не всегда рациональное применение антибиотиков широкого спектра действия и т. д.

Необходимо отметить, что кандидоз мочеполовых органов у беременных встречается в 2-3 раза чаще. Этому способствуют гормональные изменения в организме, которые ведут к снижению клеточного иммунитета и активности лейкоцитов, а также изменение pH влагалища (повышение кислотности).

Важно отметить, что в последнее вре-

мя возросла заболеваемость кандидозом среди новорожденных. Основным способом передачи инфекции остается заражение младенца при прохождении через родовые пути. Хотя возможно и внутриутробное инфицирование плода, но лишь при снижении иммунитета у матери. Инфицирование детей ведет к поражению у них желудочно-кишечного тракта, мочеполовой сферы, верхних дыхательных путей и легких. Поэтому при возникновении кандидоза во время беременности очень важно своевременно обнаружить заболевание и пройти курс лечения. Вид лекарственного средства, дозирование и длительность его применения определяются индивидуально лечащим врачом.

Мне 21 год, я не дурна собой, но... у меня чрезмерная волосистость. Обращалась к врачу-гинекологу, и она сказала, что у меня большое количество мужских гормонов. Лечение не назначила. Что делать, я не знаю, так как традиционные методы (бритьё, использование депиляционного крема) не помогают. Недавно обнаружила, что на руках, точнее, на пальцах рук тоже стали появляться черные волоски. Объясните, что со мною происходит, и можно ли избавиться от этой проблемы?

Ваша чрезмерная волосистость называется гирсутизмом, т.е. усилением роста волос на местах, не характерных для женщин. Чаще всего причиной этого бывает избыток андрогенов (мужских половых гормонов), которые в женском организме являются «строительным материалом» для женских половых гормонов. Их избыток образуется при нарушении процессов их переработки на различных уровнях (яичник, надпочечники). Встречается и наследственная форма гирсутизма (у женщин Востока, евреек). Все перечисленные вами методы борьбы с волосистостью не могут быть эффективны, так как они не устраняют причину заболевания. Вам необходимо тщательное обследование у врача гинеколога-эндокринолога с последующим лечением.

Скажите, пожалуйста, как отразится на ребенке то, что у меня в первом триместре беременности (при сроке 8-9 недель) произошло обострение хронического синусита и гайморита, активизировался вирус герпеса. Тем и другим болею с детства. Из-за беременности лечение гайморита не проводилось. Герпес лечила «Зовираксом». Врач назначила витамины для беременных, а они все очень дорогие. Скажите, какой курс витаминов является минимальным, какие лекарства противопоказаны при беременности (мне, например, запретили анальгин)?

Все заболевания, перенесенные во время беременности до срока 12 недель, оказывают отрицательное

влияние на плод в той или иной степени, так как на этом сроке у него идет закладка всех органов и систем. Применение определенных токсических антибиотиков и лекарственных средств также имеет отрицательное влияние, поэтому применение любых лекарств должно быть согласовано с акушером-гинекологом, у которого вы наблюдаетесь. Местное лечение герпеса особого вреда не принесет. Для выявления отрицательного влияния на будущего ребенка перенесенных на ранних сроках беременности заболеваний необходима обязательная консультация у генетика. Что касается назначения врачом витаминных препаратов, то он абсолютно прав. К сожалению, хорошие, сбалансированные с минеральными комплексами поливитамины для беременных типа «Матерна», дороги, но необходимы. Приём желателен начинать со второго триместра беременности, в крайнем случае за три месяца до родов, и продолжить в период кормления ребенка грудью.

Я хочу родить здорового, полноценного ребенка. А недавно узнала, что родная тетя моего будущего мужа страдает эпилепсией, да и у дяди наблюдаются психические отклонения. При этом будущий отец и его родители нормальные здоровые люди. Стоит ли мне опасаться за здоровье ребенка и какие исследования необходимо пройти?

Ваши опасения не напрасны. В цивилизованном обществе так и должно быть, то есть прежде чем заключить брак и решиться на рождение ребенка, необходимо проконсультироваться у врача-генетика, тем более при отягощенном анамнезе, т.е. при наличии у родственников по отцовской или по материнской линии заболеваний, передающихся по наследству. Более конкретно ответить на ваш вопрос и дать прогноз здоровья будущему ребенку могут в медико-генетической консультации.

На вопросы отвечала
врач акушер-гинеколог
С. ЛЕОНИДОВА

В ловушку под названием «табакозависимость» мы попадаем так же, как и все остальные жители нашей планеты. Сначала курение входит в привычку и даже становится своеобразным ритуалом: курящий скуки ради, волнуясь или болтая с друзьями, тянется за очередной сигаретой, превращаясь в психически зависимого человека. Физическая зависимость не заставляет себя ждать: попадая в кровь, никотин стимулирует многие процессы в организме. Так рождаются легенды о том, что сигареты «помогают думать». Если же очередная порция никотина не поступает в кровь, у курильщика начинается «синдром отмены», сопровождающийся плохим самочувствием.

Решать эту проблему можно по-разному: кому-то достаточно купить специальный пластырь, кому-то необходима помощь врача. Но какой бы путь вы ни выбрали, необходимо помнить об одном: чтобы забыть о сигаретах, надо действительно этого захотеть. Как показывает практика, при большом желании и силе воли от курения можно отказаться без пластыря, гипноза и рефлексотерапии.

Российскими медиками была разработана и успешно апробирована методика полного отказа от пагубной привычки без «подручных средств». Данный метод оказался эффективным, прежде всего потому, что в нем учитываются психологические особенности людей, страдающих от «табакозависимости».

ДЛЯ НАЧАЛА ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ «ПСИХОТИП»:

ПЕРВЫЙ ТИП. Человек верит в тонизирующий эффект курения. У него высокая психологическая зависимость от сигареты, ему кажется, что голод перенести легче, чем отсутствие табака.

ВТОРОЙ ТИП. Человек как бы играет в курение. Ему нравится распечатывать только что купленную пачку, чиркать зажигалкой и прикуривать, держать сигарету и выпускать «дым на свой манер». Отношение к возможности ликвидировать привычку курильщики такого

Счастье без сигарет



Чтобы наконец-то почувствовать себя человеком, благополучным во всех отношениях, достаточно бросить курить. Так считают американские исследователи, обнаружившие фермент, отвечающий за количество вырабатываемого в нашей голове дофамина — вещества, вызывающего чувство полного удовлетворения. У курильщиков этот фермент явно отравлен никотином, работает всего процентов на шестьдесят. Так что может стоит забыть о сигаретах ради будущего благополучия!

типа определяют так: «Смог бы, но пока не хочу». В нерасполагающей обстановке люди такого типа курят редко.

ТРЕТИЙ ТИП. Человек наслаждается курением, оно для него служит своеобразным добавлением к комфорту. Такой человек курит и ощущает, что курить приятно. Курильщики этого плана не могут совмещать курение с другим занятием. «Спокойно покурить не дают» — это их фраза.

ЧЕТВЕРТЫЙ ТИП. Человек курит «автоматически», по привычке. Перекуры включены в его поведение в качестве «второго занятия». На первый план выступает автоматизм: неосознаваемое повторение знакомого акта. За работой человек курит чаще, чем в

часы отдыха. Чем интенсивнее труд, тем чаще в руках сигарета, в день их расходуется по 35, 40, 45 штук.

ПЯТЫЙ ТИП. Человек верит, что сигарета помогает собраться с мыслями, найти выход из создавшейся ситуации, сдержать гнев, преодолеть застенчивость. Это «ситуативное» курение, снимающее напряжение. С годами число потребляемых сигарет растет, человек расширяет круг ситуаций, которые, по его мнению, требуют «спасительного курения».

А теперь приступайте к выполнению задания, соответствующего вашей характеристике. Данная методика позволяет избавиться от табачных оков в течение двух недель.

ПРОГРАММА ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

ПЕРВЫЙ ТИП.

Обычно вы про себя замечали: «пора закурить». На этот раз воздержитесь: ровно десять минут (по часам) стойте у открытого окна, дышите достаточно глубоко. Пропущен перекур — подумайте, что, собственно, изменилось?

С понедельника каждый вечер будете совершать пешую прогулку, которая по времени должна ликвидировать не менее двух перекуров. А уже с пятницы наложите запрет на перекур после сна — его заменит гимнастика. Без «тонизирующих движений» расшатать привычку курить у людей этого типа трудно. Надо отнять у перекуров привлекательность. Как это сделать? Со вторника смените сорт табака на тот, который вам неприятен. По утрам будете кашлять. Ничего — надо потерпеть.

Через три-четыре дня в часы отдыха начните устраивать «спаренное курение»: две сигареты — одна за другой без перерыва. «Спаренный перекур» за счет следующего, очередного. В день двух таких курений вполне хватит.

ВТОРОЙ ТИП. Прежде всего всмотритесь в себя: не использовались ли сигареты как средство самодемонстрации? Если это так (будьте с собой открытыми!), начните рассказывать окружающим, что вы приняли твердое

решение расторгнуть союз с табаком. Когда решение будет выполнено, люди обязательно отметят, что вы отлично владеете собой.

ТРЕТИЙ ТИП. Вы говорили себе: «Теперь можно и покурить». Мысль возникала в определенной обстановке. Сейчас в той же обстановке попробуйте убрать сигарету. Замените ее другим: стаканом фруктового сока, конфетой, жевательной резинкой, что вам приятнее. Включается качественно новый «положительный раздражитель». Не спешите, пусть его действие длится столько же, сколько и перекур. Со средой с помощью «курительной замены» ликвидируйте два перекура, с пятницы — три. Вместо вкуса дыма нужен устраивающий вас «фон для размышлений». Выбор широк: это может быть любимая мелодия, работа руками, физические упражнения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ТИП. Не замечаемое «второе занятие» необходимо сделать заметным для себя. Ни одного перекура без предварительного выяснения, действительно ли сильно желание закурить? Для двух-трех перекуров в свободное время найдите замену.

А теперь самое главное. Надо войти в более тесный контакт с человеком, который станет вашим оппонентом. Пусть он напоминает: «Сколько можно курить? Опять? Потерян самоконтроль!» Вас начнут раздражать эти реплики. Терпите! Формируйте занятие, которое увлекает: гимнастика, лыжи, плавание, бег, выращивание цветов, рисование, выпиливание...

ПЯТЫЙ ТИП. Вместо «спасающего перекура» — прогулка ускоренным шагом на два километра, стакан крепкого чая с двойной порцией сахара. Довольно скоро вы убедитесь, что отказ от курения вас не обезоружил.

К концу первой недели представители всех типов должны вдвое сократить «курительный рацион». Если всегда выкуривали по 20 сигарет в день, то в субботу ограничьтесь десятью.

ПРОГРАММА ВТОРОЙ НЕДЕЛИ (для всех типов)

1. Помните — бросить курить гораздо легче, чем кажется. Очень немногие страдают от мучительного, непроходящего желания выкурить сигарету, рассказывают об ухудшении настроения и прибавляют в весе. И, наоборот, многие из тех, кто бросил курить, признаются, что это было гораздо легче, чем они думали, и что если бы они знали об этом раньше, то уже давно отказались бы от курения.

2. В течение всей недели ста-

райтесь избегать спиртных напитков и по возможности кофе: с ними ваш шанс «сравняться» резко увеличивается.

3. Обязательно совершайте пешие прогулки. Продумайте маршрут, расстояние в оба конца — не менее трех километров. Причем путь от дома вы проходите спокойным шагом, назад — ускоряете темп. Двигательная активность усилит внутреннее тканевое дыхание, а ритм поможет нормализовать работу вегетативной нервной системы.

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, В МИРЕ:

курение убивает 6 человек в минуту;
курят больше одного миллиарда человек;
не расстаются с сигаретой примерно 41% мужчин и 21% женщин;
из 1000 молодых людей, выкуривающих по 20 сигарет в день, 250 умирают от болезней, связанных с курением;
сочетание сигарет и гормональных контрацептивов увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у женщин в 10 раз;
кожа курящей женщины средних лет на 40% тоньше, чем у её некурящей сверстницы;
выкуривание 20 сигарет в день может увеличить хрупкость ваших костей на 10%;
продолжительность жизни курильщиков сократилась на 20 лет;
мужчины легче отказываются от сигареты, чем женщины;
тяжелее всего избавляются от табакозависимости те, кто начал курить в 16-20 лет.

4. В заключение проведите «залповый» (по определению психологов) день. Сегодня все, кто сокращал «дневной курительный рацион», и те, кто не делал этого, должны будут вдвое превысить норму. Если вы обычно выкуривали 10 сигарет в день, то придется выкурить 20. Однако если ваш «дневной рацион» составлял 35-40 штук, более 40 сигарет употреблять не стоит. Участь перекуры можно лишь до четырех в час.

Перед сном будет погашена ваша последняя сигарета.

5. После «залпового курения» 60-65% теперь уже бывших курильщиков пробуждаются с чувством сухости во рту и с определенным отвращением к сигарете. Тут бы и расстаться с вредной привычкой навсегда, однако когда неприятные явления проходят, вновь появляется желание закурить. Боритесь с этим в соответствии со своим темпераментом: энергичному человеку помогут физические упражнения, а спокойному лучше принять ванну, почитать, разложить пасьянс...

На пятый-шестой день побывайте в бане. Парная процедура ускорит процесс очищения легких. По этой же причине важны интенсивные физические уп-

ражнения. Специалисты установили, что подружившиеся со спортом бывшие курильщики чувствуют отвращение к запаху табака.

Если вы не знаете, куда деть руки, займите их ручкой или карандашом. Если привыкли держать что-нибудь во рту — держите зубочистку, несладкую жевательную резинку или мятные конфеты.

Статистика показывает: у 60-65% людей, бросающих курить, появляется ощущение, что чего-то не хватает. Не сигарет, а именно «чего-то». При виде табачных изделий человек начинает думать: «Неужели никогда...» Если мысль о том, что больше никогда не будете курить, раздражает вас, думайте, что не курите всего день. У 25-30% появляется «раздражительная слабость», когда любой пустяк выводит из себя, у иных — сухость во рту. Постепенно эти симптомы

проходят. Главное — помнить, что вы сильнее, чем думаете.

Если чувствуете, что начинаете сдаваться, глубоко вздохните, зажгите спичку и медленно погасите. Сомните ее в пепельнице, как будто это сигарета.

Упаси вас Бог подумать, что всего лишь одна сигарета ничего не изменит. Именно с нее начинается новый этап курения. Но если вы все же поддались искушению и выкурили одну сигарету, не отчаивайтесь, сейчас же снова прекратите курить. И уже

через 20 минут давление и пульс придут в норму;

через 8 часов уровень окиси углерода и никотина в крови уменьшится вдвое;

через 24 часа организм полностью очистится от окиси углерода;

через 48 часов возвратятся, казалось, утраченные навеки обоняние и вкус;

через 2-12 недель улучшится кровообращение;

через 6 месяцев пройдут бронхиты, а вечно заложенный нос начнет дышать свободно и без капель от насморка;

через год уменьшится вдвое возможность умереть легко, но не вовремя — от ишемической болезни сердца;

через 5 лет в два раза сократится вероятность возникновения рака легких или гортани.

НО САМОЕ ГЛАВНОЕ —
ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ
ЧЕЛОВЕКОМ, СПОСОБНЫМ
ИСПОЛНИТЬ ЗАДУМАННОЕ!

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА



1. Цистит – это воспаление внутренней поверхности мочевого пузыря. То, что им чаще всего болеют женщины, связано с их анатомическими особенностями: мочеиспускательный канал у женщин короткий и широкий, поэтому инфекция по нему попадает в мочевой пузырь гораздо легче, чем у мужчин. Другая причина – гормональная. У мужчин на протяжении жизни гормональный фон более стабильный и лишь с возрастом меняется. А у женщин в связи с менструальным циклом он все время колеблется.

2. Следует помнить, что существует заболевание, которое имеет идентичные с циститом симптомы, но при этом не связано с воспалением мочевого пузыря. Речь идет о цисталгии – заболевании, обычно свидетельствующем о начале климактерических изменений в организме женщины, нарушениях гормонального фона, недостаточности женских половых гормонов – эстрогенов.

3. Основные симптомы цистита – жжение и колющая боль при мочеиспускании, а также наличие крови в моче, резкие и частые позывы на мочеиспускание при небольшом количестве мочи. Обычно симптомы проявляются через двое суток после инфицирования.

4. Острый цистит появляется обычно внезапно и сопровождается высокой температурой. Моча больного острым циститом может быть мутной из-за большого количества в ней бактерий, лейкоцитов, эпителиальных клеток и эритроцитов.

Чем сильнее выражен воспалительный процесс, тем чаще позывы на мочеиспускание и тем сильнее боль. Больные вынуждены мочиться каждые 15-20 минут днем и ночью.

5. Существует ряд факторов, вызывающих цистит:

- нарушение кровообращения в стенке мочевого пузыря и малом тазе. Оно может быть связано с переохлаждением организма в целом и особенно области таза. Даже полностью здоровой женщине, для того чтобы заболеть циститом, достаточно всего 10-15 минут посидеть на холодном камне;

- цистит бывает инфекционного происхождения (например, кишечная палочка);

- хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гонорея, грибы рода кандиды также могут спровоцировать это заболевание;

- интенсивный, грубый секс тоже может иногда вызвать появление цистита, поскольку уретра расположена над влагалищем: уретра раздражается, припухает и приподнимается, то есть становится более доступной для кишечных бактерий;

- пониженный иммунитет;

- частые и длительные запоры;

- длительное нахождение в сидячем положении (при сидении за компьютером 4-6 часов не вставая);

- неправильное питание, а также чрез-

мерное употребление очень острой, перченой пищи и пряностей.

6. Во время беременности матка увеличивается во много раз, и мочевой пузырь все время сдавливается, поэтому после родов, когда организм молодой матери ослаблен, у части женщин может возникнуть цистит.

7. Во всех случаях частого и болезненного мочеиспускания, болей в области лобка или живота необходимо показаться врачу-урологу. Цистит бывает острым и хро-

лизы мочи на посев для определения микрофлоры и чувствительности к антибактериальным препаратам.

10. Далее необходимо провести цистоскопию. Это достаточно неприятная процедура, при которой мочевой пузырь наполняется специальной жидкостью и в него вводится цистоскоп – специальное оптическое устройство, позволяющее увидеть состояние органа изнутри.

11. При остром цистите цистоскопия противопоказана, так как эти манипуляции болезненны и могут привести к прогрессированию болезни. Это исследование проводят лишь при хроническом цистите.

12. Ваша пища теперь только молочно-растительная, иногда – вареное мясо. Особенно полезны арбуз и свежие огурцы. От алкоголя, пепси и других кол лучше отказаться. А вот сока и минеральной воды пейте побольше. Также полезны клюква (в виде морса), отвары лечебных трав: плодов можжевельника, березовых почек, толокнянки, брусничных и грушевых листьев, мяты, ромашки. Во время приступов болей очень помогает теплая грелка, положенная на нижнюю часть живота.

13. А вот к чему могут привести попытки самостоятельного лечения:

- сморщивание мочевого пузыря (эта проблема без хирургического вмешательства уже не разрешима);

- ухудшение иммунитета и появление дисбактериоза;

- уменьшение объема мочевого пузыря из-за утолщения его стенок;

- нарушение проходимости мочевыводящих путей, которое негативно скажется на работе почек;

- воспаление почек, вызванное восходящей инфекцией.

14. Каждая женщина может заболеть циститом в любой момент. Поэтому прежде всего никогда не игнорируйте позыв к мочеиспусканию. Соблюдайте личную гигиену и гигиену половой жизни. Помните, цистит вызывают бактерии, которые попадают в мочевой пузырь с поверхности кожи.

15. Цистит можно назвать сезонной болезнью. Весной и осенью число больных увеличивается, а связано это с иммунной системой, которая в это время года ослабевает, и тогда происходят срывы. Поэтому одевайтесь тепло, избегайте переохлаждения, особенно в области таза, остерегайтесь купаться в загрязненных прудах. Если у вас сидячая работа, прерывайтесь каждый час-полтора и минут пять просто постоите или пройдитесь, питайтесь регулярно и полноценно, принимайте витамины. Женщинам-диабетикам личной гигиене стоит уделять особое внимание: бактерии любят сахарную среду.

ЦИСТИТ!

15

ВАЖНЕЙШИХ МОМЕНТОВ

Почему-то одни женщины постоянно мучаются болезнью под загадочным названием «цистит», а другие, даже склонные к простудам, вовсе с ней не знакомы. И почему цистит считается чисто «женской проблемой»? Ведь, по статистике, слабая половина человечества болеет им в 6 раз чаще мужчин.

ническим. Первым делом нужно выяснить, какая у вас форма заболевания, и лишь тогда вам назначат курс лечения. Ведь существует ряд заболеваний, которые «маскируются» под цистит, – от поражения почек до венерических инфекций. Даже если все симптомы совпадают и вы уверены в том, что у вас цистит, – не пытайтесь лечиться самостоятельно, так как недолеченное или «приглушенное» заболевание легко может перейти в хроническую форму, которая намного хуже поддается лечению. А при своевременном и грамотном лечении цистит проходит за 10-15 дней.

8. Основные направления лечения цистита – антибактериальная терапия, общая и местная противовоспалительная терапия, коррекция гигиенических и сексуальных факторов, иммуностимуляция.

9. Первое, что вам придется сделать при подозрении на цистит, – это сдать ана-

Врач-уролог
Е. БОГДАНОВА

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ПРОТИВ ВАРИКОЗА

В прошлом номере мы затронули проблему варикозного расширения вен, от которой, по статистике, страдает каждая четвертая женщина. Рассказали о причинах возникновения этого заболевания и методах профилактики. Однако в некоторых случаях на определенных стадиях варикозной болезни реально улучшить состояние может только хирургическое вмешательство, когда поверхностную вену удаляют специальными приспособлениями через сделанный надрез. До недавнего времени подобные операции были единственным способом реально улучшить состояние пациента, пока ирландский ученый Джордж Феган не предложил эффективную методику лечения варикозной болезни — КОМПРЕССИОННУЮ СКЛЕРОТЕРАПИЮ, её еще называют техникой «пустой вены». Заключается она в следующем: в больные вены вводится специальное лекарство-склерозант с последующей компрессией эластичными бинтами или медицинским трикотажем. Склерозант вызывает разрушение внутренней стенки варикозной вены, а компрессия создает условия для полного закрытия (склеивания) просвета вены.

После лечения методом склеротерапии улучшается кровоток по здоровым венам, восстанавливаются трофические процессы в тканях, исчезают или значительно уменьшаются симптомы заболевания.

Процедура склерозирования практически безболезненна, ведь современные склерозанты обладают анестезирующим действием. Она дает оптимальный косметический результат. Продолжительность лечения зависит от стадии и формы заболевания и определяется врачом-флебологом. В среднем требуется от 3 до 6 лечебных сеансов для каждой ноги и от 3 до 20 инъекций препарата за один сеанс. Чаще всего склеротерапия применяется в комплексе с другими методами, в чистом виде она возможна лишь у 10-15% больных.

Если же склеротерапия используется там, где на самом деле необходима операция (например, при запущенных формах варикозной болезни), — это может привести к развитию тромбофлебита и другим серьезным последствиям.

Когда склеротерапия проводится специалистом-флебологом, имеющим соответствующую подготовку, никаких проблем обычно не возникает. Сразу после процедуры врач накладывает эластичный бинт, и пациент отправляется на часовую прогулку. Если неже-



Иллюстрация «Красота и здоровье»

лательные реакции отсутствуют, больного отпускают домой. Через неделю проводится контрольный осмотр, а при необходимости и ультразвуковое исследование.

Помимо склеротерапии, в наше время разработаны и успешно применяются методики, при которых оперативное вмешательство происходит быстро, почти бескровно, с прекрасным косметическим эффектом, когда практически не остается следов. Например, МИНИ-ИНВАЗИВНАЯ ХИРУРГИЯ, дающая возможность обходиться почти без скальпеля и без наложения швов. При МИНИ-ФЛЕБЭКТОМИИ пораженные вены удаляют через небольшие проколы. Даже в запущенных случаях, что, к сожалению, не редкость, есть возможность обойтись без обширных разрезов, используя современную эндоскопическую технику. При всех формах и стадиях варикозной болезни показана компрессионная терапия, где используется специальный медицинский трикотаж в виде чулок, колготок, гольфов или эластичных бинтов различной степени растяжимости. В зависимости от силы создаваемого давления существуют четыре функциональных класса медицинского трикотажа. Эластичные бинты подразделяются по степени растяжимости: большой, средней и малой. Только врач-флеболог может правильно подобрать лечебный трикотаж или эластичный бинт.

Бытует мнение, что если у человека есть предрасположенность к образованию варикозно расширенных вен, то сколько ни оперируй, они все равно появятся. На самом деле грамотно выполненная операция позволяет раз и навсегда решить эту проблему и вести обычный образ жизни.

Однако не стоит забывать, что болезнь легче предотвратить, нежели вылечить.

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА

В СВОЕМ РАЗВИТИИ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН ПРОХОДИТ ЧЕТЫРЕ СТАДИИ


I СТАДИЯ. Основные симптомы начала болезни носят, как правило, косметический характер. При нарушении циркуляции крови ногти на ногах становятся либо очень ломкими, либо, наоборот, утолщаются. Кроме того, человек вдруг начинает обращать внимание на то, что его вены видны сквозь кожу. Обычно мы замечаем лишь маленькие участки подкожных вен в подколенной ямке. При первых признаках начинающегося заболевания видно, что вены в этом месте стали более извилистыми, и при нагрузке их можно прощупать, поскольку они набухают. Если другие симптомы отсутствуют, значит, мы находимся в начальной стадии, когда вены вполне справляются со своей нагрузкой.

II СТАДИЯ. При дальнейшем развитии заболевания появляется утомляемость, чувство «свинцовой» тяжести в ногах. К вечеру вы устаете быстрее, чем обычно, потому что ваши ноги испытывают небольшое, но, тем не менее, постоянное кислородное голодание. Придя вечером домой, разуйтесь и взгляните на ноги. Есть ли на них следы от резинки чулок или носков? Если такой след наблюдается — это начало отека. Дальше — больше. К вечеру или когда вы лежите в постели, могут начаться судороги икроножных мышц. Изредка по ночам в какой-то части голени может временно отсутствовать чувствительность. Это выглядит так, как будто вы отсидели ногу, но на самом деле является признаком недостаточного питания кожи и мышц.

III СТАДИЯ. Со временем на внутренней поверхности голени начинают происходить заметные внешние изменения: меняется ее цвет — появляются пигментные буроватые пятна, вызванные выходом эритроцитов в межтканевую жидкость. В области голени все чаще развиваются дерматиты, сопровождающиеся зудом, высыпаниями или другими местными изменениями кожи.

IV СТАДИЯ характеризуется образованием трофических язв. При запущенных формах заболевания могут появиться осложнения: тромбофлебит, разрыв варикозного узла с кровотечением, хроническая венозная недостаточность.

Дата рождения: 8 октября 1975 года
Знак Зодиака: Весы, Кролик
Любимое хобби: рисование, охота
Любимый автомобиль: Ниссан
Любимые цвета: черный, красный
Любимое блюдо: жареные баклажаны с сыром
Любимый фильм: «Остров сокровищ»
Талисман: золотой крестик - подарок родителей
Девиз: лучше быть, чем казаться
В женщине нравятся: доброта, мудрость, понимание
Раздражают: наглость, глупость



Сергей ОДИНЦОВ: Я УМЕЮ ПРОИГРЫВАТЬ ЖЕНЩИНЕ...

Мысль встретиться с Сергеем Одинцовым преследовала меня уже давно. И наконец я решилась позвонить. Поймать его оказалось не так легко. В тот момент он находился в отпуске и был в постоянных разъездах. Но наш разговор с ним все-таки состоялся.

— Хорошо, завтра в три я непременно буду у вас в редакции, — ответил в трубку «последний герой».

Я и не думала, что Одинцов согласится на встречу. Представляла его каким-то недосыгаемым и уставшим от постоянных бесед с журналистами. Но я ошиблась. Ровно в три часа в редакцию приехал Сергей, — обаятельным чувством юмора и, что меня удивило больше всего, — это его трепетное отношение к женщине. Мы с Сергеем общались на равных, не было в нем этой напыщенности и высокомерия, присущих людям, которым неожиданно сваливается слава. Его застенчивость, выдержан-

— Сергей, вопрос, который тебе наверняка задавали уже не раз: как ты узнал о передаче «Последний герой»?

— Я тогда был на работе, и по телевизору, около 12 часов ночи мы с коллегой увидели рекламу: «Двенадцать смельчаков пойдут на необитаемый остров...» И тут что-то щелкнуло у меня внутри. Подумал, а почему бы и не попробовать? Я вообще-то авантюрист по натуре. И поехал. Просто так. Не на спор, не из-за денег. Во-первых, приближался мой день рождения, во-вторых, отпуск у меня выпал в октябре, понимаете, не очень хорошее время для отдыха. Да и надоело это однообразие.

— Даже не было никакой боязни? Ведь ты ехал в неизвестность?

— Больше боялись мои родители, отговаривали. Твердили, что это какая-нибудь авантюра. Мол, заберут меня на плантацию сахарный тростник рубить.

— А на острове не было желания все бросить и отправиться вплавь через весь океан домой?

— Конечно, домой очень хотелось, но такой мысли, чтобы все бросить и сказать: «Исключайте меня», не было. Так говорил Целованский, мотивируя это тем, что он винодел и ему пора уже собирать урожай винограда. На самом деле он сломался.

— Что для тебя значит популярность?

— Для меня?.. Звездной болезнью не страдаю. Знаешь, Лопе де Вега сказал одну умную фразу: «Мирская слава — вспышка пакли. Пылает миг — и гаснет вдруг». А вот, например, к нашим звездам отношусь с иронией. Ведь их делают те люди, которые остаются за кадром. И мне было приятно познакомиться с теми, кто творит телевидение, кто раскручивает этих звезд. С самими артистами я почти не общался. И вообще они ревностно относились к нам на концертах. Им казалось, что мы у них славу забираем.

— Когда вернулся домой, кому первому рассказал о победе?

— Ни с кем не делился (и это в интересах телевидения), чтобы информация никуда не просочилась. Но жена сразу по моему поведению догадалась. Я очень эмоциональный человек и долго не мог скрывать свою радость. Признаюсь, потом я все-таки открылся жене. Кстати, а дочка меня даже не узнала.

— Правда ли, что в одном из интервью ты сказал, что хочешь, чтобы твоя дочь была похожа на Инну Гомес. Что ты имел в виду?

— Да. Хочу, чтобы моя дочь была такой же доброй и мудрой, умела слушать и понимать людей, как Инна. Она старается найти под-

ход к каждому человеку, пытается ставить себя на их место.

— Давай вспомним детство. Каким ты был в ту пору?

— Для родителей я, конечно, всегда был хорошим ребенком. А так в детстве все было: и девочек за косички дергал, и уроки прогуливал, особенно ближе к весне. Но на любимую историю никогда не опаздывал.

— А была ли у тебя в детстве мечта?

— Моя мама родом из Калуги, и мы постоянно ездили с ней на каникулы к бабушке. Там я был частым гостем в музее им. Циолковского, болел космонавтикой, звездами. И, наверное, как у каждого мальчишки была мечта стать космо-

навтом.

— Твой первый заработок. И на что ты его потратил?

— Помнишь то время, когда продавались плакаты со Шварценеггером, Брюсом Ли? Мы с другом Володей фотографировали этих кинозвезд, а по вечерам печатали снимки, потом продавали в школе по 1 р. 50 коп. На каждого у нас тогда вышло рублей по пять. А потратили деньги на всякие жвачки, мороженое.

— Сергей, человек попал на необитаемый остров. Твой совет ему?

— Прежде всего нужно найти источник воды. На острове большая влажность и много пресной воды. От жажды могут спасти кокосы, а также дождь. Если во время ливня оставить скорлупу от ореха, то через 15 минут она будет уже полной.

— Как ты думаешь, какому человеку легче выжить на острове — морально или физически подготовленному?

— Думаю, морально подготовленному. А вообще все зависит от людей, которые тебя окружают. И легче всего выжить двоим. Сложнее, когда много народу, ведь у всех разные характеры, свой уклад жизни. Но людям свойственно привыкать к любым обстоятельствам. Мы видели, как там живут местные индейцы. У них деревянный дом с огромными щелями, всего две комнаты, где нет ни телевизора, ни холодильника, ни света. Весь их интерьер — два гамака, где спят муж с женой. Себя я морально не готовил. Ведь знаешь, что пройдет полтора месяца и ты опять попадешь в цивилизацию. Гораздо труднее в том случае, когда неизвестно, сколько тебе придется там жить, год-два или всю жизнь.

— Перед камерой вы были откровенны

или это была заранее спланированная речь?

— У каждого свой подход к тем же самым камерам. Если я заранее продумываю свою речь, то когда начинаю говорить, у меня ничего не получается. То есть наедине с собой я — философ. Но за камерой сидел журналист — единственный человек, с которым мы имели право общаться, задавал наводящие вопросы. Наши слова, чувства, эмоции были искренними. Мы также знали, что эта информация дальше журналиста и оператора не уйдет. И все члены племени увидят свои и чужие откровения только после окончания игры, по телевизору. Была у нас еще одна камера, спрятанная в дупле. Помните, к ней приходил изливать душу Сакин? Ее мы называли «книгой жалоб».

— Ты сожалел о чем-нибудь после выхода передачи? О тех моментах, которые с удовольствием бы исправил, если бы мог повернуть время вспять?

— Да, такие моменты были. Например, когда после объединения племен начал ругаться с Целованским. Он — энергетический вампир. Целый день его не видно, он занимается своими делами, а потом к вечеру появляется и начинает ругаться. Это страшно заводит, тем более что мы находились на острове уже долгое время, и нервы были на пределе. Но это для меня и урок, никогда нельзя поддаваться на чьи-то провокации.

— Это один из моментов. А еще?

— Я понял, на что ты намекаешь. Ну... Еще? Может... Нет, ни о чем больше не жалею.

— А были ситуации, о которых ты вспоминаешь с улыбкой?

— Это как печенье в плавки прятал! Помнишь, был конкурс, кто дольше продержится под водой. Плыдем мы к парому, где нас уже ожидает Сергей Бодров, а передо мной плавает печенье в запаянном пакете. Это, наверное, кто-то из съемочной группы сухпак обронил. Ну я не растерялся, схватил этот пакет и быстрее в плавки засунул. Это все, что на мне из одежды было. Инна все видела, но промолчала. А на берегу мы вдвоем это печенье просто проглотили.

— Теперь понятно, почему вам удалось дожить до финала.

— Зря ты так думаешь, печенье было всего четыре.

— Сергей, ты попал на остров, тебя выбрали. Это судьба?

— Судьба, наверное. Кто-то скажет, что человек делает свою судьбу сам, но я в этом сомневаюсь. Кто помогает? На

этот вопрос даже служители церкви затрудняются ответить. Но, можно сказать, что поездка на остров — это случай, предоставленный судьбой. А вообще, случай, удача — понятия относительные. Например, человек хочет покончить жизнь самоубийством, а у него осечка в пистолете. Рассудите, неудачник он или везунчик? Очень везло мне, когда в Чечне служил. Но об этом не хотелось бы вспоминать.



— Ты любишь получать комплименты от женщины?

— Не знаю. Это можно расценить по-разному, например, как лесть. Нет, наверное, все-таки не люблю. В детстве, когда я утром заправлял кровать, меня постоянно хвалила мама. Не знаю почему, но во мне возникал какой-то протест, и на следующее утро я оставлял свою кровать в полном беспорядке.

— А какие качества тебя раздражают в женщине?

— Наглое поведение девушек, которые хотят показать свою значимость и переигрывают. Я считаю, что мужчина — это мужчина, а женщина — это женщина. Она должна выглядеть перед мужчиной слабой и беззащитной, тогда женщина просто притягивает к себе любого мужчину. Не люблю, когда с девушкой просто не о чем говорить. Красота не производит никакого эффекта, если отсутствует ум.

— Может ли твоим другом быть женщина?

— Конечно, и у меня такой друг есть. Это Инна. Хотя часто говорят, что дружбы между мужчиной и женщиной быть не может, ведь обязательно кто-то из них да и захочет близости. Это нормальное явление. Если ты любишь человека как друга и как женщину, а она испытывает к тебе только дружеские чувства, ты боишься перейти эту грань, которая положила бы конец вашей дружбе. Но если такое все же случится, то начавшийся роман рано или поздно закончится, а дружбу уже не вернуть.

— Представь, ты остался в финале один на один с женщиной. Твои ощущения?

— Уже в самом конце игры соперников не осталось. Наши отношения были чисто дружескими, и не стоял вопрос, кто выйдет в финал. Что касается женщины, то ее я не рассматриваю как конкурента. Всегда можно найти золотую середину и не обидеть человека. И я умею проигрывать, в том числе и женщине. Я могу признать, что некоторые женщины даже в чем-то сильнее меня. К примеру, на острове сильной, умной и хитрой была Надя, стоматолог. Но еще более непредсказуемой — Ира Фурман, органистка. Она пыталась войти ко мне в доверие. Но потом перед камерой сказала, что никому не верит. Как же можно заводить с кем-то дружбу, не доверяя человеку?

— Если не секрет, как ты распорядишься выигранной суммой?

— В первую очередь надо купить все необходимое — квартиру, машину, остальные деньги я уже положил на год в банк под проценты. А потом думаю их выгодно вложить.

— Я знаю, сейчас ты живешь в однокомнатной квартире. Какая квартира тебе нужна для молодой семьи из трех человек?

— Вообще-то, мы подумываем еще об одном малыше. А так хорошо бы иметь четырехкомнатную квартиру, а лучше, конечно, дом.

— Расскажи, как вы познакомились с женой?

— Я как раз только из армии вернулся. Мы с другом сидели в кафе, а напротив нас две девчонки. Внимание на Риту я обратил не сразу, мне понравилась та, другая. Потом как-то все разошлись, и мы остались одни, я проводил ее до дома, на следующий день договорились о встрече. Вот так все и началось.

— А как же цветы, подарки, пламенные признания?

— Даже не знаю... Цветы?.. Да, цветы дарил.

— Неужели ты не романтик?

— Почему? Романтик. Люблю провести вечер при свечах с любимой женщиной.

— Помогашь жене по дому?

— Лично мне самому нравится ходить по магазинам. Что касается деликатесов, морепродуктов, то это по моей части. Таких проблем, кто сегодня выносит мусор, не возникает. Мне это нетрудно делать. Иногда помогаю убирать по дому.

— Да таких мужчин надо беречь! Скажи, а что такое, по-твоему, хорошая жена?

— Главное, чтобы она понимала тебя и поддерживала в трудную минуту.

— Ты умеешь готовить?

— Немного. Жена хвалит. Стараюсь экспериментировать. Хорошо у меня получается плов. Готовлю его по-узбекски. Кстати, по узбекским обычаям плов и должен готовить мужчина.

— Если ты обидел жену, каким образом можешь заслужить ее прощение?

— Время лечит раны. Если подойти сразу после нанесенной обиды, будет только хуже. Лучше переждать некоторое время, когда у человека все внутри перекипит, а потом уже извиниться.

— А если обидели тебя?

— Я человек не обидчивый. Но в трудные моменты, конечно, лучше всего, когда рядом плечо друга. Правда, после передачи я потерял много друзей. Ведь как говорят, друг тот, кто искренне разделит твою радость вместе с тобой. Таких оказалось немного. А вообще, чтобы у человека все было в порядке, надо найти трех друзей старше тебя, трех друзей младше тебя и трех друзей-ровесников.

— Ты производишь впечатление человека, который никогда не останавливается на достигнутом.

— А тогда в чем смысл жизни? Надо ведь постоянно искать, карабкаться вверх, если стоишь на месте, то медленно опускаешься вниз.

— Чего бы ты не мог простить любимой женщине?

— Даже не знаю. Сказать, на-

пример, измену? Но зарекаться нельзя. Мои знакомые кричали, что если им жена изменит, они ей этого не простят. Но вот это случилось, проходит буквально месяца три, и они опять вместе. В общем, все зависит от обстоятельств. Все мы не без греха. Хотя думаю, что все-таки измена — серьезная угроза браку.

— Как у тебя дела обстоят с ревностью?

— Щекотки не боюсь. А если серьезно, то я не ревнивый.

— Принимаешь участие в воспитании дочери?

— Я сейчас в поездках. Поэтому в основном воспитанием дочки занимается жена. Когда она ругает Соню, у меня сердце кровью обливается.

— А ты заступаешься?

— Нет, заступаться

нельзя. Дочке только 1 год 8 месяцев, а она уже показывает свой характер. Да еще какой! В жену, наверное, пошла. Они у меня по гороскопу два Льва и Дракона. Кстати, о беременности жены я узнал, когда был в Чечне. Под Новый год по спутниковой связи я позвонил домой, и Рита сообщила мне эту новость. Я безумно обрадовался.

— Твое первое желание по возвращении с острова домой?

— (Задумчиво.) После игры мы посетили Панаму, Эквадор, Амстердам, поэтому везде всего было в избытке.

— Чему тебя научило пребывание на острове?

— Научился лучше разбираться в людях, раньше часто в них ошибался. Главное, не спешить с окончательными выводами о человеке.

— Какая из десяти заповедей тебе наиболее близка?

— Не сотвори себе кумира.

— Твои планы на будущее?

— Со своими единомышленниками на территории Курской области хочу создать военно-патриотический клуб «Грааль». Была такая чаша Грааля — чаша изобилия, к ней не мог притронуться трус. А у тех, кто прикасался, непременно исполнялись все желания. Цель клуба — прежде всего объединение разрозненных клубов, сотрудничество с передачей «Жди меня», ведь члены клубов — дети. А им так интересно заниматься поисками пропавших людей.

— Сергей, а что тебе нужно для полного счастья?

— Толстый-толстый слой шоколада, вот практически все, что для счастья мне надо. (Ха-ха-ха). Что такое счастье? Философский вопрос. Найти себя в жизни. Чтобы меньше ошибок делать. Чтобы в старости оглянуться назад и не сожалеть о прожитых годах.

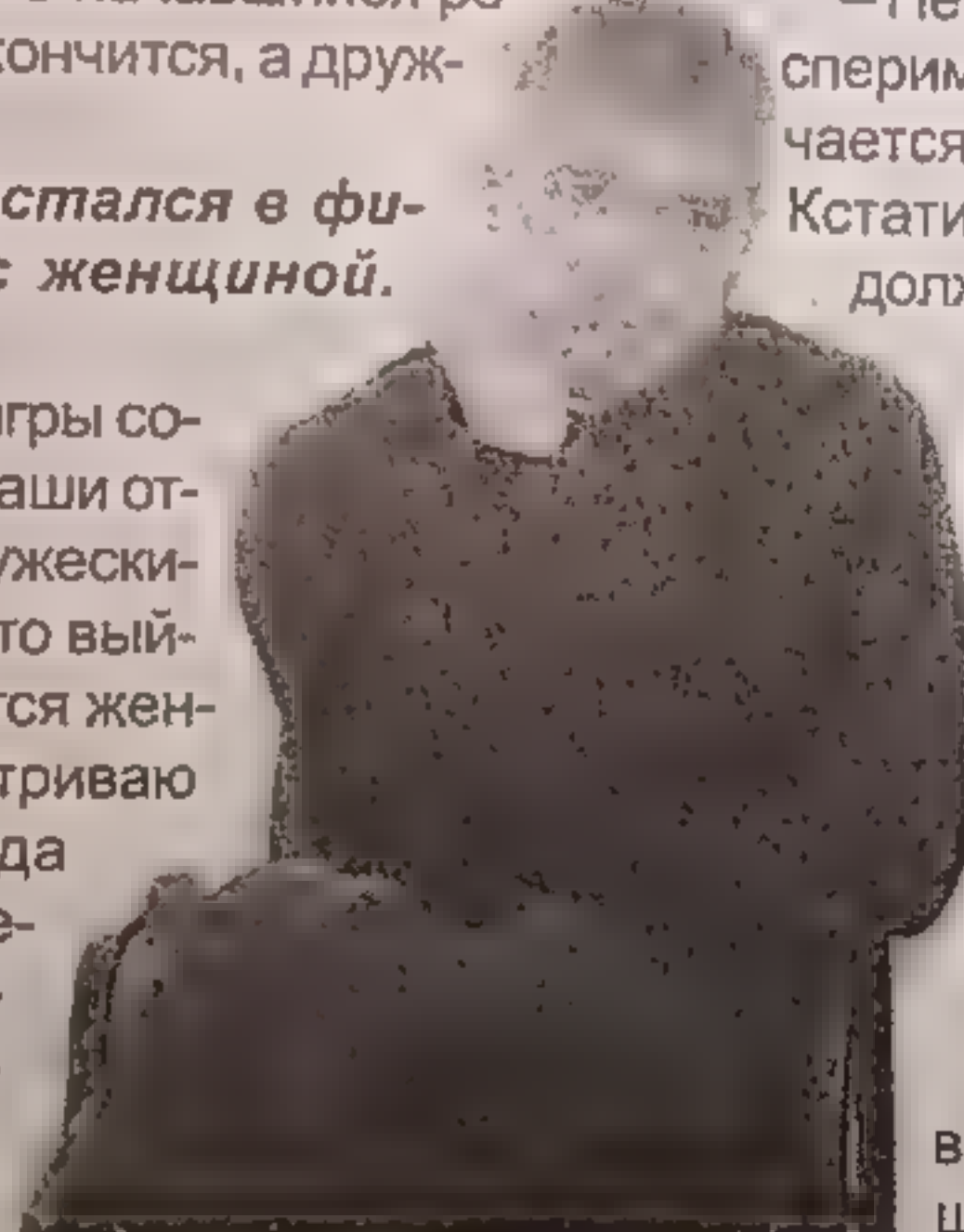
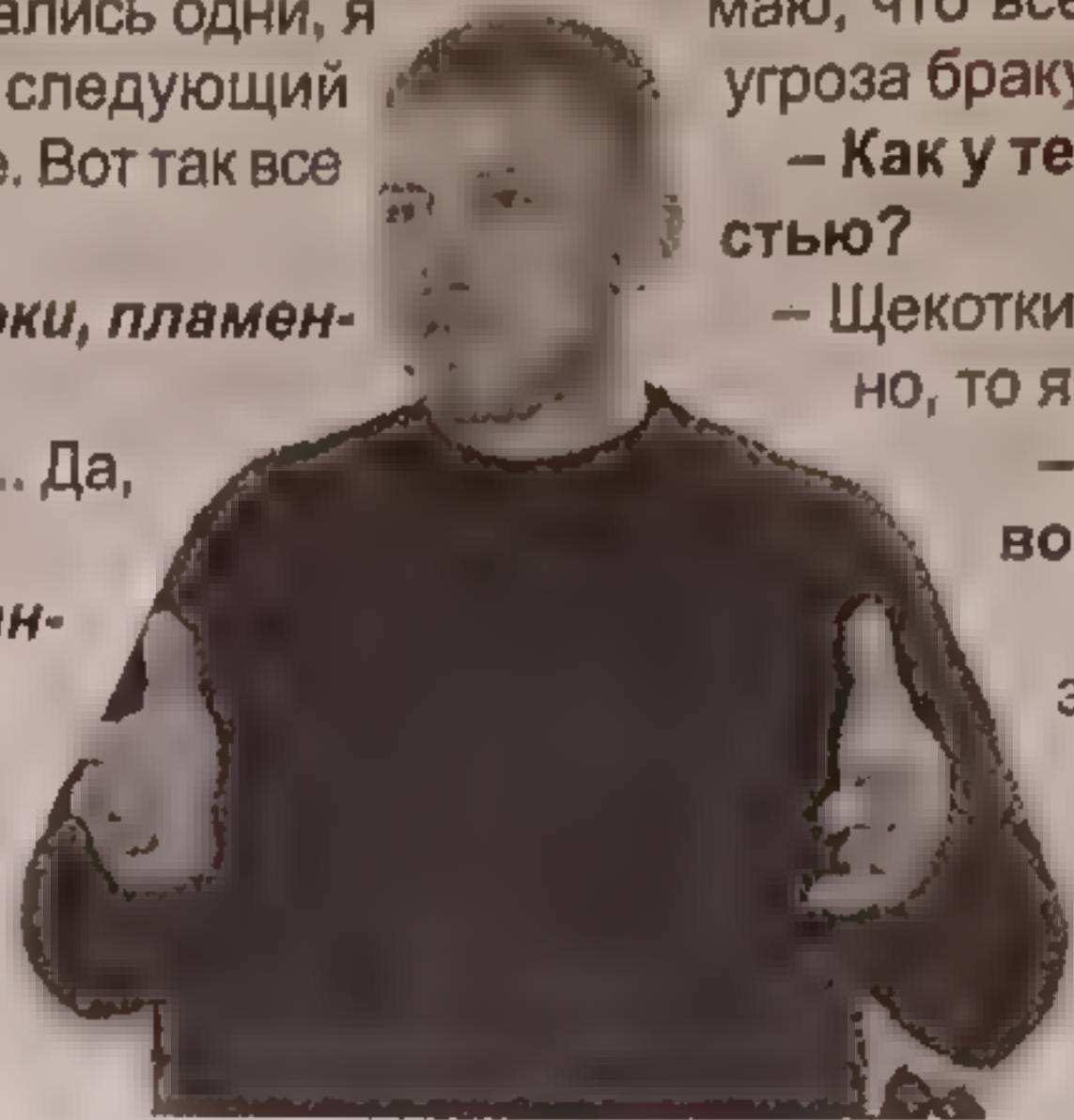
Беседовала

Татьяна ИВАНОВА

Фото Павла ВОЛОБУЕВА

и из семейного архива

ОДИНЦОВЫХ



Дорогие дамы, будьте милыми

1. Подруга неожиданно выиграла путевку на Кипр на двоих и просит тебя составить ей компанию. Через два дня у вас самолет. Твои действия:

а) сразу отказываешься. Работа для тебя важнее всего, а у тебя к тому же еще куча невыполненных дел. Да и у шефа отпрашиваться надо за неделю (2);

б) соглашаешься. Ты умоляешь шефа отпустить тебя, пообещав, что обязательно привезешь ему необычный сувенир (1);

в) конечно, ты поедешь. Такой шанс выпадает раз в сто лет. Ты выдумываешь для шефа историю о больной тете, которой именно сейчас так необходима твоя помощь, покупаешь в магазине всякие тюбики, баночки с кремом и складываешь вещи (0).

2. Сколько можно быть одной? Не пора ли всерьез подумать о спутнике жизни? Поэтому ты:

а) сначала избавишься от лишних килограммов, а уже потом отправишься на поиски суженого (2);

б) даешь себе слово за 10 дней сходить на 10 свиданий - и тут же, не теряя времени, приступаешь к выполнению плана (0);

в) четко определяешь для себя образ своего избранника и всем сообщаешь, что принимаешь приглашения на любые вечеринки (1).

3. Наконец-то ты нашла платье, которое так долго искала! Ты не можешь отказать себе в этой покупке. Но вот сколько оно стоит... Что делаешь ты:

а) тут же занимаешь нужную сумму, а как вернуть долг подругам, придумаешь потом (1);

б) перебираешь в памяти знакомых мужчин, кто бы мог его тебе подарить (0);

в) ничего не поделаешь, придется ждать начала распродаж и молиться Богу - авось не купят (2).

4. Ты узнала, что в одной очень престижной фирме освободилась вакансия. И как раз по твоей специальности. Но не только ты претендуешь на это место. Твои действия:

а) не раздумывая, тут же отправляешь факс со своим резюме (0);

б) первым делом узнаешь все подробности: если тебя все устроит, ты отправишь резюме официальным письмом (1);

в) в принципе тебе хорошо и на своем старом месте (2).

5. Ты никак не можешь выкинуть из головы своего бывшего. Похоже, тебе придется вновь его завоевывать. Твой план:

а) тайком проникнуть к нему в дом (сплыва Богу, ты забыла вернуть ему ключи) и дожидаться его прихода... в постели (0);

б) послать ему нежное письмо с капелькой твоих духов. Возможно, он их еще не забыл (2);

в) оставить на его автоответчике романтическое послание (1).

6. Представь такую ситуацию, что тебе пришлось оставить одну-единственную пару обуви, ты бы предпочла:

а) спортивную обувь. Ведь вся наша жизнь - это бег с препятствиями (1);

б) только туфли на шпильках: лишь в них ты можешь себя почувствовать королевой (0);

в) закрытые полуботинки на низком каблучке: удобство и практичность для тебя важнее всего (2).

7. У тебя появился гениальный план, как вывести вашу фирму из кризиса. И чтобы довести свою идею до шефа, ты:

а) посылаешь ему по электронной почте краткое изложение своего плана (1);

б) чтобы твоя мысль быстрее дошла

Судьба постоянно испытывает нас на прочность и часто ставит перед выбором. Готова ли ты к этому - принимать важные решения, смело шагать по дороге жизни и вообще рисковать? Наш тест поможет тебе получить ответы на все эти вопросы.



Готова ли ты рисковать?

ла до шефа, обсуждаешь ее в коллективе (2);

а) уверенным шагом направляешься к шефу в кабинет и, как на духу, выкладываешь ему свои соображения (0).

8. Легко ли ты расстаешься со старыми вещами?

а) без всякого сожаления. У тебя в доме не должно быть ничего лишнего (0);

б) ни в коем случае. Каждая вещь тебе напоминает о каком-нибудь важном событии (2);

в) да. Но можешь оставить те вещи, которые связаны с приятными минутами в твоей жизни (1).

9. Что такое настоящая свадьба? По твоему, это:

а) грандиозное событие, к которому надо долго и тщательно готовиться (2);

б) визит в загс (0);

в) веселый и шумный праздник для родных и друзей (1).

10. Ты со своим молодым человеком сидишь в баре. Оглядываешься... и вдруг замечаешь за соседним столиком его, героя твоего романа, того, кого ждала и искала всю жизнь. Твои действия:

а) ничего не предпринимаешь. Кто знает, что он за тип? (2);

б) чтобы не заметил твой парень, строишь незнакомцу глазки - он обязательно должен взять твой телефон (1);

в) теперь, кроме него, тебе никто не нужен. Ты сразу же забываешь о своем спутнике. Ведь наконец ты встретила своего мужчину! (0).

А теперь подсчитаем баллы

7 БАЛЛОВ И МЕНЬШЕ. Ты - стихия непредсказуемая. И сама не знаешь, чего хочешь. Готовность ринуться в пропасть приводит к тому, что ты буквально попадаешь из огня да в полымя. Будь осторожнее, ты шагаешь без определенной цели, не глядя на дорогу, по которой идешь. Так ведь каждый шаг может превратиться в один сплошной риск. Как разглядеть свою цель? Во-первых, остановись. И задумайся: может, нужно изменить ситуацию? Если нет, то вперед - на мины. Но если ты уверена, что да, дай себе команду «Стоп!» Иначе башня из необдуманно-рискованных решений обрушится тебе же на голову.

ОТ 8 ДО 15 БАЛЛОВ. Похоже, ты живешь под девизом «Риск - дело благородное». Но знаешь ему меру. Руководствуясь чувствами, ты не забываешь пользоваться головой. Поэтому прежде чем что-то сделать, не поддаешься велению сердца, а тщательно проверяешь факты. Даже если заманчивые предложения вызывают у тебя смутную тревогу, ты ищешь необходимую информацию и только тогда действуешь.

16 БАЛЛОВ И БОЛЬШЕ. Ты просто настоящая трусиха. Постоянно топчешься на месте, бесконечно прокручивая в уме одно и то же, боишься сделать лишний шаг вперед. Какие уж тут решения и мысли о будущем? Хотя об этом уже пора задуматься. Как победить этот страх? Для начала нужно внутренне согласиться с тем, что ты боишься рисковать, и реально посмотреть на себя, окружающих и на жизнь вообще. Смелее принимай решения, а не перекладывай их на плечи близких и друзей.

Ах, как хочется хоть немного побыть миллионершей, окружить себя роскошными вещами, окунуться в мир, привычный для богатой женщины. Даже если вы сравнительно неплохо зарабатываете, денег все равно не хватает, и кажется, что вы никогда не сможете почувствовать себя по-настоящему шикарной женщиной. Что делать? Да первым делом никогда не говорить «никогда». Красиво жить еще никто никому не запрещал!

Идеи для красивой жизни

ДО ЧЕГО ЖЕ НАДОЕЛА ЭТА КРОХОТНАЯ КВАРТИРКА! Вроде и есть где жить, а домой в последнее время возвращаться просто противно: вечный беспорядок, кругом столько вещей, загромождающих пространство. И выбросить жалко, и глядеть тошно. А что, собственно, мешает освободить антресоли от всякого хлама и отправить туда пару-тройку коробок с тем, что в данный момент отвлекает взор и не находит применения. Старую одежду, люстру с ужасными подвесками, искусственные цветы, да мало ли что мы храним «на всякий случай» — а вдруг пригодится». Избавившись от никчемных вещей, вы получите невероятное облегчение, обретете ощущение свободы и дополнительное жизненное пространство.

ТЕПЕРЬ САМОЕ ВРЕМЯ ПРОДУМАТЬ НОВЫЙ ДИЗАЙН СВОЕГО ЖИЛИЩА. Конечно, евроремонт не повредил бы, но если претворение столь грандиозных планов вам не по плечу, не стоит расстраиваться. Ведь главное, чтобы в доме было уютно, а для этого совершенно необязательно прибегать к помощи высокооплачиваемых специалистов и платить сумасшедшие деньги. Массу идей в области интерьера можно найти во многих изданиях, в том числе специализированных. Причем в большинстве случаев журналы

стараятся предложить варианты, не требующие больших материальных затрат.

ИНТЕРЬЕР — ЭТО НАБОР ПРАВИЛЬНО РАССТАВЛЕННЫХ И ПРОДУМАННЫХ МЕЛОЧЕЙ. Взять, к примеру, стену, оклеенную обоями. Почему бы ее не украсить? Только не ковром, его лучше расположить на полу. У вас нет фамильных портретов и картин знаменитых художников, оставшихся в наследство от бабушки-золотопромышленника? Жаль, но пусть это не портит вам настроение. Что стоит написать картину самой, причем неумение рисовать не помеха — берите пример с авангардистов. Потом, шедевр, заключенный в стильную рамку, можно будет выдавать друзьям за первый набросок «Черного квадрата», подаренный Малевичем вашему дедушке. А можно и правду открыть (вдруг заказы повалят от потрясенных друзей) — это уже на ваше усмотрение.

ПРИ ОБУСТРОЙСТВЕ СВОЕГО ЖИЛИЩА вы можете воспользоваться советами Фэн Шуй — это древнее китайское искусство жить в гармонии с природой. Вот, например, что нужно делать, чтобы финансовое благополучие прочно обосновалось в вашем доме.

❑ Если вы плохо представляете себя обладательницей реальных денег, то в этом случае будет очень полезно держать где-нибудь в западной части квартиры горшок с монетками.

❑ Заведите у себя дома небольшой (или большой, в зависимости от условий) аквариум с рыбками. Эти милые создания символизируют золотые монеты. Только не ставьте аквариум прямо напротив входной двери.

❑ Убедитесь, что в доме не текут краны — вместе с каплюющей водой утекают ваши деньги.

КАКОЕ МЕСТО СЧИТАЕТСЯ ГЛАВНЫМ, С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЛЮБОВ-



НЫХ ОТНОШЕНИЙ? Конечно же, спальня. Было бы совсем неплохо превратить ее в уютный будуар. Разоритесь на несколько метров симпатичной хлопковой ткани в тон обоям и найдите пару часов времени. Если постельное белье, ночная рубашка, покрывало на кровать и шторы будут сделаны из родственных по фактуре и цвету материалов, то ваша спальня будет выглядеть на миллион долларов. Пастельные тона и мягкое освещение создадут атмосферу покоя, а ваша собственная неповторимая красота довершит дело — любимый будет сражен наповал. Потом ему наверняка понадобится восстановить силы, и он прошлепает туда, где каждая женщина прокладывает путь к сердцу мужчины, т.е. на кухню.

А НА КУХНЕ у нас разномастные табуретки, и приобретение нового гарнитура не входит в ближайшие планы. Можно поступить более оригинально: в дорогих хозяйственных магазинах продаются наборы (в основе своей импортные) для обновления мебели в домашних условиях, которые стоят гораздо дешевле, чем один хороший новый стул. Поэтому «разоритесь» на такой комплект красок и покрасьте все свои табуретки в один или контрастные цвета. И не забудьте про ножки кухонного стола, который затем можно будет покрыть скатертью из веселого ситца. Тот же ситец вы сможете пустить на занавески, салфетки, прихватки и прочие мелочи. А завершить картину помогут комнатные растения в глиняных горшочках, покрашенных масляной краской в тон обоям или занавескам.

КСТАТИ, О ЦВЕТАХ. Этого душистого добра полным-полно в интерьерах ваших любимых телесериалов: еще бы, ведь цветы — это неременный атрибут шикарной жизни, и не только. Астрологи считают, что растения, так же как люди, соотносятся с разными знаками Зодиака. Обзаведясь растениями, принадлежащими вашему знаку, вы сможете усилить присущие вам положительные качества и сгладить отрицательные. Так, ОВНУ рекомендуется завести садовую герань, азалию, бегонию; ТЕЛЬЦУ — персидский цикламен, узумбарскую фиалку; БЛИЗНЕЦАМ — традесканцию, папоротники, перистые пальмы, плющи; РАКУ — алое, агаву американскую; ЛЬВУ — китайскую розу, каллы, бальзамин; ДЕВУ — березку и монстеру; ВЕСАМ — мелкоцветковую хризантему и кротон; СКОРПИОНУ — кактусы и драконово дерево; СТРЕЛЬЦУ — лимон, деревца бонсай, тещин язык (сансевиерия); КОЗЕРОГУ — юкку слоновую, фикус; ВОДОЛЕЮ — маранту трехцветную и молочай; РЫБАМ — орхидеи, папирус циперус.

Вот теперь, когда мы разобрались с интерьером, САМОЕ ВРЕМЯ ПОСМОТРЕТЬ В ЗЕРКАЛО. Вы находите, что

ваше отражение весьма далеко от совершенства и уж шикарным его никак не назовешь? Знаете, почему? Потому что вы абсолютно не любите себя. Если часами выискивать недостатки, то, разумеется, они не замедлят отыскаться. Поймите простую истину: пока вы сами не начнете лучше относиться к себе, вряд ли вы вправе требовать этого от окружающих. Если вы сами себя не цените и не любите, то с какой стати это должны делать другие?

ШИКАРНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ВСЕГДА ВЫГЛЯДЯТ ОСЛЕПИТЕЛЬНО.

Конечно, это можно объяснить наличием личного косметолога, дорогих кремов и тугого кошелька. Отчасти это правда, но лишь отчасти. Самый главный секрет неувядающей молодости и красоты — здоровый образ жизни. Воспользуйтесь советами красоты Клаудии Шиффер, и вы будете выглядеть не менее потрясающе.

- Прежде всего бросьте курить! Никакие возражения не принимаются.
- Избегайте солнца. Оно старит.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Пейте больше воды. «Каждое утро я выпиваю чашку зеленого чая, и кожа после этого просто сияет. Я, кстати, стараюсь не пить кофе».
- Спите не меньше 8 часов в сутки.
- Больше двигайтесь.

ГДЕ ВЫ ВИДЕЛИ ШИКАРНУЮ ЖЕНЩИНУ С ПЛОХОЙ ФИГУРОЙ?

Богатым дамам хорошо — они лепят тело под руководством опытного тренера в дорогом тренажерном зале. Что же делать, если нет денег на инструктора по фитнесу? А вы никогда не задумывались, для чего газета «Будуар» детально описывает на своих страницах комплексы всевозможных гимнастических упражнений? Да затем, чтобы вы избавили себя от расходов и сэкономили время. Если вы наконец-то решите тратить хотя бы полчаса в день на гимнастику, то ровно через месяц будете выглядеть, как все вместе взятые голливудские красотки.

ШИК — ЭТО УМЕНИЕ ГРАНДИОЗНО ВЫГЛЯДЕТЬ В СКРОМНОМ ЧЕРНОМ ПЛАТЬИЦЕ. Если вы уже практически слепили из себя шикарную женщину, о гардеробе можете не очень-то беспокоиться.

Главное, чтобы ваша немногочисленная одежда говорила о хорошем вкусе. Вот что по этому поводу считает известный модельер Донна Каран: «Современной женщине не обойтись без 6–7 основных предметов одежды. Каждая из этих вещей должна быть настолько функциональной, чтобы ее можно было носить изо дня в день — и днем и вечером».

Основа любого гардероба — простое платье. Его можно носить с жакетом, жилеткой и свитером.

К числу вещей первой необходимости относятся также строгий костюм, элегантные брюки и сексуальная юбочка.

Цветной шелковый шарфик или яркие колготки придадут наряду живость. Аксессуары помогут создать свой индивидуальный стиль».

А вот на что действительно НЕОБХОДИМО ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ, ТАК ЭТО НА ОБУВЬ. Запомните, если на вас хорошие туфли, то вы уже дорого выглядите, что бы вы еще на себя ни нацепили. В комплекте с обувной парой неплохо приобрести и средства по уходу за ней — эти затраты помогают значительно сэкономить, продлевая обуви жизнь.

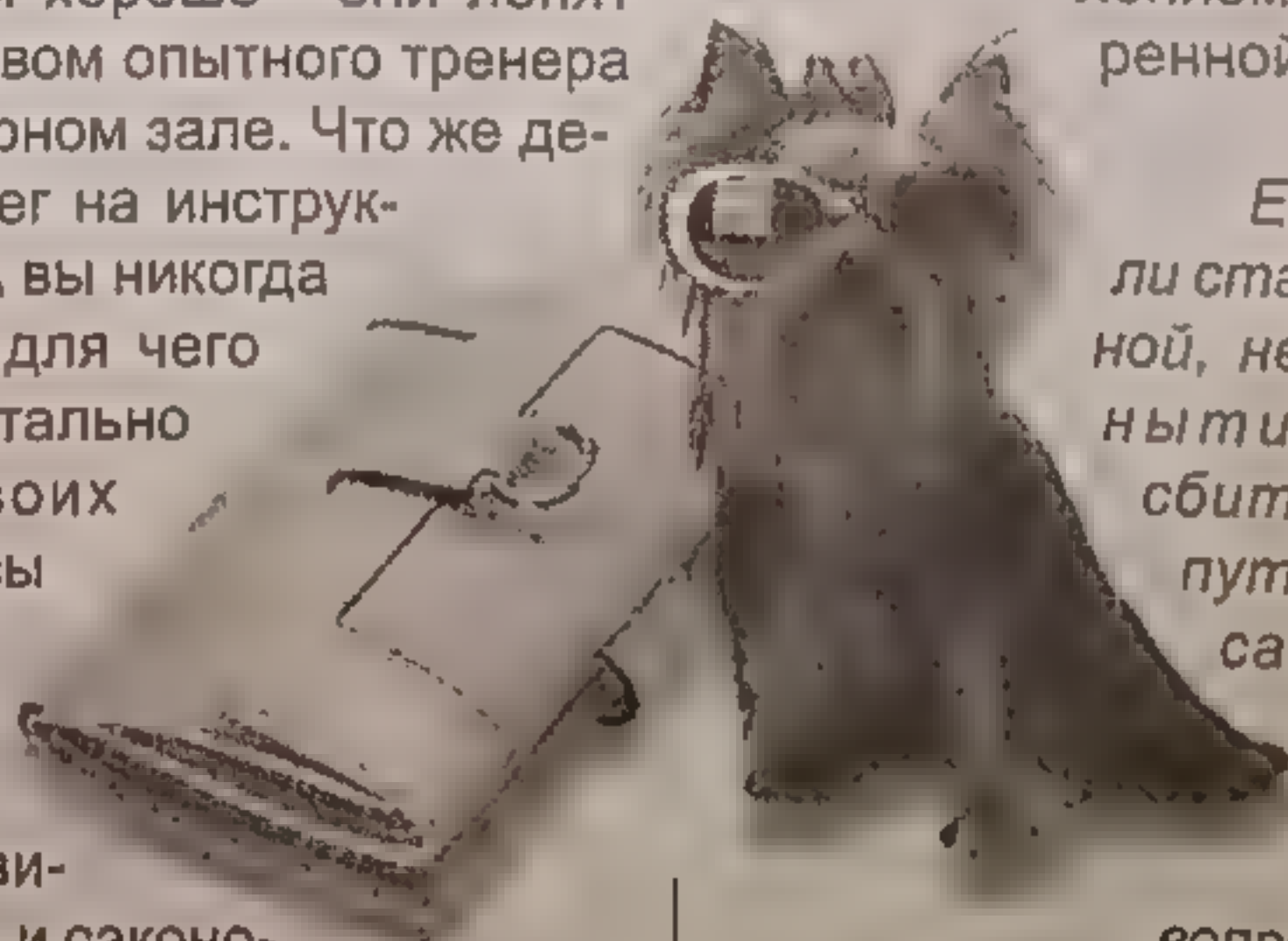
ЧТО КАСАЕТСЯ КОСМЕТИКИ, ТО ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА. Пусть у вас будет только один лак для ногтей, но дорогой, только одна пудра, но «ланкомовская». Компенсировать затраты можно на тех косметических препаратах, которые можно приготовить самостоятельно. Например, горячая ванна вполне может быть «приправлена» не дорогими ароматическими солями, а отваром целебной травы типа череды или ромашки с добавлением пачки обычной поваренной соли.

Если вы твердо решили стать шикарной женщиной, не позволяйте всяким нытикам-неудачникам сбивать вас с выбранного пути. Помните, что вы само совершенство и всегда и во всем вам сопутствует удача. На формальный

вопрос «как дела» отвечайте счастливой улыбкой и словом «прекрасно». А если появится искушение пожаловаться на жизнь, попробуйте вести себя как героиня песни Аллы Пугачевой: «В горький час, когда смертельно не везет, говорю, что везет все равно».

Однажды, подойдя к зеркалу, вы увидите роскошную женщину, которая живет красивой полной жизнью. И это будете — вы!

Марина ВОЕВОДИНА



ПОЧЕМУ?

Рано или поздно этим вопросом задается любая женщина, оказавшаяся под одной крышей с «мужчиной своей мечты». Почему за год-два совместной жизни воркующий голубок превратился в глухонемого бирюка, дар речи к которому возвращается только тогда, когда приходит время обеда или он не может обнаружить то, что находится в непосредственной близости от его носа? Почему он стал пялиться на эту вульгарную блондинку со второго этажа, ведь, когда вы познакомились, уверял, что без ума от брюнеток, т.е. от вас? Почему он всегда и во всем считает себя правым..? Почему..? Почему...

Ответить на эти и другие «почему» мы решили с помощью вездесущих психологов.

Почему весной они влюбляются особенно активно?

Конечно, можно предположить, что весной вместе с грачами после зимней эмиграции к нам возвращается Купидон, который-то, обалдев от скуки, и начинает поражать своими стрелами беззащитные мужские сердца.

Но на самом деле причина весьма прозаична: именно в это время в мужском организме происходит резкий выброс тестостерона — гормона, который отвечает за сексуальную активность, количество вырабатываемой спермы и рост бороды. Одно плохо: этот же гормон повинен в весеннем пике мужских инфарктов. Дело в том, что в наше время тестостерон, как правило, не оправдывает своего предназначения — та физическая сила, которую он должен обеспечивать, остается не востребованной, а данный гормон по старой привычке действует настолько интенсивно, что разлаживает работу не только сердечно-сосудистой, но и иммунной систем.

Почему они любят «крепкие» выражения?

«Крепкие» выражения для мужчин — все равно, что слезы для женщин», — к такому выводу пришли вездесущие американские психологи. — Ругательства имеют исключительно эмоциональную природу. Они рождаются как бы бессознательно. Ругаясь, мужчины не напрягают интеллект, зато выпускают на волю эмоции. Не будет же настоящий мужчина хлюпать носом, когда его любимая команда пропускает пятый мяч в свои ворота, или рыдать, когда злобный компьютерный монстр нео-

жиданно прерывает «жизненно важную» миссию.

Почему их тянет налево?

Так или иначе жажда новизны одолевает каждого мужчину. Такое состояние души провоцирует их на подвиги как в прямом, так и в переносном смысле. К последним, увы, относятся измены. В чем же дело?

Существует теория, которая объясняет сей малоприятный факт тем, что навык привыкания не развит у представителей сильного пола исторически. В то время как женщина была занята вынашиванием младенца, инстинкт размножения заставлял первобытного мужчину «неустанно трудиться» над «улучшением демографической ситуации» в своем племени. Залогом успешного размножения, а значит, и выживания рода всегда были количественные показатели, а не привязан-

ность к одной-единственной женщине.

Как ни печально это звучит с точки зрения семейных ценностей. Вот и получается, что атавистические наклонности сбивают с пути истинного не самых худших представителей сильной половины человечества.

Почему «джентльмены предпочитают блондинок»?

Как утверждают психологи Алан и Барбара Пиз, натуральные светлые волосы свидетельствуют о наличии большого количества прогестерона в организме женщины. Буквально это означает, что блондинки более плодovиты, чем темноволосые. В нашем далеком прошлом увеличение племени было первейшим условием его выживания, поэтому мужчина генетически запрограммирован на выбор более плодovитой женщины. Так что невиноватый он, это инстинкт сработал! Поэтому не торопитесь обрушить на голову своего благоверного по-

ток обвинений или что-нибудь потяжелее, ведь раздражающие вас действия совершаются им бессознательно. Тем более что дальше взглядов и рассматриваний, как правило, дело не заходит: все-таки мужчина — это не только его врожденные инстинкты, но и личность, которая способна подавлять бессознательные импульсы и бороться с искушением. Хотя бы с помощью лени.

Почему они ничего не видят у себя под носом?

«Лапусик, где мои носки?!» — «В шкафу, на полке». — «Их там нет!» — «Как же нет, а это что?» Нет лучшего способа спрятать что-нибудь от мужчины, чем положить это что-то на самое видное место. Ни за что не найдет! Если же нужная вещь будет лежать в глубине того же самого шкафа или холодильника, у мужчины больше шансов ее заметить.

Как утверждают ученые, исторически это объясняется тем, что на протяжении тысячелетий мужчина проводил время на открытом пространстве, охотясь на мамонтов и прочую



съедобную особь, которую «задашь», дойти мелкую Женское градусов с градусов над и конструкции гла вблизи

Почему они раз...

За интер скоре бимы попре ете пства, дума нечл жизн пече



свой вопрос. Увы, похоже, что годовалый младенец обладает большим словарным запасом, чем ваш благоверный. Но не спешите хлопать дверью и делать трагедию из сложившейся ситуации! Его неразговорчивость к концу дня и, наоборот, ваше желание пообщаться объясняются очень просто: мужчина запрограммирован таким образом, что в среднем он способен произнести за день около 7 тысяч слов, тогда как женская норма - 20 тысяч слов!

Почему весь мир должен ждать, когда они чем-то заняты?

Моя подруга Алина никак не возьмет в толк, почему она совершенно спокойно может общаться с окружающим миром, когда шьет или вяжет, в то время как ее муженек, уткнувшись в компьютер, абсолютно не реагирует на «внешние раздражители» в виде жены и дочери. Одно и то же приходится повторять раз пять, прежде чем до него дойдет, что ему говорят.

Если вы, как и моя подруга, выходите из себя из-за того, что муж «променял» вас на компьютер, машину, газету и т.д., вам будет небесполезно помнить следующее: согласно современным исследованиям в мужском головном мозге связей между двумя полушариями на 30% меньше, чем в женском. А ведь от этого зависит способность делать разные вещи в одно и то же время: чем больше этих связей тем больше дел одновременно способен выполнять человек.

В том, что женщина в отличие от мужчины может одновременно вязать, смотреть телевизор, что-то жевать и общаться с другим человеком, — заслуга женского гормона эстрогена, благодаря которому нервные клетки производят больше связей между полушариями головного мозга.

Классический пример, иллюстрирующий это положение: попробуйте заговорить с мужчиной в то время, когда он бреется. Спросите его, что он думает о вашей новой прическе или каковы его соображения насчет ближайших выходных. В семи случаях из десяти он порежется!

Почему они такие лентяи?

Наверняка вы неоднократно задавались вопросом, почему после того как вы оба це-

лый день бродили пошком, влиш милый валится на диван со стоном умирающего лебедя и жалуется, что он совершенно выдохся, в то время как вы оцо находите силы хлопотать по дому, готовить ужин, стирать? Или взять, к примеру, ничем не примечательный трудовой день. После работы вы совершаете пробужку по магазинам, забираете ребенка из детсада и, придя домой, занимаете место у плиты. Тем временем ваша дражайшая половина, оказавшись в родных стенах, падает на уже знакомый диван с видом Геракла, совершившего все двенадцать подвигов, и просьба поиграть с ребенком приравнивается им к тринадцатому героическому деянию.

«Эгоизм чистой воды», — скажете вы и будете почти правы. Почти, потому что, тратя в течение многих часов максимум усилий, мужчины быстро исчерпывают свои физические возможности. Проблема в том, что у сильного пола отсутствует слой подкожного жира, а следовательно, и резервный запас энергии, которым в той или иной степени обладает каждая женщина.

Почему им так важно все время выигрывать?

Да потому что они мужчины. А каждому уважающему себя мужчине нужна Победа. Причем не одна на всех, как пелось в песне, а каждому своя, индивидуальная. Борьбе за победу посвящена вся их жизнь. Каких бы умственных ухищрений это от них ни требовало, и сколь бы весомыми ни были доказательства от об-

ратного, мужчины любой ценой будут утверждать свое превосходство во всем. Ведь они — потрясающие любовники, непревзойденные остролисты, непобедимые спортсмены и воины; они никогда не хмелеют, фантастически разбираются в технике и обладают безграничным кругозором; они, вне всякого сомнения, блестяще справятся с

любой проблемой, какую только способны подкинуть жизнь. А потому нам, женщинам, «испытывающим трудности» во всех этих отраслях никак не обойтись без мужчин. Главное, чтобы мы верили в то, что ОНИ самые-самые, или хотя бы делали вид, что верим.



есто. Ни
дь будет
фа или
нсов ее

ски это
ысяче-
крытом
прочую

сведобную живность. Выживали те мужские особи, которые имели развитое зрение «вдаль», достаточное для того, чтобы заметить мелкую зверушку.

Женское зрение определяется углом 45 градусов с каждой стороны плюс те же 45 градусов над и под головой. Благодаря такой конструкции глаз женщины хорошо видит то, что вблизи.

Почему к концу дня они не слишком разговорчивы?

За день произошло столько всего интересного, что вам не терпится поскорее поделиться всем этим с любимым человеком, узнать его мнение, попросить совет. Вы с жаром излагаете переполняющие вас мысли и чувства, а в ответ... тишина! «Так что ты думаешь про все это?» — «М-м-м», — нечленораздельно мычит спутник жизни, уткнувшись в телевизор или печатное издание. Вы повторяете

Ольга САВОСЬКИНА

Чужая тайна

Ирина Николаевна терпеть не могла автобусные поездки. Но с тех пор как они поменяли свою квартиру, ей приходилось ездить на работу и обратно в битком набитых автобусах. Это был единственный минус в их обмене. Раньше она ходила на работу пешком, было больше свободного времени, но мужу приходилось вставать чуть свет, чтобы успеть на электричку, да и школа, куда они перевели сына из-за английского языка, была теперь гораздо ближе. Но главное — у них появилась лишняя комната. И это было основной причиной обмена. Трехкомнатная «хрущевка» все же лучше двухкомнатной, хотя разница-то всего в 8 квадратных метров. Но это была отдельная комнатка, где они впервые за 14 лет устроили свою спальню. Раньше приходилось ютиться в зале, и это было крайне неудобно, а теперь муж умудрился в самой большой комнате даже отделить себе уголок для кладовки. Все были довольны. Только вот транспорт... Поначалу она стеснялась работать локтями и всегда пропускала вперед старичка, женщину с ребенком, бабулек с кошёлками, и в результате опаздывала на службу. Но со временем ей надоело краснеть перед начальством, и она научилась некоторым нехитрым, но действенным приемам. Не хамила, но упорно продвигалась к цели и при необходимости могла поднажать и подтолкнуть.

За время получасовой тряски и давки она не раз становилась свидетельницей и семейных ссор, и объяснений в любви, и простого бабьего пустобрехства, и откровенного хамства.

В тот день впереди неё оказались две молоденькие накрашенные девицы, без умолку болтавшие о разных пустяках. «Ну а он-то что?» «А он гово-

рит, что подал на развод».

«Ну и правильно, уже два года лапшу тебе на уши вешает».

«Да ладно тебе».

Галка, у нас все серьезно. Я ведь не могу без него». «А жена-то в курсе?» «Да, в курсе, он всё рассказал, она устроила концерт — они ведь вместе 15 лет, и сын уже взрослый, всё понимает. Но потом вроде успокоилась — он же всё ей оставляет. Да и жили они в последнее время так себе».

Квадратный мужик оттеснил девиц от Ирины Николаевны, и она слышала только обрывки фраз, а потом перестала вслушиваться — разговор был ей неприятен. Девица, уведившая чужого мужа, стояла теперь вполоборота, и Ирина с неприязнью разглядывала ее тонкий профиль, точёную шейку и копну каштановых кудрей. «Вот нахалки», — подумала Ира и отвернулась. Вечером она зашла в парикмахерскую, дома красиво сервировала стол и надела нарядное платье.

Из-за лишних пяти сотен муж иногда задерживался на час-два, зато она успевала к его приходу приготовить приличный ужин. Сын вечерами пропадал то у друга Димки, которому родители купили компьютер, то на стадионе — со спортом он дружил с детства. Ирина почему-то с особым не-



Рисунок Елены ЖИГУЛЕВОЙ

терпением ждала сегодня мужа.

Денис был приятно удивлён и, прижав её к себе, нежно чмокнул в щёку. «Ты у меня самая красивая. А что за торжество?» «Душа просит праздника», — отшутилась Ирина. Она пила вино, смеялась и без конца рассказывала какие-то дурацкие истории. Денис не сводил с неё глаз. «Слушай, ты сегодня какая-то не такая, совсем как девчонка». «А тебе нравятся девчонки?» «Мне нравишься ты». «Слушай, Дэн, а ты мог бы нас бросить?» «Как бросить, куда?» — ошалело спросил Денис. «Ну уйти к другой женщине?» «Ирка, что с тобой? Опять сплетни слушаешь или романов начиталась?» И он как сумасшедший стал её целовать. «Нет, ты скажи, скажи», — настаивала Ирина, вырываясь из его объятий. «Не хочешь услышать глупый ответ — не задавай глупых вопросов», — он допил вино и ушел в комнату. «Вот и

«праздновали», — усмехнулась Ира. Она собралась помыть посуду, но крепкие руки Дениса обняли её и, нащёптывая всякие ласковые слова, он увел её из кухни в мир грёз и сновидений.

Отношения с мужем у них всегда были неплохие, но с того дня словно что-то вернулось из юности в их размеренную, устоявшуюся жизнь. Денис через день приносил цветы, дарил всякие мелочи, пару раз они даже сходили в ресторан, чего не позволяли себе уже года три. Сын, словно чувствуя настроение родителей, не докучал шалостями и вызовами в школу.

Денис даже умудрялся в обед выполнять часть работы, чтобы реже задерживаться вечерами. Ирине стали делать комплименты, она купила себе модный костюм и изящную сумочку к нему. И утром на остановке, поглядывая на спешащие стрелки часов, она всё-таки снова пропускала вперёд себя детей и стариков.

Проведя «ремонт души», Ирина решила кое-что обновить в доме — сменила надоевшие шторы, вместе с Денисом переставила мебель и даже добралась до мужниной кладовки. Это был его уголок — там он пилил, строгал и занимался самосозерцанием. Доступ Ирине туда был воспрещён, но опилки на полу «достали» её, и она решила хотя бы смести пыль и протереть пол. В тесноте она задела локтем низкую полку, и с неё посыпались банки, коробочки и разная металлическая мелочь. Испугавшись нагоняя, она лихорадочно начала засовывать детали в раскрывшиеся коробочки. В одной такой коробке лежала фотография наглой девицы из автобуса — точёный профиль, копна каштановых волос... И такой же точёный почерк на обороте «Любимому от любимой». Число, месяц, год. Почти год назад! Он изменяет ей два года, а она как дура купила костюм, вырядилась! «Что там эта стерва в автобусе говорила? Квартиру оставляет мне? Ну спасибо. А я-то радовалась, цветы, подарки! Да как же раньше-то ничего не поняла? Он ведь задабривал меня!»

Жизнь Ирины разделилась на две. Ей было неприятно идти домой, она старалась придумывать разные предлоги, чтобы подольше не ложиться спать, стирала, вязала, брала работу на дом, хотя в этом не было необходимости. Но ведь нужно же было как-то оправдываться перед Денисом. Она пока не знала, как вести себя дальше. Сказать «убирайся» она не могла — слишком мно-

го пережито вместе, и ведь так хорошо у них всё было! Иногда она даже злилась на себя — и зачем сдалась ей та кладовка! Не полезла бы — ничего б не знала. Он уже два года обещает своей девице развестись, а ведь не разводится пока, и даже речи не ведёт ни о чем таком. С другой стороны, она была как-то уж слишком потрясена изменой Дениса. Тем более что в последнее время, ей так казалось, чувства их обострились, и сами они словно помолодели... Чтобы отдалить неприятный разговор, она решила искать доказательства его неверности, и потом просто выложить ему всю накопившуюся информацию. Ира проверяла его карманы в поисках записок, платочков, нюхала тайком рубашки и майки, но пахли они Денисом и никем больше. Среди бела дня, а особенно по вечерам, когда он задерживался, часто звонила ему на работу, и, меняя голос, просила позвать его к телефону. И почти всегда его приглашали, а если нет — объясняли, где он сейчас и как ему перезвонить. Она тут же вешала трубку, и в ней копилось какое-то непонятное раздражение.

Однажды сотрудница принесла на работу огромный торт, сделанный на заказ, — она отмечала 25-летие со дня своей свадьбы. Тосты, поздравления сыпались на счастливую Юлию Павловну, ведь нечасто в наше время удаётся так долго продержаться в браке. Ирину всё это празднование просто корбило. Она-то теперь знала цену счастливым бракам! И к тому же скоро и у них с Денисом юбилей — 15-летие совместной жизни. Этот день они всегда отмечали: если были деньги — с размахом, если нет — просто покупали вино и фрукты и обязательно зажигали свечи. Именно на этот день решила Ирина отложить неприятный разговор. Отношения с Денисом не менялись: он пытался несколько раз поговорить с ней, пошутить — она что-то отвечала, но оба чувствовали какое-то напряжение в отношениях.

В тот памятный день она отпросилась с работы, накрыла стол, привела себя в порядок и зажгла свечи. Она

знала, что Денис тоже придёт раньше. Он пришел с букетом цветов, коробкой конфет, какой-то особенно торжественный. «Вот будет чудненько, если и он решил поговорить со мной о разводе именно сегодня». Но, похоже, Дениса волновали совсем другие мысли. Он поцеловал Ирину, обнял крепко-крепко: «Ну что, дорогая, вот и 15 лет как мы вместе. Давай выпьем за любовь. А то что-то в последнее время она не даёт о себе знать». «Давай, дорогой, выпьем за любовь. Любовь — прекрасная штука». Они чокнулись, выпили. Налили ещё. Ирина не раз мысленно произносила монолог, готовясь к этому разговору. «Что, милый, наскучила тебе жена? — как бы говорила она про себя. —

Тебе теперь больше девчонки по душе? И сын вроде ни к чему, правда? Да ты не думай, держать тебя не будем. А ты поживи-ка там, вспомнишь ещё нас, да поздно будет». Примерно так хотела она поговорить с мужем. Впрочем, варианты были разные, закончить мысль ей всегда мешали слёзы. Но сейчас, после вина, она чувствовала какой-то подъём, какую-то пружину там, внутри, готовую взорваться. «Любовь творит чудеса правда, милый? — сказала Ирина и посмотрела на мужа. — С

**«А жена-то в курсе?»
«Да, в курсе, он все
рассказал, она
устроила концерт —
они ведь вместе
15 лет, и сын уже
взрослый, все
понимает. Но потом
вроде успокоилась —
он же все ей
оставляет. Да и жили
они в последнее
время так себе».**

тобой тоже происходит это чудо?» «Оно происходит со мной все эти 15 лет, Иришка. Я люблю тебя, люблю наш дом, люблю Алёшку. Я так рад, что мы вовремя встретились, нам просто повезло. А вот Сашке не повезло, я про Воропаева, помнишь? Вот жена ему досталась, как он с ней столько лет прожил, в толк не возьму. Ведь гуляла сама. А его как застучала — сразу скандал. На развод подала. Но Сашка зато счастлив, наконец-то он со своей Леночкой сойдётся. Ведь измучилась девчонка совсем, сохнет по нему. Он нас на свадьбу приглашает. Да, кстати! — Денис встал из-за стола. — Я тебе сейчас фотографию её покажу — он мне на сохранение дал, дома-то держать нельзя было». Тонкий профиль, копна каштановых волос. «Любимому от любимой».

Кажется, Ирина даже к себе на свадьбу шла чуточку менее счастливой...

К счастью, сейчас женщины не относятся к беременности, как к болезни. Многие продолжают работать, ведут активный образ жизни. Но все-таки женщину «в положении» скорее встретишь в толчее магазина, нежели на спортивной площадке. Видимо, сказывается отсутствие традиций и привычки к занятиям физкультурой и спортом, а также некомпетентность или необоснованный страх за здоровье будущего малыша. Беременность влияет на женщин по-разному, но есть изменения, которые происходят практически с каждой. Центр тяжести в теле будущей мамы смещается из-за увеличивающейся весовой нагрузки, и, как следствие, появляются ноющие боли в спине. Гормональные изменения зачастую приводят и к излишней эмоциональности, повышенной нервозности. А между тем одним из путей установления гармонии, физического и душевного равновесия во время этого сложного периода является движение. Замечено, что те женщины, которые в это время физически активны, беременность переносят легче: реже страдают от рвоты, отеков и запоров, роды протекают менее болезненно, а после них молодым мамам легче обрести былую форму. Естественно, что нагрузка должна быть строго индивидуальной. То, что нормально для бывшей спортсменки, губительно для женщины, предпочитавшей регулярным занятиям спортом мягкий диван. Но начать никогда не поздно, а наши советы и рекомендации помогут сделать этот смелый шаг.



Спорт и беременность

Что необходимо знать о своём организме?

ПРИ СРОКЕ ДО 16 НЕДЕЛЬ, при слабой связи плодного яйца с маткой риск прерывания беременности очень высок. Поэтому только ваше самочувствие подскажет вам: заниматься сегодня гимнастикой или нет.

ПРИ СРОКЕ ОТ 17 ДО 24 НЕДЕЛЬ физические нагрузки переносятся легче, так что следует включать упражнения для мышц живота и улучшения подвижности тазобедренных суставов.

С 25 ДО 32 НЕДЕЛЬ необходимо добавить упражнения, улучшающие отток крови от ног и упражнения на расслабление.

В ПОСЛЕДНИЕ НЕДЕЛИ беременности уделите внимание дыхательным упражнениям, которые помогут вам подготовиться к родам.

● На гимнастику, независимо от срока беременности, отводите около 10-15 минут

● Занятия обязательно следует начинать с 5-минутной разминки: ходьбы и очень простых движений руками

● Упражнения необходимо делать медленно, без усилий и задержки дыхания.

● Каждое упражнение повторяйте 10-12 раз

● Заканчивают занятия спокойным глубоким дыханием и упражнениями на расслабление

● Соблюдайте особую осторожность в дни, когда у вас были бы месячные

● Предварительная консультация врача необходима и обязательна.

«Раз, два, три. На зарядку выходи»

Из приведённых ниже упражнений выберите сначала 3-4 наиболее подходящих для себя. Постепенно исходя из собственного самочувствия расширяйте комплекс, включая новые.

1. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить наклоны вправо и влево поочередно, руки скользят вдоль туловища. Дыхание произвольное.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить повороты корпусом. Таз неподвижен. Дыхание произвольное.

3. Стать боком у стула, рукой опереться на спинку, ноги вместе. Отводить выпрямленную ногу вперед, в сторону, назад. Повторить для другой ноги. Дыхание произвольное.

4. Сесть на пол, руки в упоре сзади, ноги

вместе. Разводить ноги в стороны, слегка отрывая их от пола (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

5. Повернуться левым боком к спинке стула, опираясь на нее рукой. Согнуть правую ногу в колене, поднять ее под прямым углом, отвести колено в сторону с помощью руки. Вернуться в исходное положение. Повторить для другой ноги. Дыхание произвольное.

6. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх (вдох), наклониться вперед, коснуться пальцами пола (выдох).

7. Опуститься на колени, руки вдоль туловища. Сесть справа от ног, опираясь на одну руку (выдох), вернуться в исходное положение (вдох). Повторить в другую сторону.

8. Лечь на спину, ноги подняты под прямым углом к туловищу, руки вдоль туловища. Развести ноги в стороны (выдох), скрестить (вдох).

9. Лечь на спину, ноги согнуты. Пятки ближе к ягодицам, руки вдоль туловища. Приподнять таз от пола (вдох), опустить (выдох).

10. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки под головой. Попеременно поднимать прямую ногу вверх. Дыхание произвольное.

«Вочная слава воде»

Если у вас есть возможность посещать бассейн, то поторопитесь оставить на суше свои заботы и тревоги и погрузитесь в теплую и ласковую воду. Обретите вновь легкость и свободу, ведь погруженное в воду тело весит в 10 раз меньше, чем на земле. Это снимет не только напряжение с мышц, но и уменьшит теперь значительно возросшую нагрузку на позвоночник, суставы. Давление воды улучшит кровообращение и предупредит накопление в организме вредных веществ. А регулярные занятия аквааэробикой снизят вероятность появления варикоза, улучшат сон, помогут наладить регулярный стул. Водные процедуры способствуют не только укреплению физического здоровья, но и формируют у будущего ребенка оптимистическое восприятие мира уже сейчас. И нет ничего страшного, если раньше вы не были частым посетителем бассейна. Только не стоит пока посещать бассейн в одиночестве, лучше всего находиться в компании близких людей или друзей. Не забудьте соблюдать следующие рекомендации:

- ✓ следите за дыханием — не задерживайте его, дышите спокойно и равномерно;
- ✓ чтобы избежать переохлаждения, не следует сидеть в воде неподвижно;
- ✓ постоянно прислушивайтесь к себе, при появлении одышки и любых неприят-

ных ощущений в области сердца упражнения следует прекратить.

Что можно делать в воде?

Конечно, плавать. Плавание развивает дыхание, укрепляет мышцы спины, ног, ягодиц. Будущим мамам желательно плавать на спине, если вы плаваете на животе, то ноги должны быть направлены ко дну.

Обязательно выделите время для гимнастики, чтобы тело оставалось упругим и подтянутым. Вначале разминка, её цель — разогрев мышц. Сюда включите сгибание, разгибание, вращение рук в локтевых суставах, вращательные движения стоп с поочередным подниманием ног. Очень полезна ходьба, сочетаемая с движением рук вверх-вниз. Для позвоночника включайте плавные боковые наклоны, медленные повороты влево и вправо. Избегайте упражнений на прогибание и с чрезмерной амплитудой движения.

Двигайтесь, двигайтесь и еще раз двигайтесь. Аквааэробика, прогулки пешком и даже танцы позволят не только поддерживать хорошую физическую форму, но и создадут отличное настроение, помогут обрести уверенность в себе.

Татьяна ШИРОКОВА

ШКОЛА МОЛОДОЙ МАМЫ

Моему сыну 4 года. Последнее время стала замечать, что он часто подергивает плечами. Требуется ли лечение, и какие могут быть последствия?

Подергивание плечами, моргание, движения бровями нередко можно наблюдать у детей 4-6 лет. Это связано с определённым складом нервной системы и чаще всего со временем проходит. Таким проявлениям подвержены эмоциональные, гиперактивные малыши. Самое главное в решении этой проблемы зависит от родителей. Они должны помнить, что ни в коем случае нельзя ругать, высмеивать, дразнить ребенка. Акцентирование внимания на его недостатках только усугубит ситуацию, и вряд ли будет способствовать их искоренению.

Другой причиной возникновения нервных тиков может стать тяжёлая эмоциональная атмосфера внутри семьи, душевное потрясение. Если вы заметили, что эти проявления влияют на личность ребенка, он становится замкнутым или, наоборот, агрессивным, не занимайтесь самолечением, а обязательно обратитесь к психотерапевту для снятия внешнего и внутреннего напряжения.

Когда мой трехмесячный мальчик начинает плакать, мне сразу хо-

чется взять его на руки, прижать к себе, поцеловать, успокоить. Но муж постоянно ругает меня за это, считая, что я излишне балую нашего сына. Причём он доказывает, что плач только развивает лёгкие ребенка.

В таком возрасте, как вы понимаете, малыш еще не умеет выражать свои просьбы словами. Все свои эмоции и желания он передает маме при помощи улыбки, жестов, взглядов, а также плача. Причин для того, чтобы трёхмесячный малыш заплакал, может быть множество, и если это не мокрые пелёнки или очередной приступ голода, то, скорее всего, он просто хочет сказать, что ему не хватает близости и чувства безопасности, которые дает почувствовать только тепло материнских рук. И эту потребность нельзя ни в коем случае игнорировать. Нежность и ласка не могут являться причиной избалованности ребенка. А по поводу того, что плач развивает легкие, хочется сказать: дыхание — достаточное для этого упражнение. Давать малышу плакать продолжительное время, основываясь на этом высказывании, — глубокое заблуждение и, кроме вреда, вплоть до задержки умственного и физического развития, ничего ребенку не принесет.



Как назвать малыша?

ВАЛЕРИЙ (лат. — «сильный», «крепкий»)

Валерий непоседлив, с раннего детства любит острые ощущения. Он — папин любимчик, маме придется мириться с снисходительным отношением к себе. Взрослый Валерий настойчив, старается приобрести специальность, которая давала бы возможность не только обеспечить семью, но и повидать мир. У Валерия крепкая психика, он не испытывает комплексов в общении с людьми, легко заводит новые знакомства. Этим именем лучше называть Овнов, Рыб, Водолеев, Близнецов, но не Дев, Весы и Тельцов.

ГАЛИНА (др.-греч. — «безмятежная»)

Папина дочка, очень любит наряжаться и с самого детства делает это для противоположного пола. Поведение активной по натуре Галины напрямую зависит от настроения. Она истинная труженица. Все успевает и при этом остается привлекательной и обаятельной. Она знает, чего хочет от жизни и всегда добивается своего.

Имя подойдет Тельцу, Овну и Водолею, но не Весам и Ракам.

ЛАРИСА (др.-греч. — «приятная», «сладкая»)

Она любима всеми, безобидна, послушна и скромна. Это мягкая, терпеливая, нежная, тонкая, чувственная девочка. Лариса не навязывает окружающим своих идей и переживаний, хотя многое принимает близко к сердцу. Характер у нее покорный. Став взрослой, Лариса часто целиком отдается работе и может посвятить любимому делу всю жизнь. Это имя подходит Овнам, Скорпионам, Водолеям. Лучше не выбирать его для Тельцов, Дев и Козерогов.

По материалам книги Б. ХИГИРА
«Энциклопедия имен» — М.: Эксмо-пресс, 2000



Дорогие читатели!

Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, что ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду выздоровления.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ЛИСТЬЯ БЕРЁЗЫ – ОТ БОЛЕЙ В КОЛЕНЕ

Мне скоро семьдесят, но, несмотря на мой возраст, я не раскисаю и не жалуясь. Хотя жизнь преподносит мне немало сюрпризов, и не всегда они были приятные. Сейчас, конечно, беспокоюсь только о здоровье, стараюсь придерживаться здорового образа жизни. А если начинаю хандрить, то предпочитаю лечиться народными средствами. Я всю жизнь собирала разные рецепты и хочу предложить вашему вниманию один из них, которым постоянно пользуюсь.

Как избавиться от болей в колене. Использую для этого листья березы. Их можно заготовить впрок и хранить в целлофановом пакете в холодильнике. А использовать листья следует так: расстелите полотенце и разложите на нем плотным слоем зелень, затем оберните аккуратно колено и оставьте на ночь. Такую процедуру надо выполнять в течение недели. Уверяю, после этого колено вас долго не беспокоит.

М. СТОЯНОВА, г. Курган

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ

Мне 33 года, а я уже успела «заработать» ревматический полиартрит. Не могла и предположить, что будет трудно книгу в руках держать. Спасибо маме - она, не зная отдыха и покоя, выискивала рецепты, чтобы хоть как-то помочь мне. До сих пор удивляюсь людской отзывчивости и доброте, многие присылали рецепты. Благодаря таким людям у нас и появился этот замечательный рецепт, с помощью которого я быстро пошла на поправку. Посылаю его вам, надеюсь, что эта растирка окажется кому-нибудь полезной.

Приготовьте 0,5 литра денатурата, мелко порежьте туда два стручка горького перца среднего размера, добавьте одну столовую ложку семян дурмана и две столовые ложки керосина. Дайте настояться в течение 15 дней, периодически встряхи-

вая, после этого растирка будет готова, и её можно использовать.

Уже через месяц я почувствовала себя значительно лучше. А еще через три - болезнь казалась страшным сном.

Елена, Краснодарский край

А УЗЛОВ КАК НЕ БЫВАЛО

Рецепт, который я хочу предложить читателям, помог мне избавиться от узлового зоба. А страдала я этим заболеванием почти шесть лет, и никакие дорогостоящие лекарства не помогали избавиться от этого недуга. Быстрого лечения не обещаю, но то, что оно действительно эффективно, знаю точно, так как испытала на себе лично. Мало того, мне даже удалось избежать операции. Приготовьтесь к тому, что лекарство готовится в течение месяца. Для него необходимо приобрести стакан перегородок грецких орехов и бутылку обычной водки. Перемешать эти ингредиенты в литровой банке, закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в прохладное темное место. Принимать лекарство следует, соблюдая определённые условия: утром натощак выпить одну столовую ложку настоя, ничем его не запивая и не заедая, а затем оставаться в постели не менее двух часов.



ПОВЕЩАНИЕ

лён
трак
ный
зелё
как
такж
1/3 с
фейн
одну
нут.
моё
сбро
юсь,
то. В
ных

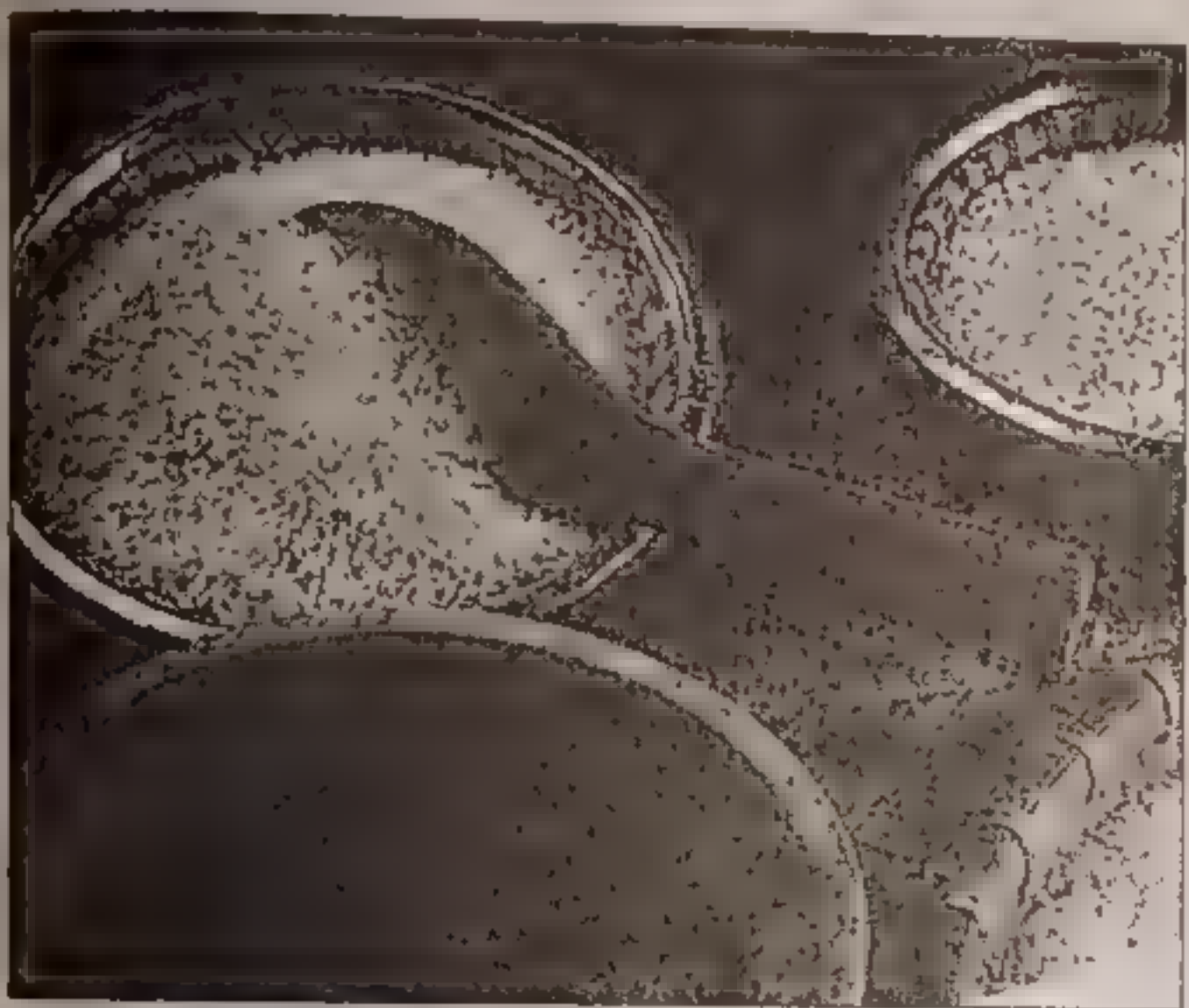
ЕЛ
Г
годы
кий
мама
где
бака
этого
скол
сосе
каме
в кас
ложи
ские
числ
рить
яйцу
всех
посте

Курс лечения продолжать до тех пор, пока настойка не закончится, а после полугодовой передышки его следует повторить. И не забудьте посетить врача, я уверена — результаты будут положительными.

Н. ПЛОТНИКОВА, г. Архангельск

ПОМОЩЬ С ВОСТОКА

Болью в суставах, вызванных отложением солей, мучаюсь давно. А недавно познакомилась с женщиной, которая долго жила во Вьетнаме. Она рассказала, что на Востоке редко страдают этим заболеванием. Я заинтересовалась и расспросила подробнее. Выяснила, что суть в опреде-



лённом образе жизни. Достаточно на завтрак периодически есть рис, приготовленный без соли и специй, запивать чашкой зелёного чая. Обедать и ужинать можно, как обычно. И я решила попробовать. А также три раза в день до еды выпивала по 1/3 стакана воды, в которую добавляла кофейную ложечку яблочного уксуса, мёда и одну капельку йода, дав настояться 30 минут. Спустя полгода я почувствовала, что моё состояние улучшилось, кроме того, сбросила несколько килограммов. Надеюсь, что моя рекомендация поможет кому-то. Ведь здоровье каждого — в собственных руках.

О. СИЛУЯНОВА, г. Белгород

ЕЩЁ РАЗ ОБ ЭНУРЕЗЕ

Произошло это давно, еще в 50-е годы. Мне было три года, я ходила в детский садик. И однажды, как рассказывает мама, во время прогулки на территорию, где гуляли дети, забежала огромная собака. Видимо, я очень испугалась и после этого стала страдать энурезом (за ночь несколько раз писалась). Помогла бабушка-соседка. Вот что она посоветовала. Взять камешки из негашеной извести, опустить в кастрюлю, на них сверху осторожно положить сырые яйца, желательно деревенские (их число должно соответствовать числу лет ребёнка). Залить водой и сварить их. Остудить и давать есть в день по яйцу. Мама всё выполнила. И к удивлению всех, я больше не просыпалась в мокрой постели.

Галина, г. Санкт-Петербург

ЛУКОВАЯ МИКСТУРА

Приключилась с моим мужем беда. Вроде здоровый крепкий мужчина, а простыл как-то, и кашель просто замучил. Мы живем в деревне и лечимся в основном своими средствами, а тут ничего сделать не можем. Побежала по соседям, стала спрашивать, кто чем лечится. Из того, что посоветовали, мы решили попробовать луковую смесь. Я измельчила полкилограмма лука, добавила две столовые ложки меда и 1,5 ст. л. сахара, залила одним литром воды и проварила смесь на тихом огне в течение трех часов. Пил это лекарство муж по полстакана 4 раза в день. Уже к следующему утру кашель стал не таким сильным, а вскоре и вовсе прекратился.

К. ФРОЛОВА, Белгородская область

МАЗЬ ДЛЯ ОЖОГОВ

Сейчас многие являются поклонниками народной медицины, хотя некоторые рецепты вызывают улыбку. Но жизнь заставила и меня обратиться к народной мудрости. Три года назад в моей семье случилось большое несчастье. Сгорел дом, и отец попал в больницу с серьезными ожогами. Что он пережил — тяжело передать словами, но он боролся, и мы ему старались помочь, как могли. Я тщательно просматривала многочисленные журналы, книги, газеты, в которых печатаются различные рецепты, надеясь на их страницах найти хоть какую-нибудь полезную информацию для себя. Мне повезло. Это был рецепт мази, помогавший вытягивать из ожоговых ран всю инфекцию и способствовавший их лучшему заживлению. Как только мы стали ее использовать, отец быстро пошел на поправку. Вот этот рецепт (компонентов много, но мазь стоит того, чтобы над ней потрудиться).

Необходимо взять всё в равных частях по 100 г: масло сливочное, масло льняное, сало нутряное свиное, воск, парафин, дёготь, серу аптечную — 1 стол. л., серу еловую, мыло хозяйственное, лук, натертый на мелкой терке, мед, алое (пропустить через мясорубку), табак нюхательный (полпачки).

Смешать все ингредиенты, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Готовую смесь остудить. Хранить в прохладном месте. Советую эту мазь использовать также при нарывах и различных нагноениях, очень хорошо помогает.

П. КЛИНЧЕНКО, г. Йошкар-Ола

С РУБЦАМИ МОЖНО БОРОТЬСЯ

Молодость у меня была бурная, любила погулять в шумной компании, повеселиться. И попала однажды в неприятную ситуацию. После этого очень долго пролежала в больнице с порезом руки. В то время не умели аккуратно накла-

дывать швы, и после лечения на моей руке остался довольно некрасивый шрам. Для молодой девушки это трагедия. Совершенно случайно мне попалась тетрадь с записанными от руки рецептами. Оттуда я выписала рецепт, который рассасывает рубцы. Привожу состав травяной смеси. В равных пропорциях надо взять: цветы календулы, ромашки, листья крапивы, листья и цветы зверобоя, лист подорожника, сушеницу, траву спорыша. Травы истолочь, перемешать, 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, укутать, дать настояться, процедить. Полученным настоем смочить марлю, наложить на рубцы и утеплить, как обычный компресс. Снять через два-три часа. Повторять эту процедуру следует не менее двух раз в день. Лечение, правда, длительное, но у меня в то время не было выхода. После месяца лечения шрамы хотя и не исчезли, но я могла надеть кофту с коротким рукавом. Надеюсь, что и сейчас мой рецепт не окажется бесполезным и кому-нибудь поможет.

Марина, г. Саратов

ПОЛЕЗНЫЙ ОДУВАНЧИК

Многие знают о полезных свойствах одуванчика, а я хочу поделиться рецептом очистки печени с помощью этого замечательного цветка. Но следует предупредить тех, кто пожелает воспользоваться им. Могут возникнуть боли в области желчного пузыря, если печень сильно загрязнена. Итак, сорвите 200 штук цветков одуванчика (обязательно вдали от дорог), хорошо промойте, залейте литром воды и поставьте на медленный огонь на 25 минут. Дайте отвару остыть и затем, тщательно отжав цветки, процедите. Далее положите 1 кг сахара и варите на медленном огне до тех пор, пока сироп не загустеет. Это и есть лекарство. Принимать сироп следует два раза в день, утром и вечером, добавляя по одной чайной ложке в стакан воды.

В. ХОЛЕНКО, г. Оренбург





Старые джинсы - ХИТ сезона

Заклепки, заплатки, бахрома
превратят старые джинсы
в ультрамодную деталь гардероба

Юбка

Чудесное превращение! Если немного постараться, то из поношенных джинсов может получиться роскошная юбка.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ. Старые джинсы.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ. Половинки джинсов отрезать на уровне колен. Распороть шаговые швы и средний шов на участке шагового скругления. Передние и задние средние срезы приутюжить, наложить друг на друга и приколоть (эту операцию легче выполнять на подложке из плотного картона).

Из отрезанных половинок джинсов выкроить 2 треугольника нужного размера и подложить под срезы спереди и сзади. Срезы настрочить.

Законченность модели придают бахрома по нижнему краю и декор из стразов у входа в карман (можно заменить его вышивкой).

Цветок

Всем, кто любит романтический стиль, предлагаем самый модный в этом сезоне аксессуар. Пышный цветок-брошь позволяет спортивному дениму проявить свои женственные черты.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ. Лоскут джинсовой ткани размером 40x25 см; заклепка; небольшая булавка; контактный клей.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ. Перенести 4 лепестка цветка с выкройки как отдельные детали. Из лоскута джинсовой ткани выкроить лепестки — 3 самых больших, 2 больших, 3 маленьких и 1 самый маленький. Лепестки наложить один на другой, смещая фестоны, и в центре цветка пробить заклепку, скрепляя все лепестки.

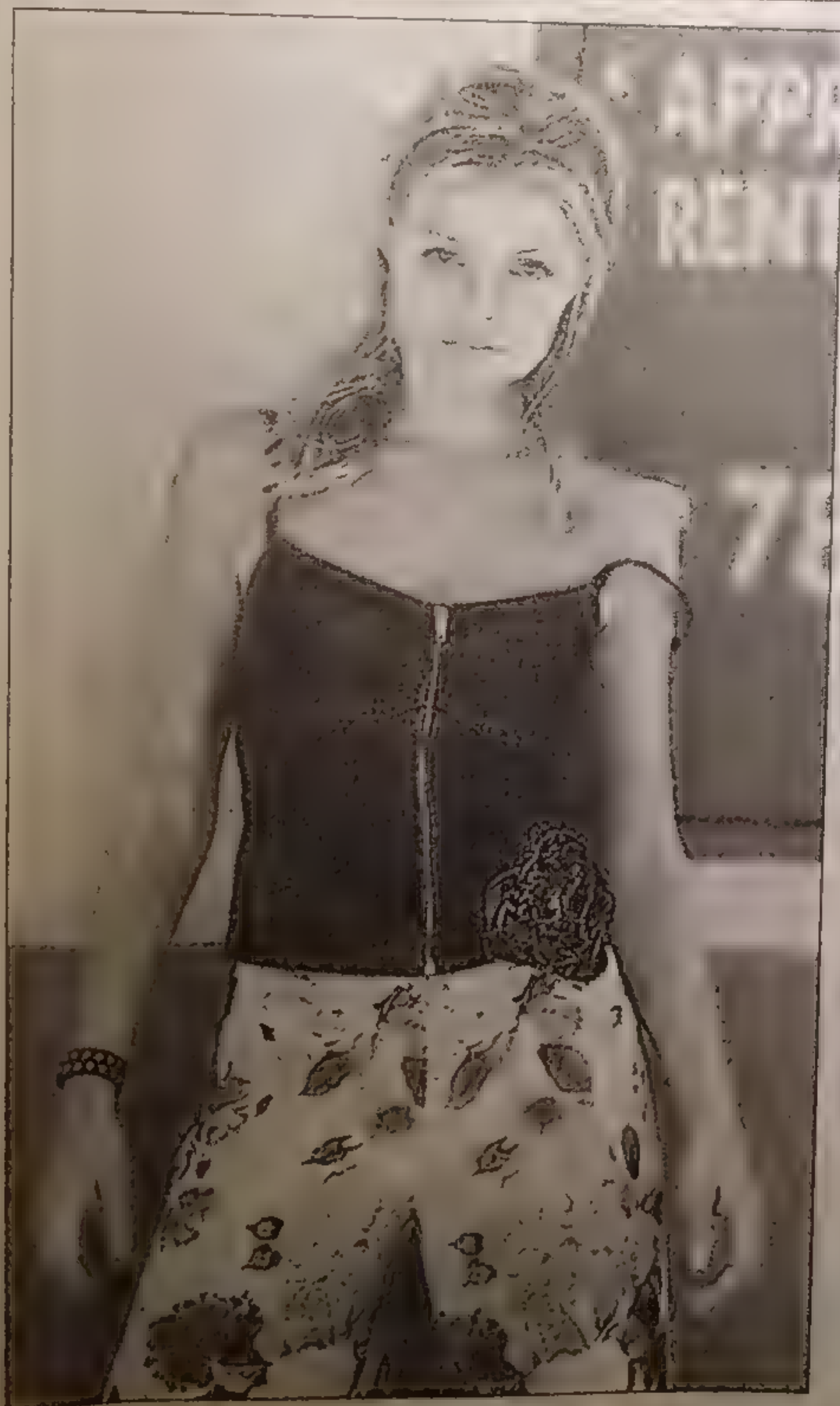
Центральную часть задней стороны цветка и булавку покрыть клеем, чуть-чуть подождать, а затем крепко прижать цветок и булавку друг к другу.

Пояс

Верх оригинальности! Там, где был классический пояс джинсов, теперь пробиты заклепки. Благодаря бахромчатому краю это смотрится особенно декоративно.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ. Старые джинсы; репсовая лента для окантовки верхнего среза джинсов шириной 2 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ. Отпороть пояс. Репсовую ленту притачать чуть ниже верхнего среза джинсов, отрегулировать ее длину и настрочить. По верхнему срезу выполнить бахрому. Украсить металлическими



заклепками (пробить заклепки вам могут в любом ателье или в специализированном магазине по продаже швейной фурнитуры).

Сумочка

В прелестной сумочке-кошельке, сшитой из двух спорных с джинсов карманов, деньги, ключи и губная помада будут в целости и сохранности. Застежкой сумочке служит молния.

Брюки

Стиль хиппи по душе и юным модникам! Украсьте детские джинсы по нижнему краю бахромой, настрочите на штанины забавные заплатки разной фактуры и расцветки, и традиционные джинсы преобразятся в нечто особенное.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ. Готовые джинсы с отворотами; лоскуты разных тканей прямоугольной формы различной величины (шерстяные ткани, бархат, вельвет, вязаные полотна, жаккардовые ткани, искусственная кожа); пемза.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Эффект потертости
Джинсы наложить на жесткую подложку. Пемзу увлажнить и обработать ею швы, входы в карманы и участки коленей. Чем интенсивнее обработка пемзой, тем светлее становится ткань.

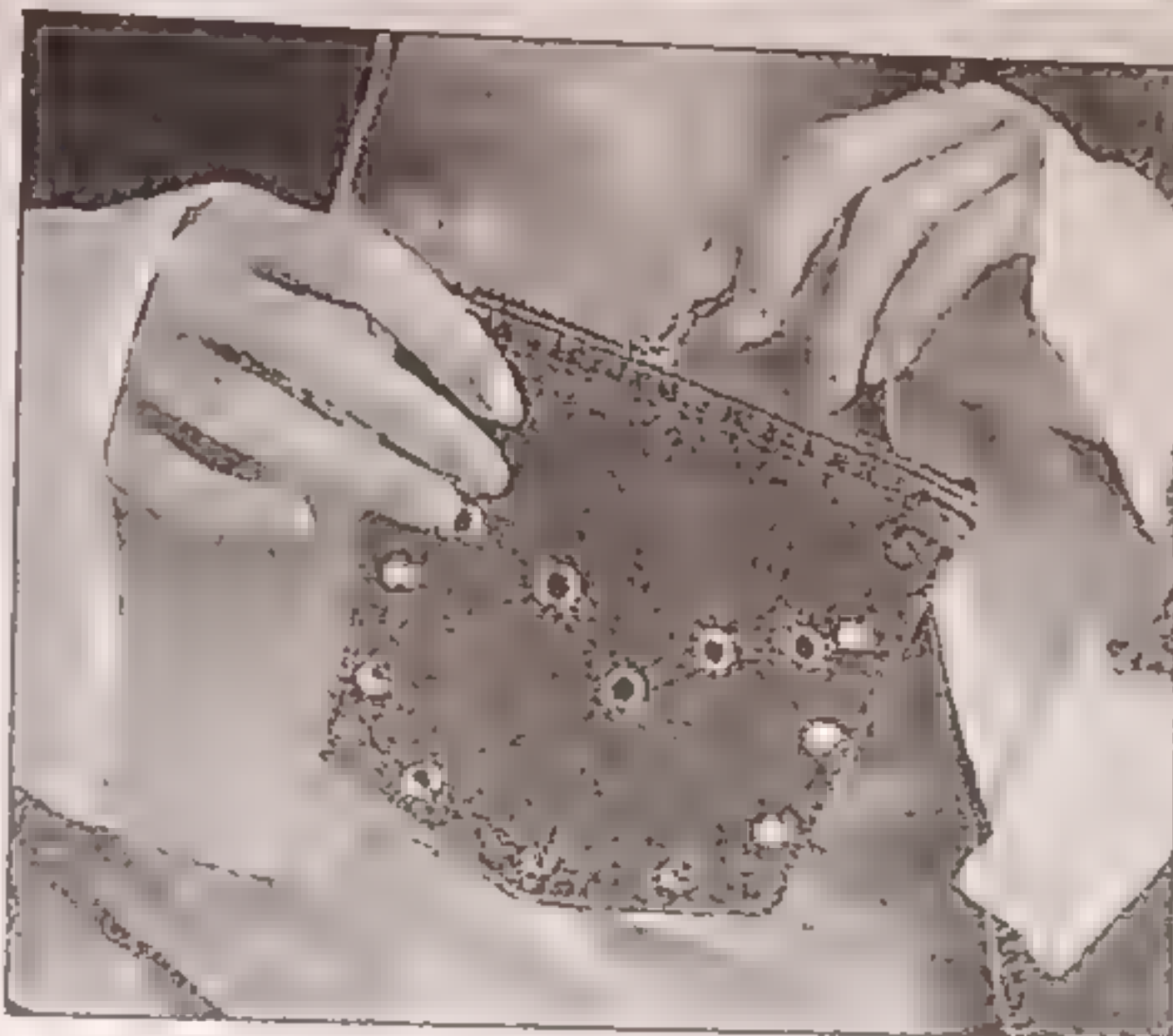
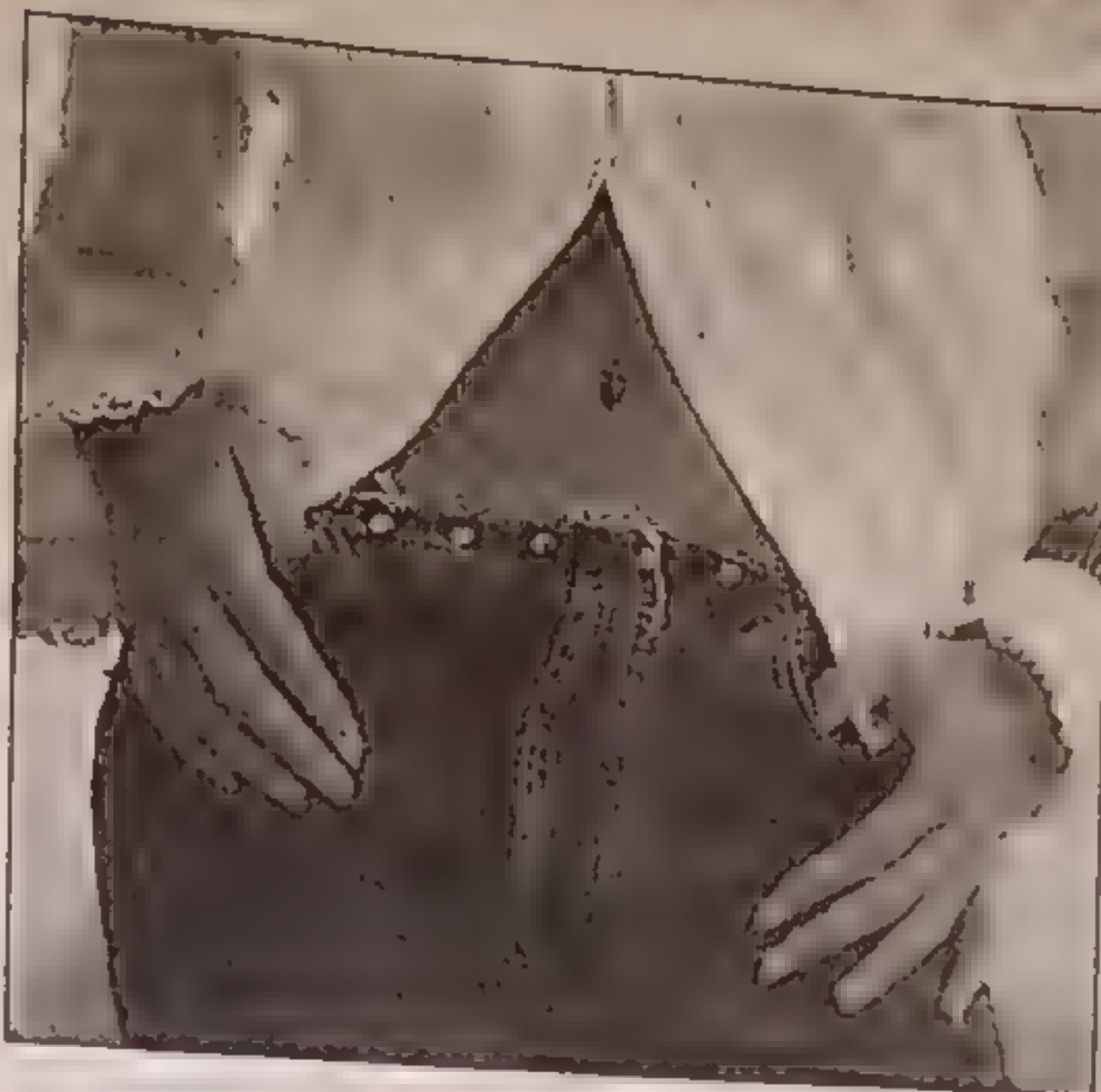
Совет: будьте осторожны – не дотрите до дыр!

Под конец выстирать джинсы в стиральной машине при температуре 60° С, в результате чего светлые места станут еще светлее.

Заплатки. Джинсы укоротить ножницами до желаемой длины и выполнить по низу бахрому.

Боковые швы распороть от нижнего края вверх на длину около 50 см. Вдоль нижних краев джинсов настрочить лоскуты тканей крест-накрест или поперек. Снова стачать боковые срезы.

По материалам «Burda» №№ 2, 4, 2002 г., № 10, 2001 г.



Примерочная cabina

Моду вновь захлестнула джинсовая волна! И в этом сезоне без джинсов вам не обойтись. Между тем выбрать подходящие не так-то просто.

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Сегодня самые модные джинсовые модели выглядят изрядно поношенными. Такой эффект называется «vintage» или «used». Степень потертости также бывает разной: one washed – джинсы выглядят просто стиранными; second hand look – сильно поношенными; маркировка washable означает, что изделие доведено до такого состояния, что ни полинять, ни вытереться сильнее уже не сможет. Непременные атрибуты современных джинсовых изделий – бахромчатые края и озорные аппликации, разнообразные отстрочки и застёжки.

Крой модных джинсов может быть самым разнообразным. Но по-прежнему самой актуальной моделью для женщин остаются джинсы с низким поясом и прямыми или чуть расклешёнными штанинами. В джинсовом стиле свое отражение нашла модная нынче идея асимметричности – штаны, например, могут быть с одним задним карманом.

РАЗМЕР И ФАСОН

При покупке джинсов обращайте внимание на сопроводительные надписи на этикетках. Они помогут разобраться с размером и фасоном изделия. Straight leg – прямая штанина, tapered leg – зауженная, boot cut – слегка расширенная, а надпись shrink-to-fit означает, что джинсы после стирки сядут. Обозначается и тип кроя: regular fit – повторяются линии тела, comfort fit – некоторая свобода в области бёдер, loose fit – свободный крой по всей длине.

Дробь из двух чисел, указанная на этикетке, означает размер. Первое число указывает на объём бедер, второе – на длину штанины. Объём вычислить несложно: от размера, принятого в России (1/2 объёма бедер) нужно вычесть 16. Например, 46-й российский размер – это 30-й «джинсовый».

С длиной разобраться сложнее: 34-му размеру соответствует рост около 180 см, 28-му – примерно 156 см (смотрите таблицу).

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

При выборе джинсов обратите внимание на такие мелочи, как шлёвки, швы и молнии. Обычно у мужских моделей семь шлёвок, у женских – пять. Но вообще чем больше шлёвок, тем лучше будут сидеть подпоясанные ремнём джинсы. Что касается застёжки, то лучше выбрать «болты» или молнию с двойным фиксатором. Самый прочный шов – из двух параллельных строчек, видимых на лицевой стороне.

Таблица соответствия размеров для женщин

Рост, см	Размер (длина штанины)
150-157	28
157-165	30
165-178	32
178-185	34

Вязанные модели

Майская погода бывает капризной. Поэтому среди наших предложений вы найдете и более теплую модель, и легкую ажурную, связанную крючком

Размеры: 34/36 (38/40) 42/44

Вам потребуются: 550 (600) 650 г пряжи (50% хлопка, 50% полиакрила, дл. = 101 м/50 г), спицы № 4 и крючок № 3,5.

Основной узор: число п. кратное 21 + 17 (8) 17 + 2 кром.п. Вязать по схеме. Указаны только нечетные ряды. Четные или изн. ряды вязать, как смотрит вязка, накиды вяжут изн. п. Начать 1 с кром. п. и последних 0 (6) 0 п. раппорта, повторять раппорт, закончить первыми 17 (2) 17 п. раппорта и 1 кром. п. Повторяют 1х1 и 2 р., затем 3-30 р.

Плотность вязания: 21,5п. и 26,5р. = 10х10 см.

Спинка: набрать 103 (115) 124 п. и связать

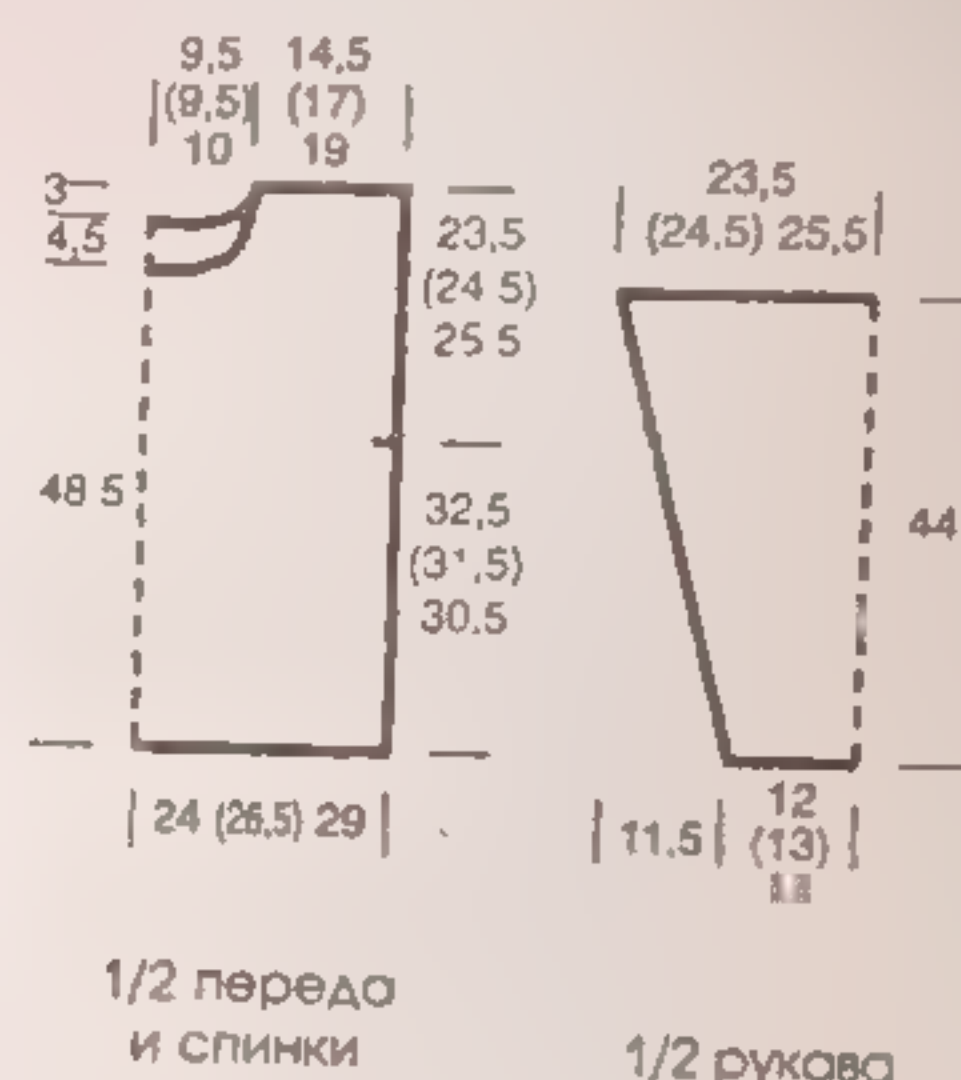
1 р. изн. п., затем вязать основным узором. Для выреза горловины на 53 см = 141 р. от начала закрыть средние 23 (23) 24 п. и заканчивать стороны отдельно. По внутреннему краю для закругления убавлять в каждом 2р. 1х6 (6) 7 и 1х3 п. оставшиеся 31 (37) 40 п. плеча закрывают на 56 см = 149 р. от начала.

Перед: вяжется, как спинка, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого на 48,5 см = 129 р. от начала закрыть средние 15 (15) 16 п. и в каждом 2 р. по внутреннему краю 1х4 (4) 5, 2х по 3, 1х2 и 1х1 п.

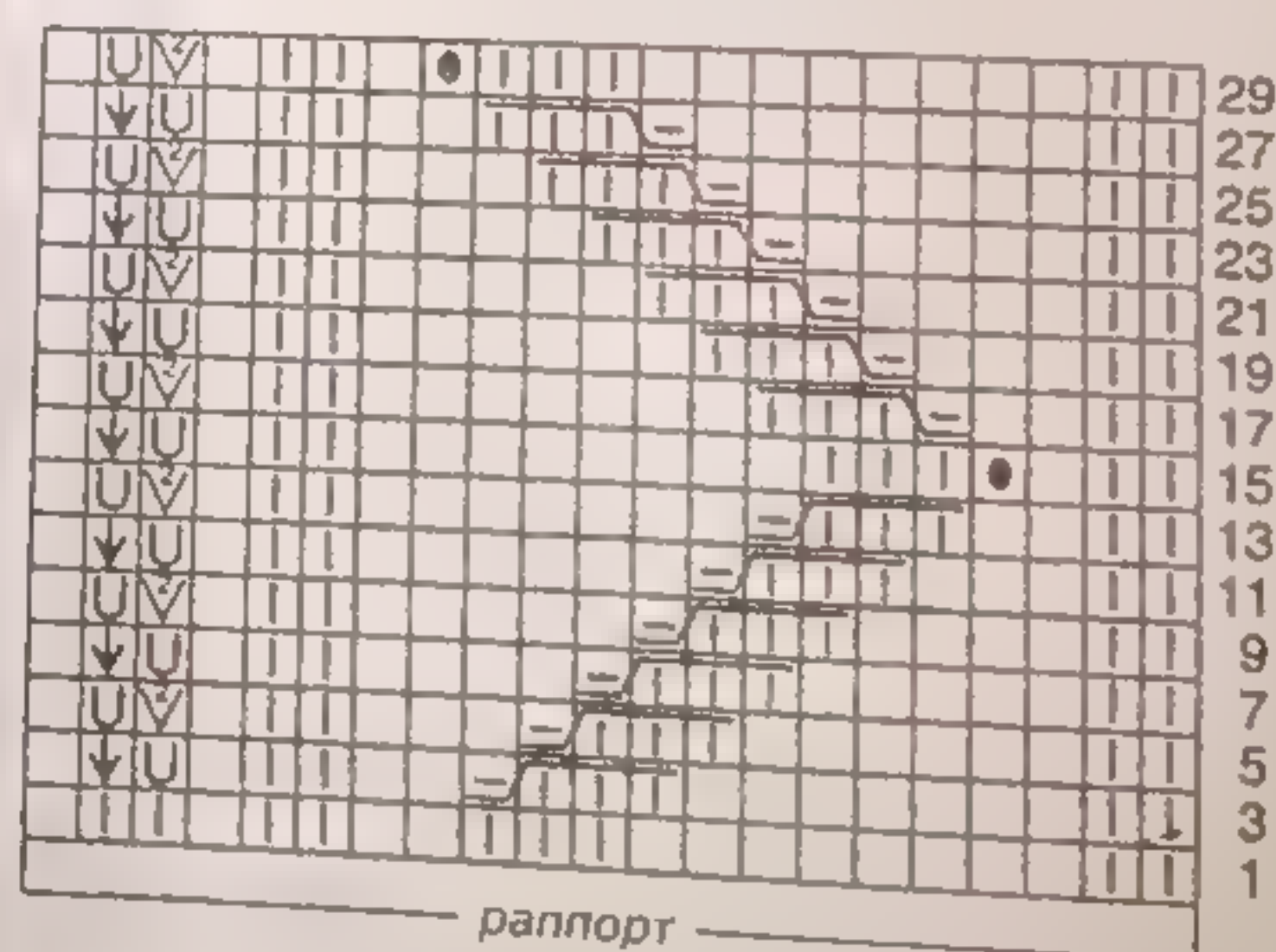
Рукав: набрать 51 (55) 59 п. и связать 1 р. изн. п., затем вязать основным узором, рас-

пределив работу так: 1 кром. п., 1х последние 16 (18) 20 п. раппорта, 1х раппорт, закончить первыми 12 (14) 16 п. раппорта и 1 кром. п. Для получения формы одновременно прибавлять с обеих сторон 7х в каждом 6р. и 18х в каждом 4р. по 1 п. по рисунку = 101 (105) 109 п. На 44 см = 117 р. от начала все п. закрыть.

Сборка: закрыть плечевые швы. Обвязать край горловины крючком по кругу ст. без накида и рачьим шагом (= ст. без накида слева направо, при этом пропускать по 1 п. предыдущего р.). Вставить рукава. Сшить остальные швы.



Схема



Пояснения к схеме:

- = 1 лиц. п.
- = 1 изн. п.
- U = 1 накид
- ☒ = 2 п. лиц. вместе
- ☑ = протяжка: 1 п. снять, провязать 1 п. лиц. и протянуть снятую через нее
- ☐ = шишечка: из поперечной нити вытянуть 5 п., затем 2х° работу повернуть, 5 изн. п., работу повернуть, 5 лиц. п., в конце протянуть 4, 3, 2 и 1 п. через 5-ю
- ☐☐☐☐ = 4 п. скрестить вправо лиц./изн.: п. снять на вспомогат. спицу за работой, провязать 3 лиц. п. и затем п. со вспомогат. спицы связать изн.
- ☐☐☐☐ = 4 п. скрестить влево изн./лиц.: 3 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, связать 1 изн. п. и затем п. со вспомогат. спицы связать лиц.

Пуловер цвета киви



ДЛЯ ВЕСНЫ

Размеры: 38-42

Материал: 500 г пряжи (100% хлопок, дл. = 120 м/50 г). Крючок № 3, 3,5 и 4. Крючком № 3 вяжут следующие узоры:

Узор по схеме 1.

Филейный узор: * 1 ст. с накидом, 2 возд. п., 2 п. пропустить, повторять от *, при этом в след. р. ст. всегда вязать над ст. предыдущего р. Каждый р. начинать с 3 возд. п. подъема (= 1 ст. с накидом) и заканчивать 1 ст. с накидом.

Соединение: 1 ст. без накида в угловую дугу 2-го квадрата, *3 возд. п., 1 ст. без накида в след. дугу первого квадрата, 3 возд. п., 1 ст. без накида в соответствующую дугу второго квадрата, повторять от *.

Плотность вязания: филейным узором: 21 п. и 13 р. = 10x10 см; 1 квадрат = 15x15 см. **Перед/спинка:** связать по 6 квадратов и соединить их по схеме. Для боковых частей набрать по 9 возд. п. + 3 возд. п. подъема и закончить через 45 см филейного узора. Сшить части. По нижним краям провязать по 11 см узора по схеме.

Рукав: связать по 4 квадрата и соединить их по схеме. Для правой боковой части/левой боковой части в зеркальном отражении набирают по 9 возд. п. + 3 возд. п. подъема и вяжут филейным узором. Для скоса рукавов по внешнему краю в каждом 6 р. 6х по 1 п. добавлять по рисунку. На 30 см общей высоты закончить. Сшить боковые части. По нижним краям провязать по 14 см узора по схеме, при этом от 5 см крючком № 3,5, а еще через 5 см крючком № 4.

Сборка: закрыть плечевые швы с обеих сторон на 14 см. Вырез горловины обвязать крючком № 3 рядом ст. без накида и 1 р. так: *5 возд. п., 2 п. пропустить, 1 ст. без накида, повторять от *. Приложить рукава по центру и вставить. Закрывать остальные швы.

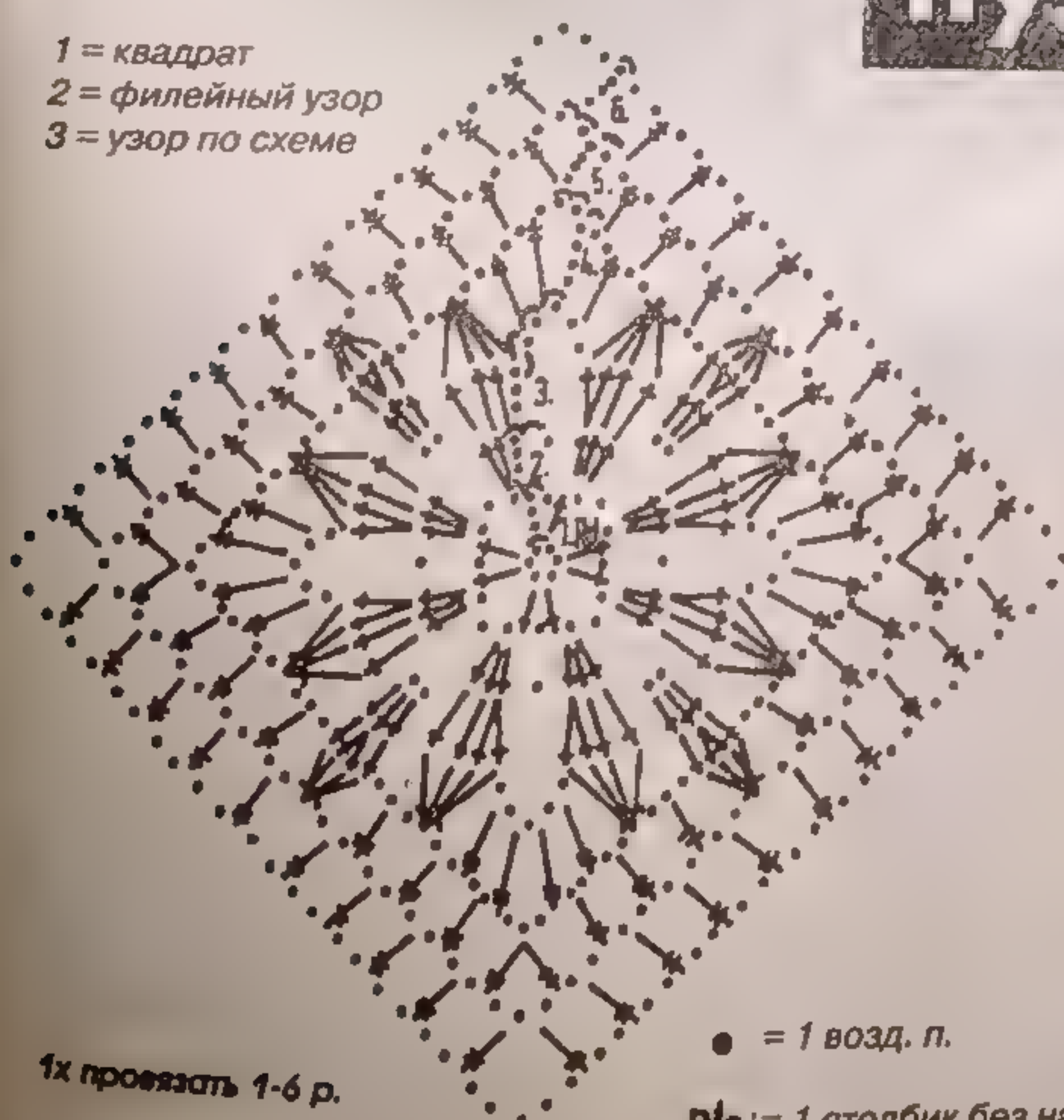


Короткий ажурный пуловер

1 = квадрат

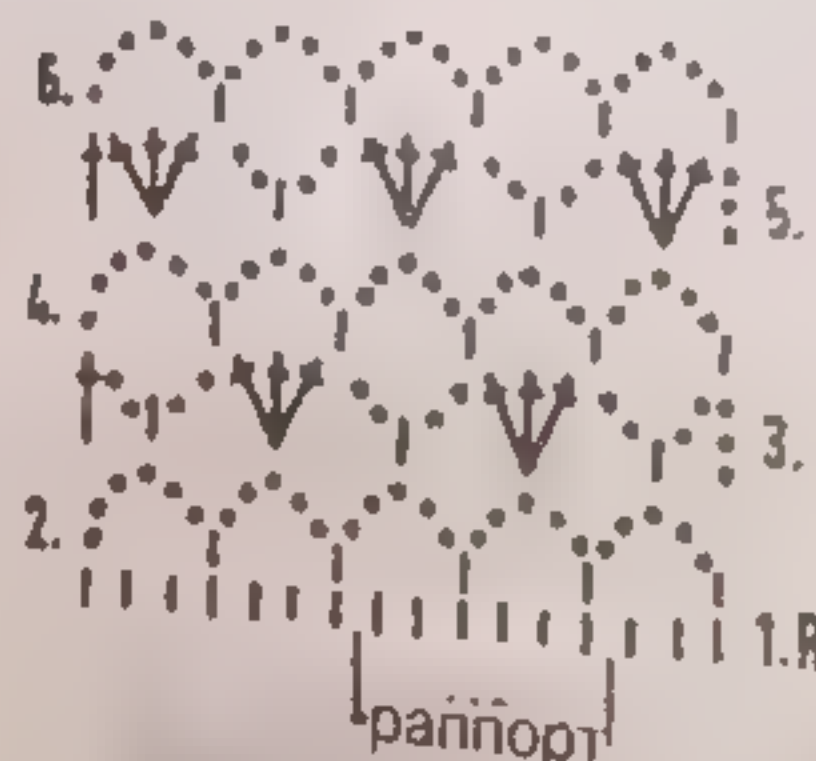
2 = филейный узор

3 = узор по схеме

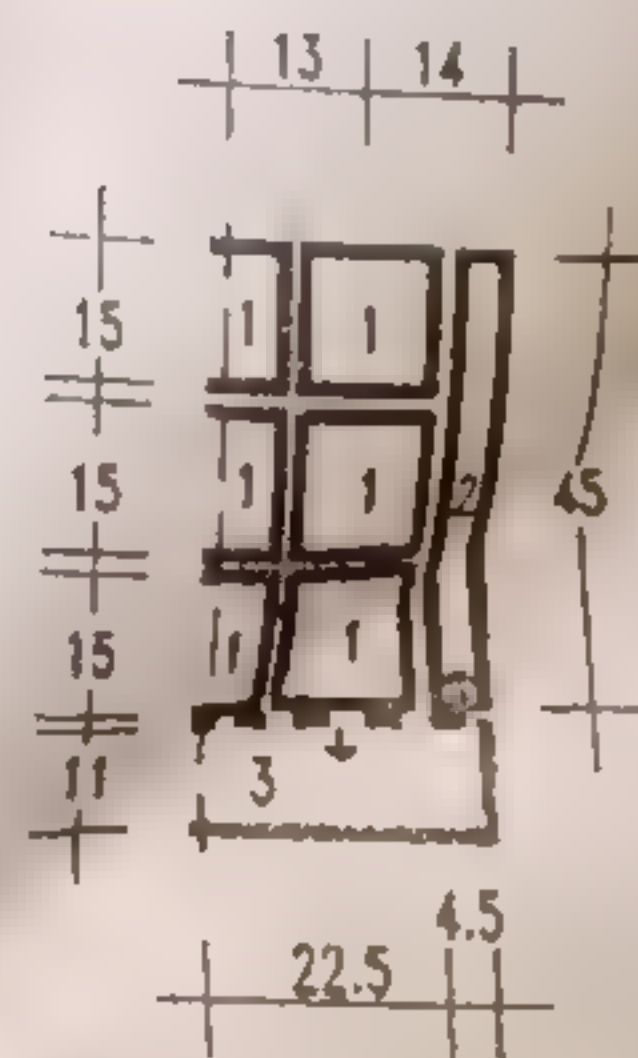


1х провязать 1-6 р.

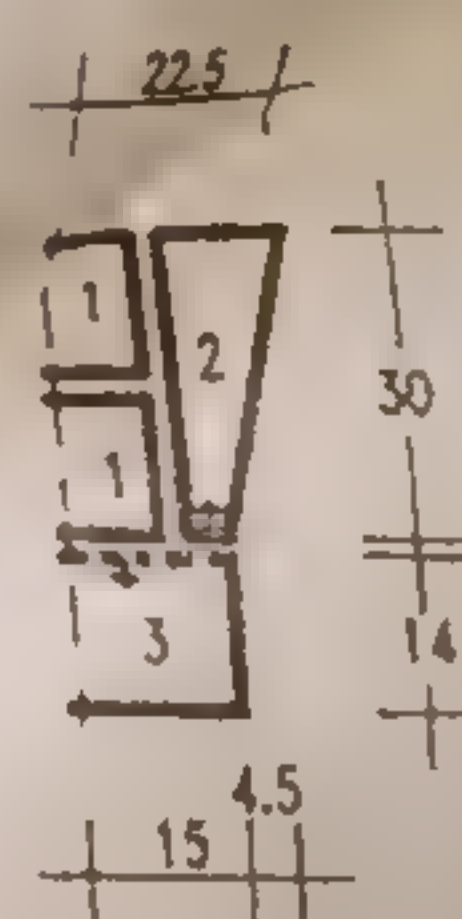
Схема вязки



Провязать 1х1-6 р., затем повторять 3-6 р.



1/2 перед и спинки



1/2 рукава

• = 1 возд. п.

▬ = 1 столбик без накида

— = 1 соединит. столбик

† = 1 ст. с накидом

† = 1 ст. с 2 накидами

⋈ = 4 незавершенных ст. с накидом закрыть вместе

К весеннему столу

Суп из крапивы с рисом

На 1,5 литра воды: средний пучок (300 г) молодой крапивы, 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 ст. риса (или любой другой крупы), соль по вкусу, чеснок, сметана, зелень.

Рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Лук, морковь мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле. Крапиву обдать кипятком, нашинковать, смешать с овощной смесью, пассеровать 2–3 минуты. Затем положить в рисовый отвар и кипятить ещё 3 минуты. Перед подачей на стол добавить растолчённый чеснок, сметану, зелень.

Холодник

400 г щавеля, 1 ч.л. сахара, 2 свежих огурца, пучок зелёного лука, 200 г отварного мяса (колбасы), сметана, лимонный сок.

Щавель перебрать, листья порезать, залить кипящей водой (примерно 1,5 литра) и проварить около 10 минут. Добавить сахар, охладить. Яйца отварить, отделить белки от желтков. Огурцы и мясо нарезать кубиками, зелёный лук — колечками. Белки порубить, желтки оставить целиком и отложить в сторону.

В остывший бульон положить подготовленные продукты, перемешать. При подаче на стол в каждую тарелку положить желток, измельчённую зелень петрушки и укропа, сметану. Можно заправить лимонным соком по вкусу.

Овощной салат по-французски

3 свежих огурца, 1 пучок редиса, сок одного лимона, 50–100 г тёртого сыра, зелень укропа и петрушки

Редис порезать полосками, полить соком лимона и положить в центр блюда. Вокруг него разложить мелко нарезанные огурцы, посыпанные тёртым сыром. Сверху салат украсить мелко нарезанными зеленью петрушки и укропа.

Салат «Праздничный»

1/2 курицы, 100 г чернослива, 2 яблока, 2 яйца, 3–4 ст.л. консервированного горошка, 2 моркови, 5 ст.л. майонеза, 2–3 ст. л. сметаны, лимонный сок, соль, 2 мандарина (1 апельсин).

Курицу залить водой, посолить и варить до готовности. Отварить яйца, морковь, у яблок удалить сердцевину, чернослив замочить. Затем все подготовленные продукты нарезать тонкими ломтиками, оставив несколько штук чернослива для украшения. Аккуратно перемешать, добавить зелёный горошек. Заправить смесью майонеза, сметаны, лимонного сока, посолить по вкусу. Выложить в салатник, украсить черносливом и дольками мандарина (или апельсина).

Салат «Гранатовый браслет»

2 картофелины, 2 моркови, 100 —

150 г отварного мяса, 1 свёкла, 0,5 ст. грецких орехов, небольшой гранат, майонез.

Картофель, морковь, свёклу отварить, очистить, натереть на тёрке. Орехи измельчить и перемешать со свёклой. Продукты уложить на плоское блюдо в следующей последовательности: слой отварного картофеля, затем моркови, далее слой мелко нарезанного куриного (или любого другого) мяса, орехово-свёкольная масса, последний слой состоит из зёрен граната. Каждый слой, кроме верхнего, промазать майонезом. Салат следует приготовить за 2-3 часа до подачи на стол, чтобы он успел хорошо пропитаться.

Холодец «Радуга»

1/2 курицы (500-600 г), 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, 2 стручка болгарского перца, 100 г оливок без косточек, 30 г желатина.

Мясо сложить в кастрюлю, добавить коренья, лавровый лист, залить холодной водой. После закипания снять пену и посолить. В это время желатин замочить в холодной воде. Варить мясо в течение 1 часа, затем вынуть из бульона, дать остыть, нарезать кубиками. Отлить 4 стакана бульона, процедить и положить в него нарезанный полосками болгарский перец. Вскипятить, добавить несколько капель уксуса (лучше винного). Когда бульон немного остынет, положить набухший желатин и распустить. Добавить мясо и оливки. Выстлать прямоугольную форму плёнкой и наполнить бульоном с овощами и мясом. Поставить в холодильник примерно на 6 часов (или на ночь). Готовый холодец выложить на блюдо, нарезать ломтиками.

Печёночный пирог

Для теста: 0,5 кг картофеля, 1 яйцо, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. сливочного масла.

Начинка: 0,5 кг говяжьей печени, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст.л. муки, 0,5 ч.л. соли, 200 г сыра.

Картофель отварить, дать остыть, перекрутить через мясорубку, добавить яйцо, муку, масло, перемешать. Печёнку очистить от плёнок, нарезать небольшими кусочками и вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, муку, соль, перец. Всё хорошо перемешать. В смазанную жиром форму выложить слой картофельного теста, сверху уложить начинку. Поверхность разровнять ножом, посыпать тёртым сыром. Запекать в духовке в течение 15-20 минут.

Курица, тушённая с картофелем и фасолью

1 небольшая курица, 6 картофелин, 1 ст. фасоли, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. орехов, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. уксуса, сахар по вкусу.

Фасоль замочить на ночь, отварить до готовности. Картофель нарезать небольшими кубиками, обжарить также до готового состояния. Тушку курицы разре-

зать на порционные куски, натереть солью, обжарить в масле, переложить на время в тарелку. В этом же масле пассеровать нарезанный полукольцами лук. Добавить уксус, сахар и уложить куски курицы. Накрыть крышкой и тушить под крышкой 10 минут. Затем добавить фасоль, картофель, изюм, 1 ст. бульона (можно из кубика), рубленый чеснок и продолжить тушить ещё в течение 10-15 минут.

При подаче курицу посыпать обжаренными измельчёнными орехами.

Овсяные оладьи с яблоком

3 ст. хлопьев «Геркулес», 0,5 л молока, 2 яйца, 1 яблоко, соль, сахар, 0,5 ч.л. соды, корица по желанию.

Молоко подогреть, но не кипятить. Залить овсяные хлопья и дать им набухнуть в течение 10 минут. В эту массу добавить взбитые яйца, соду, нарезанные тонкими ломтиками яблоки. Соль и сахар положить по вкусу, при желании добавить корицу. Все перемешать. Выкладывать ложкой на разогретую сковороду, обжарить до золотистой корочки.

«Медовая фантазия»

Для коржей: 4 ст.л. сметаны, 4 ст.л. мёда, 2 яйца, 1 ст.л. сахара, 1,5 ч.л. соды, мука.

Для крема: 1 банка сгущёнки, 1 пачка сливочного масла, 100 г орехов.

Яйца растереть с сахаром добела, соду погасить уксусом, влить в яичную смесь. Добавить мёд, сметану. Муку положить столько, чтобы тесто имело консистенцию густой сметаны. Форму для выпекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Тесто разделить на две части. Выпечь коржи. Сгущёнку сварить, охладить и взбить с пачкой масла до однородного состояния. Крем разделить пополам. Одной половиной соединить полученные коржи, второй смазать верх и бока торта.

Украсить измельчёнными орехами.

Творожные шарики

2 пачки нежирного творога, 4 яйца, 6 ст.л. сахара, 10 ст.л. муки, 1/2 ч.л. соды, кулинарный жир, сахарная пудра.

Если творог зернистый, то протереть через сито, добавить яйца, сахар, муку, соду, погашенную уксусом. Чайной ложкой формировать шарики величиной с грецкий орех и опускать в предварительно разогретый кулинарный жир. Жарить до золотистого цвета. Выложить на салфетку для удаления лишнего жира, посыпать сахарной пудрой.

Печенье

«Встречаем гостей»

2 яйца, 1 ст. сахара, 1 пачка маргарина, 2 ст.л. мёда, 3 ст.л. сметаны или майонеза, 1 ч.л. соды, мука.

Маргарин растопить, остудить. Яйца взбить с сахаром. Добавить остывший мар-

гарин, мёд, майонез или сметану. Соду погасить уксусом, добавить в смесь. Муки необходимо положить столько, чтобы тесто можно было раскатать. Сделать замес. Из раскатанного теста вырезать фигурки и запечь в духовке до готовности.

Квас с изюмом и лимоном

0,5 кг ржаного хлеба, 4 л воды, 1 ст. сахара, 1 ст.л. изюма, сок одного лимона (или 1 ч.л. лимонной кислоты), 12 г дрожжей, 1 ст.л. муки.

Ржаной хлеб нарезать на кусочки, высушить в духовке, залить горячей водой и тщательно перемешать. Дрожжи развести в 1/2 стакане тёплой воды с мукой. Влить в остывшее сусло подготовленную смесь и дать постоять 12 часов. Затем процедить, добавить сахар, изюм, лимонный сок (или разведенную водой лимонную кислоту), перемешать и оставить ещё на 12 часов, после чего разлить по бутылкам, плотно закрыть. Через сутки квас готов.

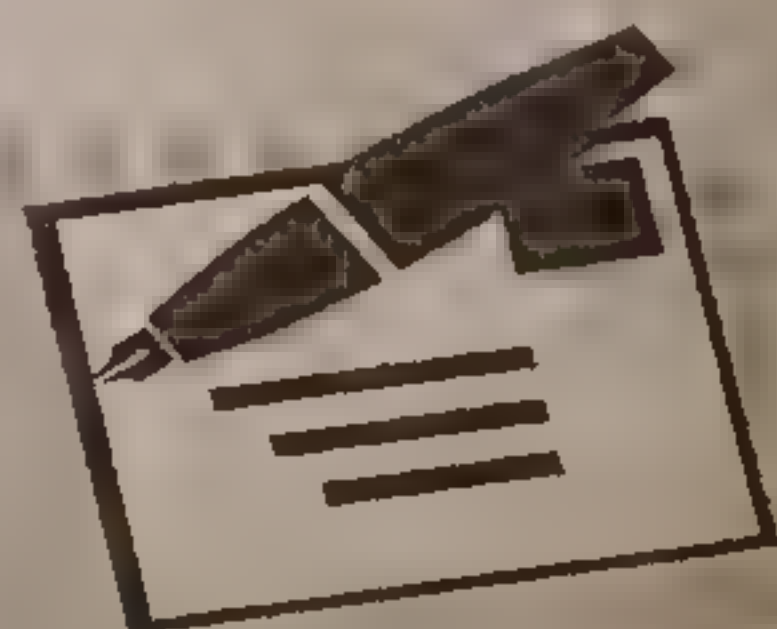
Салат «Пикантный»

150-200 г отварного мяса, 3-4 луковицы, 4 яйца, 150-200 г твёрдого сыра, майонез, 0,5 ст. столового уксуса.

Луковицы нарезать тонкими полукольцами, сложить в посуду и залить столовым уксусом минимум на 3 часа (можно и на ночь). Готовый лук откинуть на дуршлаг. Если он немного кислит, то его можно промыть водой. Мясо и яйца нарезать соломкой. Продукты укладывать слоями, промазывая каждый майонезом.

Первый слой — лук, второй — мясо, третий — яйца, последний — сыр, натёртый на мелкой тёрке. Если салатница высокая с маленьким дном, можно выложить слой повторно.

Жанна, г. Курск



Дорогие читательницы!

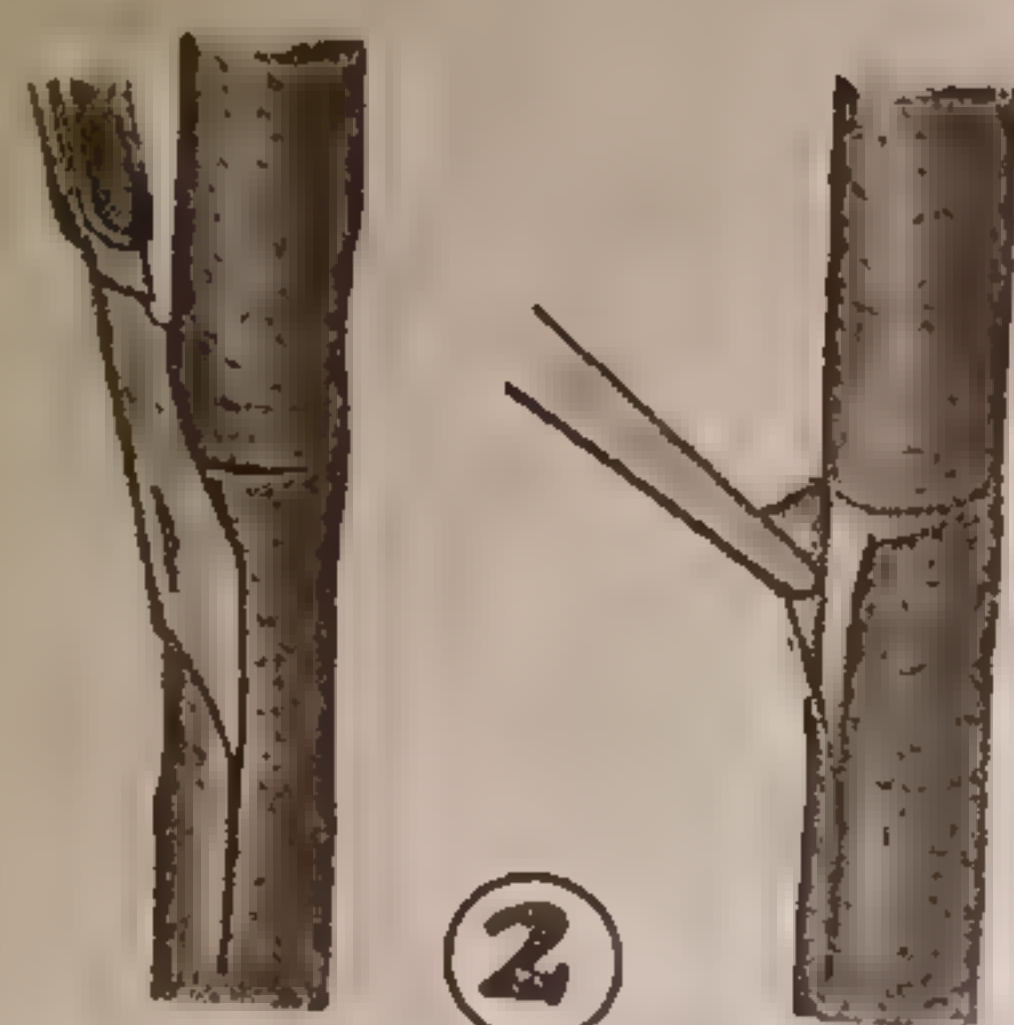
Учитывая ваш огромный непрекращающийся интерес к рубрике «Приготовим вместе», о чём свидетельствуют редакционная почта и ваши многочисленные пожелания, мы решили продолжить наш конкурс.

Спасибо вам за щедрость, с которой вы делитесь своими кулинарными секретами! По-прежнему ждём ваших писем!

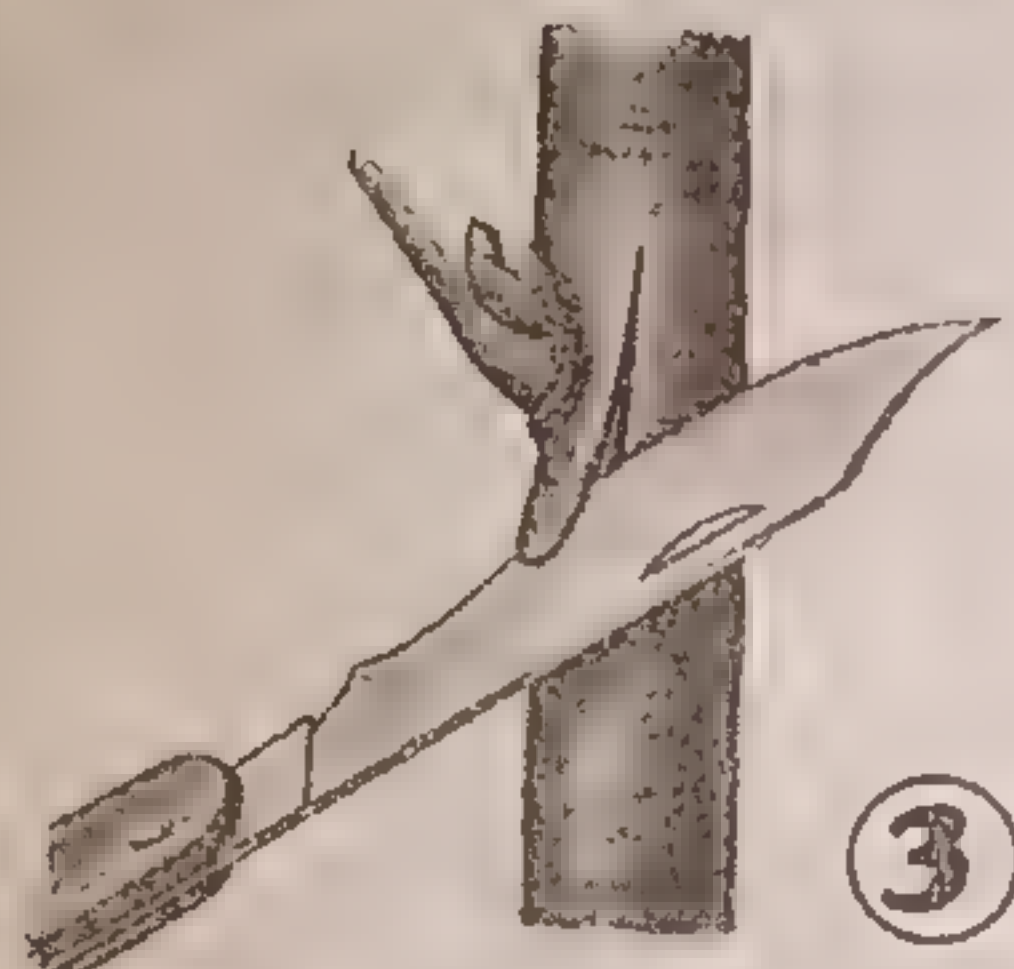
НАШ АДРЕС: 305007, г. Курск, ул. Сумская, 5, оф. № 23.
В рубрику «ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ»



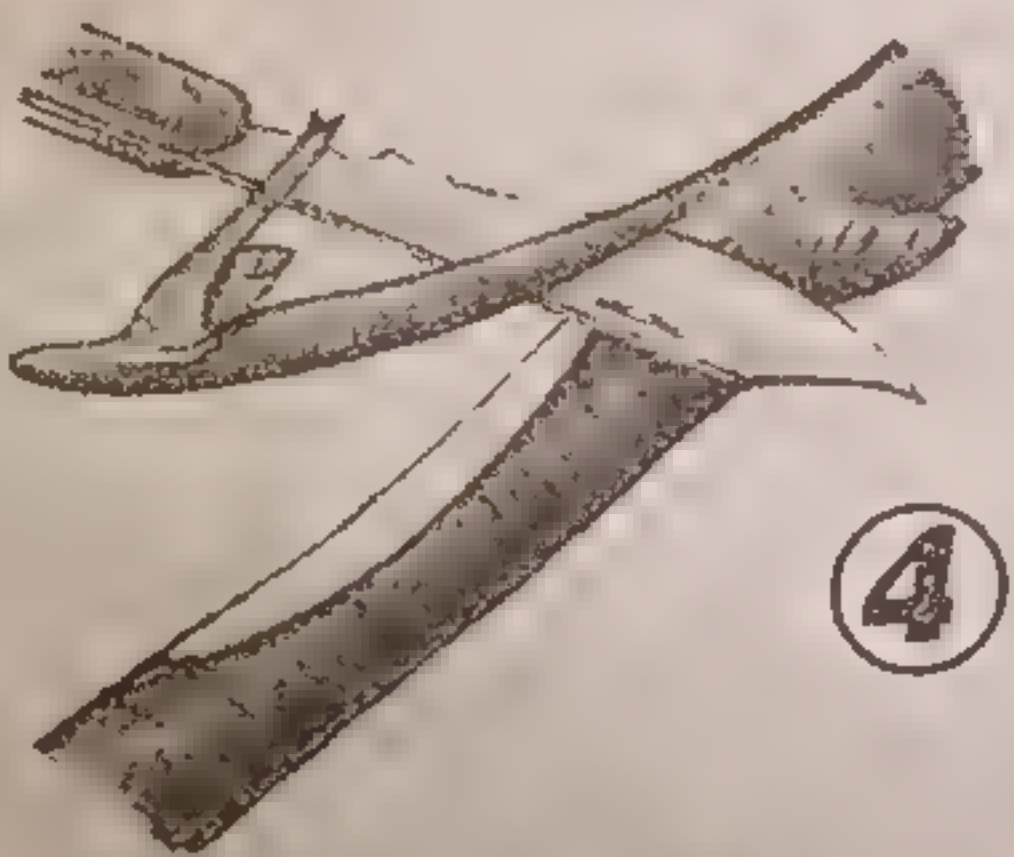
1



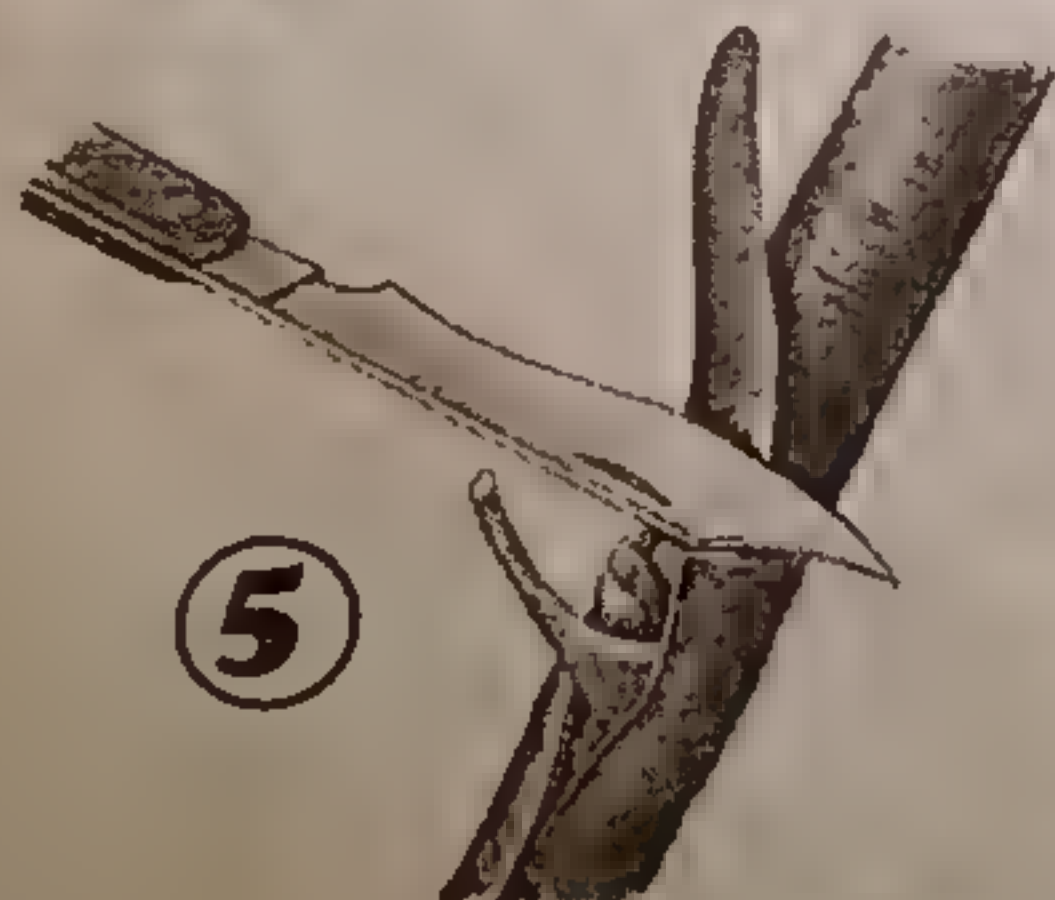
2



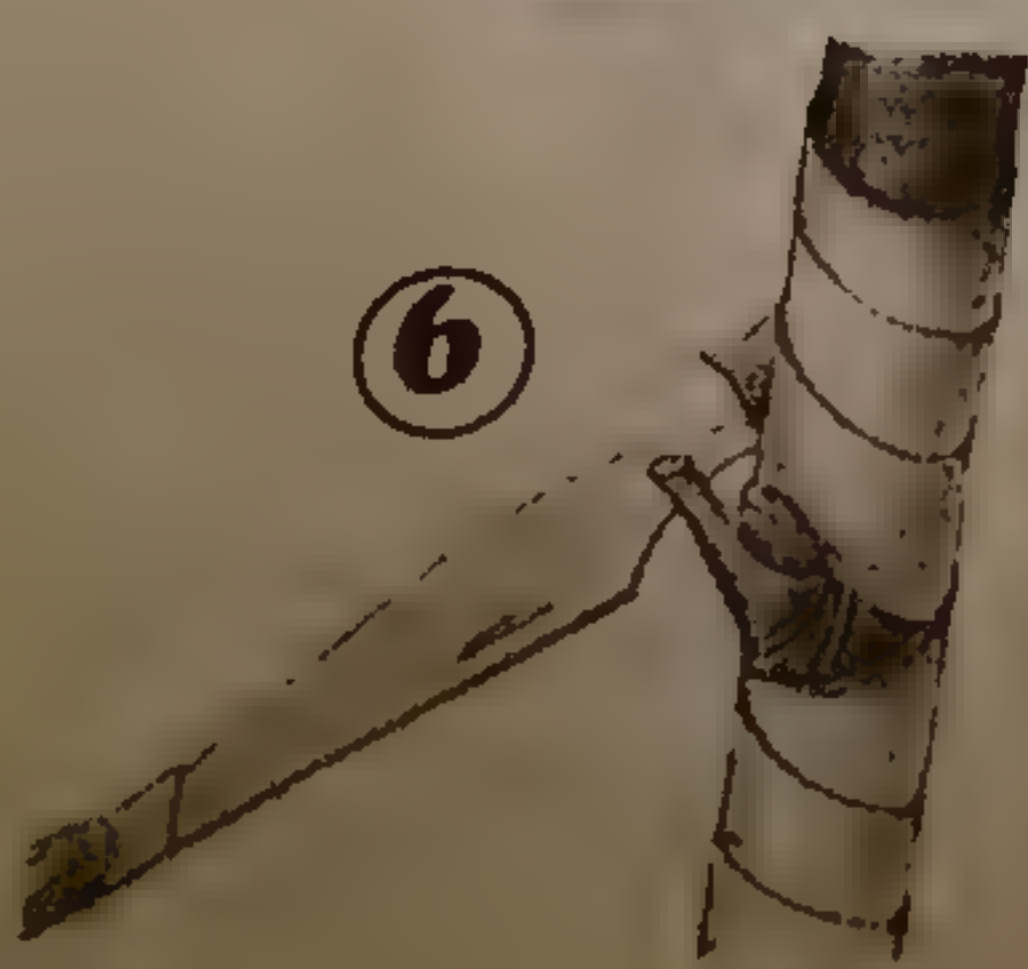
3



4



5



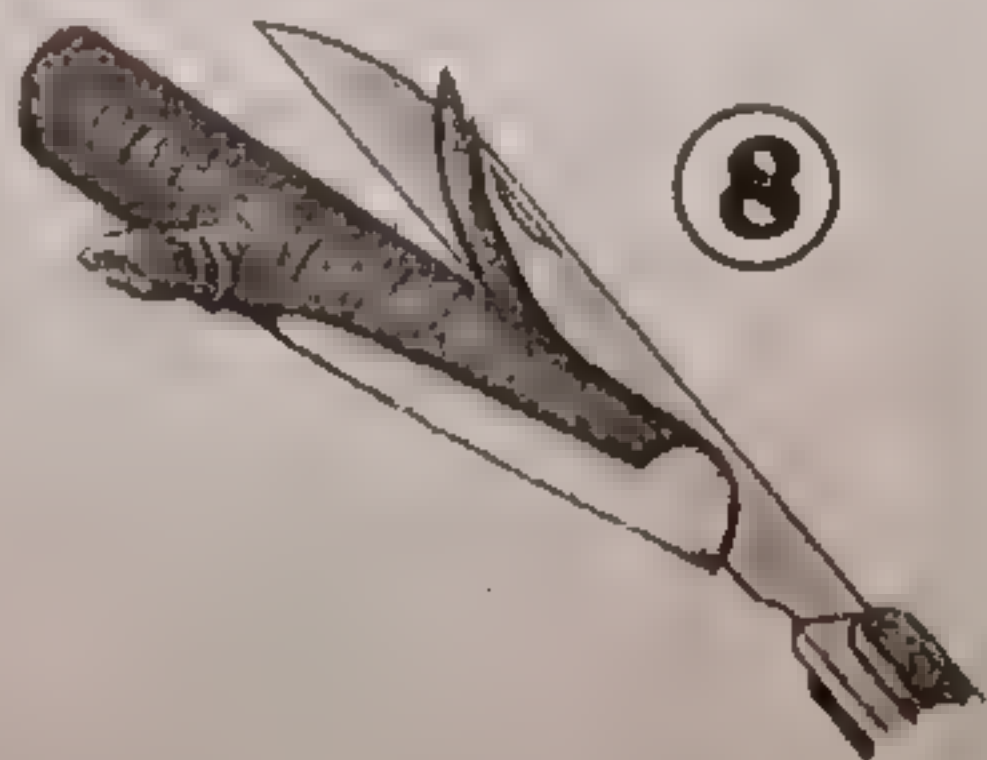
6



7



8



9

Многие из вас, уважаемые садоводы, знают о прививке деревьев. С ее помощью можно улучшить дерево, а иногда и восстановить ценный сорт. Но в то же время не все на это решаются, так как боятся сделать что-то неправильно. Мы расскажем, как нужно делать прививку растений.

ДЕЛАЕМ ПРИВИВКУ

Прививкой называют соединение двух частей разных растений. Ту часть, на которую прививают, называют подвоем, ту, которую прививают, — привоем.

Существует несколько способов прививки.

Самым распространенным является ОКУЛИРОВКА. Ее проводят весной или во второй половине лета, в период активного сокодвижения (должна отставать кора). Черенок для летней прививки нарезают с прироста текущего года. Листья с черенка срезают так, чтобы на стебле осталось по половине каждого черешка (рис. 1).

В нижней части подвоя на 30 см от поверхности почвы удалите все листья и боковые побеги, в коре сделайте Т-образный разрез (рис. 2). Оба края коры чуть отделите от древесины.

Почки на привое лучше всего брать из средней части. При снятии щитка с почкой срез начинают на 6-7 мм ниже почки (рис. 3). Нож ведут чуть глубже почки, а срез заканчивают выше нее, отделяя щиток с небольшим хвостиком коры на конце

(рис. 4). Щиток, держа за оставленную часть черешка, вставляют в Т-образный разрез на подвое и аккуратно срезают выступающий наружу кончик щитка (рис. 5). Место окулировки обвязывают полиэтиленовой лентой, почку с черенком оставляют открытой (рис. 6). Когда щиток срастется с подвоем, обвязку снимают, а в начале следующей весны над самой почкой вырезают верхушку подвоя.

Другим распространенным и сравнительно

несложным способом является ПРИВИВКА В РАСЩЕП. Подвой или ветвь, которую хотят перепривить, горизонтально обрезают, затем делают вертикальный зарез, глубиной около 3 см (рис. 7). Над верхней почкой прививаемого черенка острым ножом делают косой срез, а на 15 см ниже — горизонтальный. Затем нижний конец черенка срезают на двусторонний пологий клин длиной около 4 см (рис. 8). Черенок вставляют в расщеп. Часть среза привоя при этом остается снаружи (рис. 9). Место соединения обвязывают полоской полиэтиленовой пленки, а верхушку привоя замазывают садовым варом.

Иллюстрации

Майские хлопоты

● Если вы купили саженцы растений без земляного кома, то перед посадкой их корни нужно выдерживать в воде 12 часов.

● Рассадку томатов, баклажанов, перцев, огурцов высаживают в теплицу уже в начале месяца. В конце месяца проводят пасынкование томатов и формирование плетей огурцов.

● В открытый грунт высаживают рассаду белокачанной капусты ранних сортов и цветной капусты. С наступлением устойчивого тепла в конце месяца высаживают рассаду томатов, перцев, баклажанов, огурцов, цуккини, сельдерея. Перед высадкой растения поливают. В первые дни их нужно притенить от прямых солнечных лучей.

● Подготовленные в апреле клубни картофеля сажают в «спелую» почву. В средней полосе России это время, как правило, совпадает с распусканием берез.

● Против личинок овощных мух на моркови, луке и капусте сразу после посева семян или высадки рассады нужно рассыпать по рядкам или вокруг растений табачную пыль.

● Из плодовых деревьев в первую очередь сажают вишню и сливу, у которых начало роста наступает раньше, чем у груши и яблони. Корневая шейка у посаженного дерева должна быть на уровне поверхности земли. До начала цветения продолжают прививку плодовых деревьев.

● Еще не поздно заняться размножением с помощью отводков черной, белой и красной смородины, крыжовника, черноплодной рябины.

Раздел ведет
Игорь СЕРГЕЕВ

Живые изгороди

В прошлом номере мы рассказывали о строительстве забора из сетки рабицы и дерева. Сегодня вспомним еще об одном материале – растениях. Живая изгородь позволит оформить границы участка наиболее эффектно. Такой забор не требует ремонта, если он правильно посажен и сформирован в первые годы. С его помощью можно разделить участок на отдельные зоны, оформить дорожки и т.д.

Решив заняться посадкой живой изгороди, сначала выберите растения, из которых она будет изготовлена соответственно ее месту и назначению.

Если вы хотите оформить внешнюю границу участка, то необходимы саженцы достаточно высоких кустарников. Для этой цели идеально подходят ива, калина, лещина, жимолость обыкновенная и другие. Для ключей изгороди выберите боярышник и барбарис обыкновенный. Для средневысокой – шиповник, лапчатку (курильский чай), кизильник.

Чаще всего живая изгородь состоит из растений одного вида или сорта. Для того чтобы она выглядела более нарядной, можно чередовать участки из растений с листьями разных цветов. Например, краснолистный и зеленый барбарис.

Саженцы для живой изгороди высаживают в траншеи в два или три ряда в шахматном порядке. Сначала натягивают шнур между двумя крайними точками, обозначая направление посадки. Затем вдоль шнура копают траншею не менее 50 см в ширину и столько же в глубину. Затем на подготовленном месте размещают саженцы. На 1 погонный метр необходимо высадить 5 саженцев барбариса или кизильника, 3–4 куста золотой смородины или боярышника, при условии регулярной стрижки. Перед посадкой верхушки саженцев обрезают.

После посадки почву тщательно утрамбовывают и поливают, делают вдоль изгороди земляные валики для удержания влаги.

Самым незаменимым материалом для «строительства» живого забора является ива. Во-первых, саженцы для нее не обязательно покупать, можно использовать черенки, срезанные со взрослых растений. Во-вторых, черенки ивы хорошо приживаются. В-третьих, изгородь из ивы растет

очень быстро, и через два-три года вы получите плотный и высокий забор.

Сажают иву часто – на расстоянии 15–20 см друг от друга. Можно посадить под углом 45° навстречу друг к другу. Пары перекрещивающихся черенков связывают вместе, со временем они срастутся, и ваш забор будет очень прочным. По мере отрастания побегов их можно переплести друг с другом для обеспечения большей прочности.

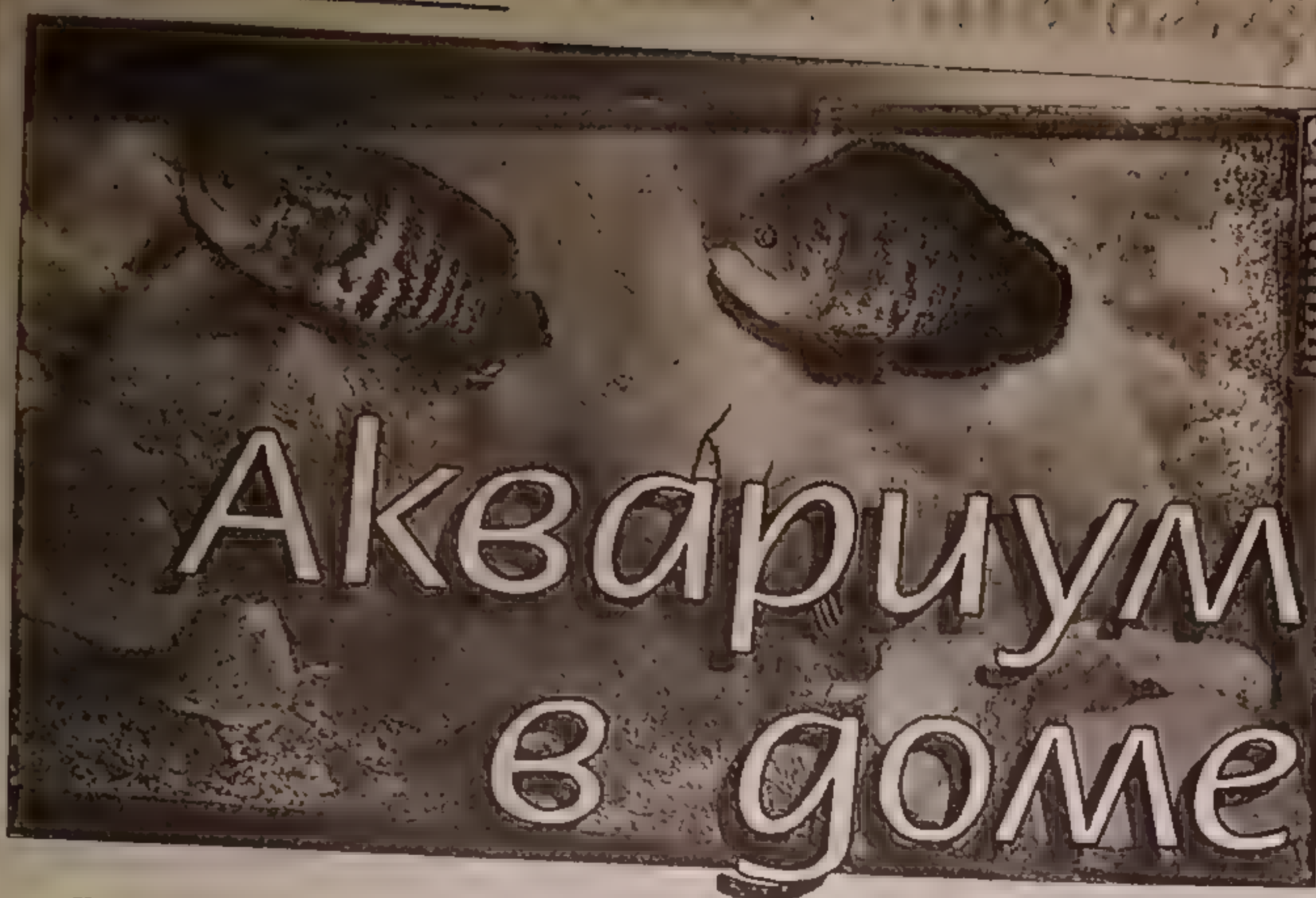
Такой же метод можно применить и для изгороди из боярышника.



Фото «МОИ УЮТНЫЙ ДОМ»

В ритме лунных фаз

Дата	Положение Луны	Мероприятия
1, 2, 28, 29 мая	Убывающая Луна находится в знаке Козерога	Самый лучший период для прополки сорняков, вскапывания почвы, но для посадок этот период неблагоприятен.
3, 4, 30, 31 мая	Убывающая Луна находится в знаке Водолея	Благоприятное время для удобрения цветов, прищипывание и пасынкование пройдут безболезненно для растений, крайне неудачное время для посадок и посева.
5-7 мая	Убывающая Луна находится в знаке Рыб	Хорошее время для полива и подкормки цветов, но ни в коем случае не сажайте в этот период деревья, а также не занимайтесь их обрезкой, можно сажать картофель и другие корневые культуры.
8, 9 мая	Убывающая Луна находится в знаке Овна	Прекрасное время для внесения удобрений под овощи и фруктовые деревья, вспашки и рыхления почвы. С наибольшей пользой пройдет опрыскивание посадок от вредителей.
10, 11 мая, 12 мая (полнолуние)	Луна находится в знаке Тельца	Вашей победой закончится борьба с вредителями, которые обитают в земле, хорошее время для прополки. Благоприятный период для закладки компостных куч.
13, 14 мая	Растущая Луна находится в знаке Близнецов	Посаженные кустарники и деревья легко приживутся.
15, 16 мая	Растущая Луна находится в знаке Рака	Благоприятное время для посадки помидоров, кабачков, баклажанов, фасоли, капусты, огурцов, роз.
17-19 мая	Растущая Луна находится в знаке Льва	Собранные в этот период лекарственные травы будут обладать наибольшей силой, плодовые деревья и кустарники легко перенесут прививку.
20, 21 мая	Растущая Луна находится в знаке Девы	Самый лучший период для посева, посадок и пересадок всех видов растений, хорошо приживутся высаженные зеленые черенки, высаженные в эти дни живые изгороди или деревья будут высокими.
22, 23 мая	Растущая Луна находится в знаке Весов	Очень благоприятен полив цветов. Сажать рекомендуется фасоль, горох, бобы, капусту.
24, 25 мая	Растущая Луна находится в знаке Скорпиона	Можно высаживать в грунт рассаду, полезно сажать помидоры, огурцы, тыкву, кабачки. Удачно пройдет прививка плодовых деревьев.
26 мая (полнолуние), 27 мая	Луна находится в знаке Стрельца	Благоприятный период для посадки всех тянущихся вверх растений (горох, фасоль, хмель, виноград, плетистые розы, плющ и др.). В эти дни лучше не пропалывать грядки – сорняки быстро пойдут в рост.



Продолжая разговор об устройстве декоративного аквариума, начатый в апрельском номере, рассмотрим виды аквариумов, дадим конкретные рекомендации для начинающих.

Голландский аквариум представляет собой настоящий подводный сад, главное в нем — растения, а если и присутствуют рыбы, то им отводится второстепенная, вспомогательная роль, и их количество минимально.

Растения распределены по группам — от самых высоких позади до самых низких на переднем плане. Группы растений должны отличаться по цвету, форме листьев и по высоте, но ни в коем случае не должны состоять из нескольких видов растений.

Условием поддержания эстетического эффекта аквариума является постоянное внимание к растениям, чтобы сохранялось впечатление того, что отдельные группы сливаются в одно целое. В то же время группы растений не должны прорастать друг в друга и не быть выше поверхности воды.

Биотопные декоративные аквариумы должны выглядеть миниатюрами природных биотопов (участков среды обитания животных, растений, микроорганизмов с относительно однородными условиями обитания). Однако создать гармонию определенных видов рыб и растений довольно трудно. Ряд мест в природе, где живут рыбы, или вообще лишены растительности, или в них произрастает только один вид растений. С другой стороны, там, где растут разные виды растений, нет нужных аквариумных рыб.

Палударии являются комбинацией пресноводного аквариума и террариума или цветника, они отображают прибрежные воды с болотными и влаголюбивыми растениями. Комбинация рыб и двоякодышащих, водных и болотных растений и орхидей способна

создать в палударии характерный пейзаж тропического берега. Правильное освещение, тепло и влажность — основные условия жизни в палударии. Большие палударии обходятся дорого и требуют от владельца хотя бы минимальных знаний о жизни растений, рыб и двоякодышащих. Только при условии постоянного ухода палударии радуют глаз сказочным зрелищем.

Остальные декоративные аквариумы называют **аквариумами смешанными**. Рыбы и растения для таких аквариумов подбираются с учетом географического распространения видов. Они ближе по своему характеру к аквариумам голландского типа, но к ним не подходят строгими мерками. Тем не менее в смешанных аквариумах должны быть собраны такие виды рыб, которые требуют одинаковых условий для жизни и сравнимы между собой по размерам.

Определившись с выбором вида аквариума, можно покупать подходящую ёмкость, грунт, соответствующие фильтр, термостат с нагревателем, термометр, сачки для рыб и трубки для слива и замены воды.

Если вы приобрели ёмкость без осветительной оснастки, купите светильник, спектр которого благоприятен для растений. Лучше всего подходят люминесцентные лампы марки ЛДС, ЛТБ, потому что излучаемый ими свет ближе по спектральному составу к солнечному.

В качестве **ГРУНТА** можно использовать **крупнозернистый песок, мелкую гальку или керамзит**. Крупнозернистый песок можно найти на речных косах. Его легко отсеять с помощью сита. Мелкий песок брать не надо, так как он быстро заиливается, не поддается промывке, в нём плохо проходит процесс очищения воды микроорганизмами. Продавцы на рынках часто предлагают мелкий щебень, его острые края опасны для рыб, особенно донных. В последние годы заслуженную популярность у аквариумистов получил мелкий керамзит. Имея по-

ристую структуру, хорошо развитую поверхность и малый удельный вес, керамзит — идеальный субстрат для жизни бактерий, моллюсков и развития корней растений. Благодаря хорошей микроциркуляции воды между гранулами, хорошо проходит её естественная биологическая очистка. Лёгкий керамзитовый грунт снижает нагрузку на дно аквариума, но при посадке растений для предотвращения их всплытия корни обязательно приходится прижимать камнями. На кирпично-красном фоне такого грунта очень эффектно выглядят рыбы и растения.

Для украшения аквариумов и создания укрытий для рыб часто используют различные камни, крупную гальку, черепки керамических горшков и целые, а также «выловленные» из природных водоемов коряги. В аквариум можно помещать коряги только листовенных пород деревьев, пролежавших в водоёме несколько лет, так как для удаления экстрактивных веществ из древесины требуются годы. Очищенную от загрязнений и гнили корягу надо прокипятить в воде не менее часа для дезинфекции. Такой же обработке обязательно подвергаются грунт и камни, кроме того, на камнях и керамических черепках напильником надо затупить острые грани для предотвращения травмирования обитателей аквариума.

ВНИМАНИЕ! Перед помещением в аквариум камней и гальки внимательно их осмотрите — в них иногда попадаются вкрапления металлов, а в продаваемых наборах грунта иногда находятся кусочки металла (гайки, гвозди и т. д.) Впоследствии это может привести к труднодиагностируемым заболеваниям рыб.

При укладке подготовленного грунта дно аквариума для защиты от царапин можно покрыть слоем полиэтилена. Грунт укладывается с уклоном от задней стенки аквариума к передней. Это придаёт не только удобный для восприятия вид, но и облегчает уход за аквариумом, так как различные загрязнения скапливаются у переднего стекла и здесь их легче удалить. Для нормального развития корневой системы аквариумных растений необходим слой грунта не менее 5 см, а для некоторых и до 10 см, для таких растений у задней стенки аквариума с помощью крупных камней делаются террасы. Чтобы избежать загрязнений грунта во время кормления, можно порекомендовать оставить часть дна у передней стенки (где вы постоянно кормите рыб) без грунта, окружив это место своеобразным «заборчиком» из оргстекла или другого нетоксичного пластика. Рыбам будет легче находить корм, а вам — убирать несъеденные остатки.

Подготовил Павел НИКОЛАЕВ

25-30 см
40 см

Плетистые розы

Купил на рынке вьющиеся розы. Не могли бы вы более подробно рассказать о таких розах: посадке, уходе, размножении. Я думаю, что это будет интересно не только мне, но и многим другим читателям.

С. МИХАЙЛОВ, г. Орел



Фото «МОЙ ПРЕКРАСНЫЙ САД»

Начинающим
цветоводам

Учимся поливать

Вода необходима растениям в процессе фотосинтеза, роста и цветения. Но как избыточное, так и недостаточное увлажнение приводит прежде всего к повреждению корневой системы, ослаблению растения, а нередко к его гибели. Для каждого растения существует своя норма потребления влаги в зависимости от времени года, температуры, специфики растения. Но, несмотря на многообразие растений, существуют общие правила ухода за ними.

● Лучшая вода для полива комнатных растений — мягкая дождевая или снеговая. Для смягчения водопроводной воды ее сначала отстаивают для удаления хлора, а затем в емкость кладут мешочек с золой (3 г на литр воды) или добавляют яблочный уксус (10 капель на 1 л воды).

● Поливать нужно только тогда, когда подсохнет земля в горшке.

● Реже поливают те растения, которые находятся в пластмассовой или глазурованной посуде, чаще в простых глиняных горшках, так как они быстрее испаряют влагу.

● Определить необходимость полива можно постукиванием пальца о стенки горшка. Сухие горшки звенят, те, которые не требуют полива, издают глухой звук.

● При избыточном поливе корни задохнутся, а земля закисает, часто в горшке заводятся насекомые — ногохвостки, мелкие мушки. Они служат обычно как бы сигналом, что полив надо сократить. При избыточной влажности часто загнивают корни, желтеют и опадают листья растения.

Раздел ведет
цветовод-любитель
Игорь СЕРГЕЕВ

раскидистым сортам требуется опора или подвязка.

Для плетистых роз необходим правильный выбор места в саду. Они не переносят палящего солнца и слишком сухой почвы.

Розы растут на одном месте 10 и более лет, поэтому важно перед посадкой хорошо подготовить для них почву. Для посадки одного куста розы копают яму 40х40х40 см, на дно закладывают полуперепревший навоз слоем 15-20 см и хорошо уплотняют. В верхний слой вынутой земли добавляют компост, суперфосфат — 30 г, калийную селитру — 20 г, мочевины — 20 г, древесную золу — 100 г, все хорошо перемешивают, заполняют яму и обильно поливают. Через 10-15 дней, когда земля осядет и подсохнет, приступают к посадке роз. (Если вы покупаете саженцы на рынке, знайте, что они обычно привиты на шиповник). Часть земли из ямы вынимают, из оставшейся делают холмик, на нем равномерно расправляют корни саженца, засыпают их землей и поливают. При посадке у дома кусты размещают на расстоянии не менее 70-100 см от него так, чтобы стекающая

вода с крыши не попадала на сами растения.

Правильная посадка роз показана на рис. 1.

Перед посадкой стебли роз коротко обрезают, оставляя на побегах 3-5 глазков (почек) (см. рис. 2); без обрезки розы плохо приживаются и час-

то погибают. Для создания более благоприятных условий для приживания роз им делают мини-тепличку из проволочного каркаса и полиэтиленовой пленки.

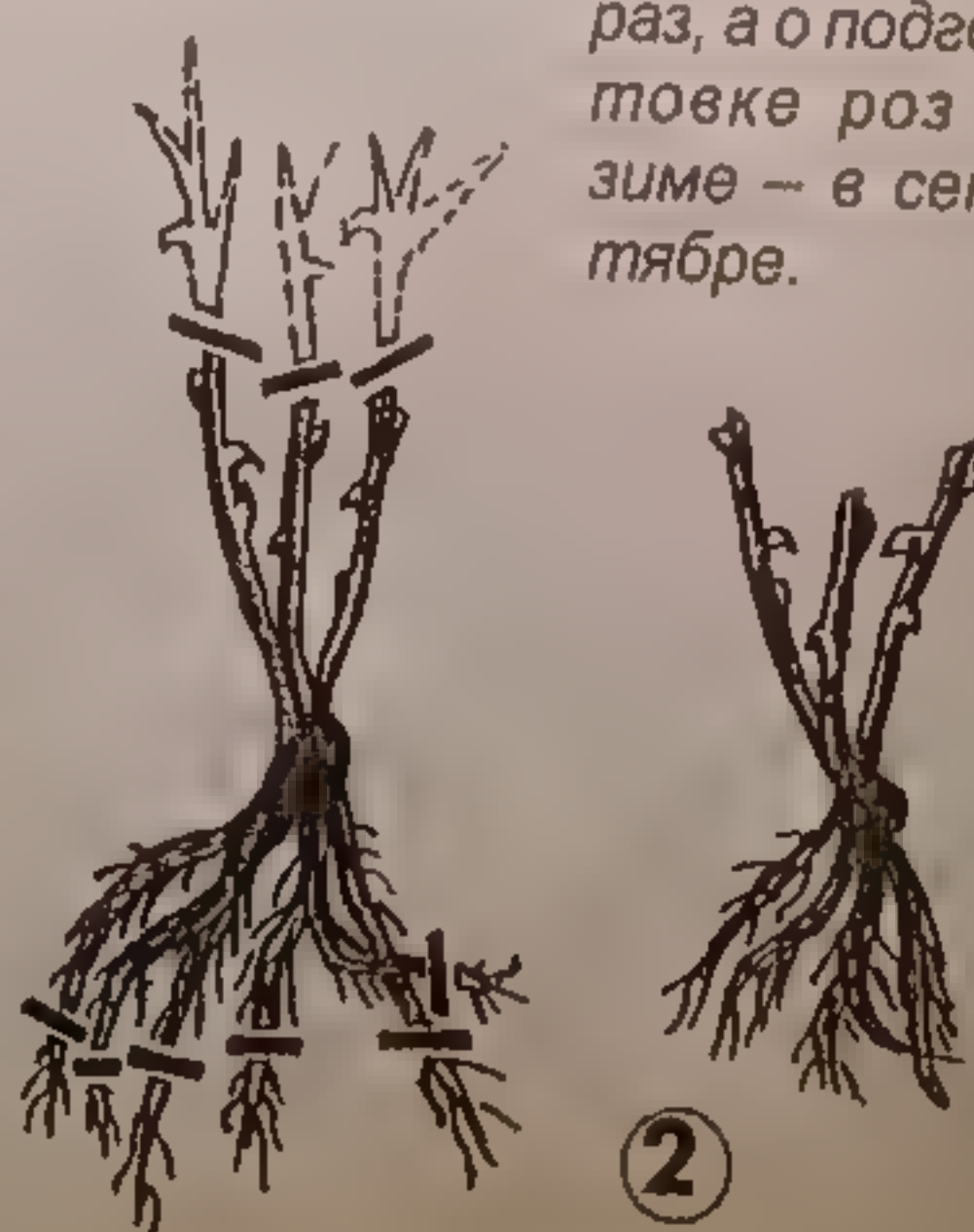
В год посадки не следует допускать обильного цветения. Частичное удаление бутонов способствует образованию более мощной корневой системы, что поможет розам лучше перезимовать и обильно цвести на следующий год. Отрастающие побеги подвязывают к шпалере.

Уход за розами заключается в поливе, рыхлении почвы, подкормке, обрезке, борьбе с сорняками, вредителями и болезнями.

В жаркие дни (температура воздуха 25-30° С) полив проводят через 3-4 дня. При понижении температуры полив проводят через 5-6 дней. Поливают теплой водой в вечернее время, стараясь не мочить листья, расходуя при этом 10-15 л воды на куст. На следующий день после полива почву рыхлят на глубину 3-4 см, а затем мульчируют торфом (компостом, опилками) слоем 1-2 см.

Об обрезке и размножении роз мы поговорим в следующий

раз, а о подготовке роз к зиме — в сентябре.



Самое ценное в растительном масле — это линолевая и линоленовая полиненасыщенные кислоты. Человеку эти вещества даже нужнее, чем витамины. Жирные кислоты нормализуют обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови, обостряют зрение, улучшают пищеварение, укрепляют сердце. Для взрослого дневная норма растительного масла составляет 20-30 г.

Впрочем, не всякое масло может принести пользу.

Виды и ценные свойства масел

Самое дешевое масло — РАПСОВОЕ, бывает только рафинированным. Оно нейтрально по вкусу, запаху и оптимально для жарки, но витаминов в нем недостаточно, а соотношение линолевой и линоленовой кислот плохо усваивается организмом. К тому же рапсовое масло содержит вредную для сердца эруковую кислоту. Оно может быть низкоэруковым (содержит не более 5% эруковой кислоты). Такое масло пригодно для пищевых целей. Есть также высокоэруковое масло с содержанием эруковой кислоты до 30%, оно используется лишь в качестве технического.

В СОЕВОМ масле соотношение линолевой и линоленовой кислот подходит для любого желудка. Оно в меру калорийное, хорошо усваивается организмом. Продается это масло, как правило, очищенным, лучше всего его использовать в салатах.

Самое популярное масло — ПОДСОЛНЕЧНОЕ. Даже в рафинированном продукте витамина Е в два раза больше, чем в остальных растительных маслах. Линоленовой кислоты в нем почти нет, зато линолевой в избытке. Ароматное масло темное, приготовлено из жареных семян. В нем допускается небольшой осадок. Светлое рафинированное масло совершенно прозрачное, оно подойдет для любого блюда.

В КУКУРУЗНОМ масле из полиненасыщенных кислот присутствует только линолевая. Однако её сочетание с другими жирными кислотами, а также высокое содержание витамина Е делают кукурузное масло диетическим. Этот продукт — золотая середина для кулинаров. Такое масло прекрасно сочетается с винегретом или овощным гарниром.



На вашем столе

Самое ценное масло — ОЛИВКОВОЕ. В отличие от других растительных масел содержит до 80% олеиновой кислоты, предупреждающей заболевания сердечно-сосудистой системы. Если оливковое масло имеет зеленый цвет, это означает, что оно приготовлено способом холодного прессования с наиболее щадящим технологическим режимом. Такое масло содержит наибольшее количество полезных веществ и поэтому является одним из лучших растительных масел. Осадок в оливковом масле говорит о том, что продукт плохо очищен или испорчен.

Требования, предъявляемые к производителю

Лучшая упаковка для растительного масла — бутылка из прозрачного или полупрозрачного пластика или стекла. На этикетке должна быть указана вся необходимая для покупателя информация: наименование (например, подсолнечное, соевое и т.д.), ГОСТ, по которому это масло вырабатывается (так, подсолнечное должно соответствовать требованиям ГОСТа 1129-93), наименование предприятия-изготовителя, его юридический адрес, вес в граммах, пищевая и энергетическая ценность продукта.

В отличие от жиров животного происхождения, растительные масла легко усваиваются и совершенно не содержат холестерина. Надпись на этикетке «без холестерина» не более чем хорошо продуманный рекламный ход.

Правила хранения

У растительных масел два врага — свет и тепло. При попадании прямых солнечных лучей и перегревании происходит процесс окисления, в масле накапливаются канцерогены. Безопаснее держать масло в холодильнике или темном помещении при температуре не выше 20 градусов.

Разливное масло не должно храниться в металлической посуде.

Не стоит держать продукт в емкости с широким горлышком. Чем больше места для воздуха, тем быстрее идет процесс окисления.

Чтобы масло не прогоркло, можно насыпать в каждую бутылку немного соли или бросить несколько чисто вымытых и высушенных фасолин.

Выбирая растительное масло

● Присмотритесь, есть ли в бутылке осадок — его наличие свидетельствует об окислении. Такой продукт отдает горечью и при нагревании пенится.

● Срок хранения нерафинированного масла — два месяца, а рафинированного — четыре. Между прочим, эксперты уже не раз предупреждали, что у некоторых импортных масел необоснованно завышен срок хранения.

● У хорошей хозяйки должно быть, как минимум, два вида растительных масел по утверждению специалистов нет масла, идеально подходящего как для холодных блюд, так и для жарки. Например, если написано «для салатов», то такое масло не рекомендуется использовать для жарки — масло будет пениться. Кроме того, салатные масла содержат витамины, которые разрушаются при термической обработке.

Растительные масла при жарке не следует перегревать (температура не должна превышать 160-170 градусов). Если над поверхностью масла появляется дымок, значит, в нем начинается образование опасных для организма токсичных соединений.

Сына убили в марте 2000 года, меня шантажировали, труп спрятали и занимались вымогательством. Убийца получил 10 лет лишения свободы. Его мать, которая видела обстоятельства убийства и скрывала, прошла по делу как свидетель. Моральный вред составил 60 тысяч рублей. На момент преступления убийце исполнилось 18 лет. Как мне получить компенсацию за моральный вред? Юрист мне сказал, что выплачивать её должен убийца самостоятельно. Так ли это?

Ваш юрист абсолютно прав. Согласно статье 21 ГК РФ гражданская дееспособность, в отличие от уголовной, наступает с 18 лет. Уголовная ответственность за убийство возникает с 14 лет, а обязанность лично возместить причиненный преступлением вред - с 18 лет. Родители с этого момента уже не несут никакой юридической ответственности за вред, причиненный их совершеннолетним сыном.

Я не специалист по уголовному праву, но могу предположить, что мать убийцы не была привлечена к уголовной ответственности за укрывательство в силу статьи 51 Конституции, где сказано, что никто не обязан свидетельствовать против своих близких родственников.

Следовательно, придется обращаться взыскание на имущество или доходы самого убийцы, которых, к сожалению, может и не быть. То есть моральный вред, возможно, останется невозмещенным.

Я прожила в браке 6,5 лет. Сейчас мы в разводе. После брака остался сын, который проживает со мной. Было судебное решение о выплате алиментов в размере 25% от дохода бывшего супруга. Полгода я ничего не получала, затем стали приходить суммы 70-90 рублей в месяц. Однако сейчас я снова не получаю. Обращалась к юристу, он мне сказал, что ничего не добьюсь. Неужели отца, бросившего своего ребенка, нельзя призвать к ответу?

Возможно, юрист прав. Письма такого содержания постоянно приходят в редакцию. К сожалению, в некоторых случаях действительно трудно добиться от бывшего супруга какой-либо материальной поддержки. Если супруг не работает или имеет неофициальный источник дохода, исполнить судебное решение практически невозможно.



Общая схема исполнения судебного решения о взыскании алиментов следующая. С исполнительным листом вам необходимо обратиться в службу судебных приставов по месту жительства бывшего супруга или сразу к работодателю. Судебный пристав обращает взыскание на заработную плату или иной доход бывшего супруга, и работодатель ежемесячно будет высчитывать из его зарплаты указанные в решении проценты и перечислять вам.

Бывают случаи, когда зарплату начисляют неофициально. Допустим, бывший супруг живет хорошо, приобрел квартиру, машину, а алименты не платит или платит нерегулярно и в небольших размерах. В таком случае вы можете в судебном порядке на основании статьи 83 Семейного кодекса потребовать выплатить алименты на содержание ребенка в твердой денежной сумме. В случае невыплаты указанных алиментов судебные приставы смогут обратиться взыскание на имущество бывшего супруга.

И наконец вы можете привлечь бывшего супруга к уголовной ответственности по статье 157 УК РФ, если обнаружится факт злостного уклонения от уплаты алиментов. Но для этого необходимо доказать, что ваш бывший супруг имеет доход и не платит установленную решением суда денежную сумму.

И наконец вы можете привлечь бывшего супруга к уголовной ответственности по статье 157 УК РФ, если обнаружится факт злостного уклонения от уплаты алиментов. Но для этого необходимо доказать, что ваш бывший супруг имеет доход и не платит установленную решением суда денежную сумму.

Я живу в приватизированной квартире. Получаю субсидию на оплату коммунальных услуг. Если продам квартиру и перееду в другой город, должна ли я вернуть всю сумму субсидии за квартиру?

Суть субсидии заключается в том, что органы местного самоуправления безвозмездно погашают часть расходов на оплату жилья и коммунальных услуг малообеспеченным гражданам. Возврату субсидия не подлежит, не волнуйтесь.

Кроме того, есть так называемые субсидии на строительство или приобретение жилья. Данные субсидии также являются безвозмездной помощью и возврату не подлежат.

У мамы было семеро детей. Старший брат погиб при исполнении служебного долга. У брата остались жена и сын. После гибели его жена получила значительную денежную компенсацию. Мать тоже получила компенсацию, но в меньшем размере. Компенсация была переведена маме на книжку. Через два месяца умерла мама. Кто наследует эти сбережения и в каких долях?

Независимо от того, по какому основанию деньги оказались на счету вашей мамы, они будут включены в наследственную массу. Если не было завещания, наследственная масса распределяется между наследниками по закону первой очереди. Как следует из письма, наследниками первой очереди будут семеро детей. То есть наследство, в том числе и вклад, будет разделено на семь равных частей. За погибшего при исполнении сына наследство получают его жена и ребенок по 1/14 доли каждому. Тот факт, что они получили компенсацию по случаю потери кормильца и иные выплаты, юридического значения не имеет. Они все равно остались наследниками по праву представления.

На вопросы отвечал аспирант кафедры Гражданского права и процесса КГТУ Максим МОЗГОВ

Краткий юридический справочник

ПОКУПКИ

Развесные продовольственные товары передаются покупателю в упакованном виде без взимания за упаковку дополнительной платы (п. 35 Правил продажи отдельных видов товаров).

СЕМЬЯ

Муж не может подать заявление в суд на развод во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка (ст. 17 Семейного кодекса РФ).

ЖИЛЬЕ

Согласно Закону «О приватизации жилищного фонда» граждане России имеют право на однократную приватизацию жилого помещения. То есть участвовать в приватизации можно только один раз. Это правило не распространяется на несовершеннолетних. После достижения совершеннолетия им предоставляется возможность еще раз участвовать в приватизации жилья (статья 11 указанного закона).



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Человеку, рожденному под знаком Близнецов, кажутся вполне естественными быстрота мыслей и действий и отсутствие условностей в отношениях. Одно из самых главных условий для успешной реализации Близнеца в жизни – это создать такую ситуацию, где его будут слушать. Для того чтобы получить признание со стороны окружающих и завоевать прочный авторитет, Близнецам необходимо постичь и вторую сторону механизма общения – научиться самому слушать и слышать окружающих.

Из-за желания обязательно удовлетворить свои многоплановые и разнообразные интересы люди могут иногда воспринимать Близнеца как поверхностного человека, но такое суждение в корне неверно. Для рожденных под этим знаком очень важно достичь высокого уровня образованности, и поэтому они готовы впитывать все новое из окружающего мира, доводя близких и друзей своей дотошностью до иступления. Такой активный образ жизни своего рода палочка-выручалочка, которая помогает преодолеть все виды затруднений. Для здоровья Близнецов очень важно научиться давать отдых уму и телу, иначе излишняя подвижность может привести к нервному истощению. Для профилактики рекомендуется больше бывать на свежем воздухе, контролировать эмоции, не курить, достаточно много спать.

Май для многих Близнецов – месяц конфликтный и напряженный. Возможны столкновения и недопонимание в рабочем коллективе. Ко всем недоразумениям старайтесь относиться спокойно и не делать резких необдуманных поступков, уже в следующем месяце все проблемы останутся позади.

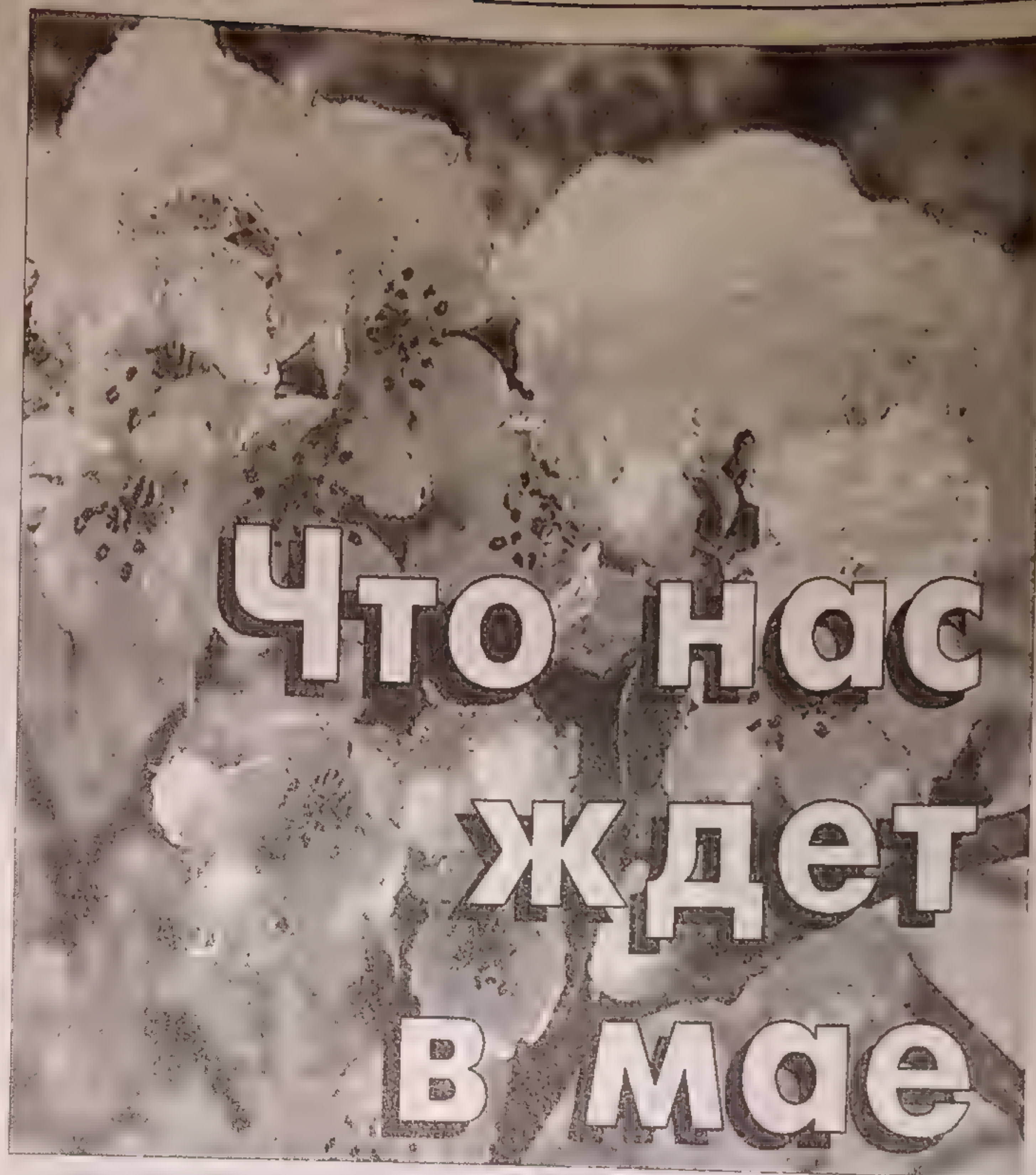
Семья, дети потребуют от Близнецов повышенного внимания и заботы. Обидчивость близких будет провоцировать вас на выяснение отношений. Будьте терпимей и мудрей, уход от решения личных проблем только усугубит их. Влюбленным Близнецам май принесет волнение и неудовлетворенность собой. Успокойтесь и разберитесь в своих чувствах, а с выводами следует подождать до следующего месяца.



РАК (22.06 – 22.07)

В этом месяце Раки будут стремиться к отшельническому образу жизни. Излишняя чувствительность повлияет на их настроение; но помните – уныние и склонность летать в облаках отрицательно скажутся на делах, а работа в мае потребует от Близнецов ответственности и организованных действий. Своевременное и эффективное выполнение своих обязанностей дадут практические и конкретные результаты в виде хорошего материального вознаграждения. Помешать благоприятному течению событий смогут ваш угрюмый настрой и обостренное честолюбие.

Одиноким Ракам ждут романтические знакомства. Возможно, вы повстречаете



Что нас ждет в мае

объекты своих прошлых увлечений, в результате которых когда-то пострадали. Существует шанс вернуть их, но только интуиция подскажет вам правильный путь, в этом месяце она особенно развита.



ЛЕВ (23.07 – 23.08)

В мае от Львов потребуются серьезное и профессиональное отношение к делам. Придется взять на себя лидерство в решении многих вопросов. На работе в первой декаде месяца Левов ожидает крупный разговор с коллегами, но прежде чем что-либо говорить, подумайте, иначе рискуете разрушить свой авторитет. В мае многих представителей этого знака ожидает неожиданное поступление денег из источников, которые заранее не планировались.

Домашняя атмосфера у Львов может накалиться, и даже могут произойти внезапные перемены в браке. Желание разорвать отношения являются результатом потребности в личной свободе. Не замыкайтесь на своих проблемах, обратитесь за помощью к своим друзьям, сейчас они способны дать хороший и толковый совет. Одиноким Львам следует обратить внимание на новые знакомства, самые первые впечатления будут единственно правильными, по которым можно предугадать дальнейшие отношения.



ДЕВА (24.08 – 23.09)

Представители этого знака в мае полны сил, энергии и новых планов. Основной темой месяца для многих Дев станет карьера. Стоит обратить внимание на новые перспективные предложения. Если вы планировали сменить работу, то вторая декада мая благоприятна для этого. Денежная сфера жизни устойчива и стабильна. Возможно появление новых источников дохода, повышение зарплаты, выплата премий. В конце мая будьте осторожны: злые языки будут будоражить обстановку вокруг вас.

В этом месяце Девам не стоит уезжать слишком далеко. Возможно, близким и родным людям потребуются ваше внимание. На семейном фронте – покой и гармония. Одиноким Девам май сулит романтические знакомства, любовь и нежную заботу со стороны противоположного пола. Месяц очень подходит для заключения брака (желательно до 20 мая).



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

В результате клеветы и тайных переисудов у Весов в первой половине месяца может пошатнуться положение на работе. Воспользуйтесь проницательностью и уме-

нельзя обходить острые углы. Уже к концу месяца обстановка улучшится. Конец весны будет богат на предложения авантюрного характера, но следует помнить, что это не подходящее для риска время, оно может закончиться крушением ваших перспектив и материальными потерями. Финансовое положение в течение месяца ожидается нестабильным. Деньги будут приходить и тут же уходить, причем на незапланированные траты. В последних числах больше отдыхайте.

Семейная жизнь Весов будет наполнена различными бытовыми проблемами. Решение их потребует усилий и упорства. Если в вашей жизни присутствует тайный роман, то в конце месяца секрет может быть раскрыт. Влюбленные в мае будут стремиться объять необъятное, однако прочности во взаимоотношениях вряд ли удастся добиться.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

В мае от Скорпионов потребуются больше динамики и решительности, чтобы расширить свое поле деятельности. Для того, чтобы дела шли без сучка и задоринки, обращайтесь за советом к окружающим, более мудрым и опытным. В начале месяца не бойтесь быть более напористыми, даже агрессивными, иначе вы не сможете решить ни одну из поставленных перед собой задач. Последняя декада месяца – не из легких. Постарайтесь сохранить душевный комфорт и внешнее спокойствие. Простое желание посплетничать приведет к рождению серьезной интриги с раздорами и клеветой. Финансовое положение очень нестабильно и будет зависеть от вашей умеренности в исполнении своих желаний. В середине месяца не давайте в долг: скорого возврата не предвидится.

Любовная лодка Скорпионов в мае может сесть на мель. Из состояния тоски вас выведет вылазка в шумное и веселое место, где есть вероятность новых романтических знакомств, которые, кстати, могут закончиться браком.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Настроение Стрельцов в мае будет неустойчивым, поэтому контролируйте свои эмоции. За поступки, совершенные в первой половине месяца, очень скоро придется держать отчет. В середине месяца вы окажетесь в центре чужих тайн, слухов, что заставит активно включиться в жизнь и дела других людей. Во второй половине месяца остерегайтесь давать обещания и обнадеживать близких: ваши энергетические запасы не на высоте. В течение всего месяца будьте внимательны в финансовых отношениях с друзьями. Вы можете потратить много денег в результате обмана и мошенничества. Стоит подумать о вложении своего капитала в бизнес родственников – это реальный шанс хорошо заработать сейчас и в дальнейшем.

В первой половине месяца у Стрельцов возникнет склонность к развлечениям и разнообразию в сексуальных отношениях. Остерегайтесь стать рабом своих страстей. Обман, вероятнее всего, будет раскрыт, этот процесс будут сопровождать ссоры, конфликты. В начале третьей декады мая Стрельцов ждет романтическая встреча, исполнение давней мечты или долгожданная взаимность.



КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

В мае у Козерогов появится больше обязанностей на работе. Работать придется в трудных условиях, так как взаимоотношения с коллегами будут очень натянуты. Не откладывайте разрешение спорных вопросов в долгий ящик. Конфликтные ситуации могут возникнуть и с друзьями, чтобы избежать их, не стоит откровенничать и делиться с ними своими планами.

Май – хороший месяц для открытия своего дела. Но для реализации задуманного потребуются немало усилий. Трезвый холодный анализ и готовность пожертвовать чем-либо приведут Козерогов к поставленной цели.

На любовном фронте у Козерогов не ожидается никаких изменений. Одиноким стоит отложить знакомства до следующего месяца, а семейным рекомендуется быть сдержаннее и деликатнее со своей половиной. Здесь не стоит проявлять себя упрямым и напористым, иначе конфликты грозят затянуться надолго.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 19.02)

Май для многих Водолеев станет месяцем новой активной деятельности. Особенно интересных предложений стоит ждать во второй половине мая, обратите на них внимание, возможно, это ваша удача. Не бойтесь убеждать противников в своей точке зрения. Решительные разговоры и смелые действия абсолютно оправданы. Вознаграждение будет не только моральным, но и денежным. Впрочем, в мае многие Водолеи с легкостью расстанутся с деньгами, тратя их на подарки и развлечения.

Любовь и семья для Водолеев – опора и поддержка, но частая смена настроения и неожиданные поступки могут вносить конфликт и непонимание в отношения с любимым. Одиноким Водолеи в это время могут встретить роковую любовь, чувства и эмоции захлестнут их, но думать о браке в этот период не стоит, это не самый удачный момент.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Для Рыб май – время принятия трудных решений. Взаимоотношения с коллегами на работе, партнерами по бизнесу потребуют их серьезного пересмотра. Чтобы избежать разрыва или конфликта, стоит быть более дипломатичным, тем более

в создавшейся ситуации повинны скорей сами Рыбы.

Новые предложения потребуют некоторого переосмысления, риск оправдан и имеет шансы на успех только в самом начале месяца. В конце месяца Рыб ожидает разрешение стародавней проблемы, которая все это время камнем лежала на душе. Позвольте себе помечтать, и если в голову пришла на первый взгляд шальная мысль, то может случиться так, что впоследствии она осуществится.

В мае Рыбы ощутят нехватку денег из-за незапланированных трат. Но, несмотря на это, не стоит жертвовать своими моральными ценностями ради денежных интересов, иначе может серьезно пострадать авторитет. Финансовая поддержка может неожиданно прийти от родственников.

В мае Рыбам не стоит вспоминать прошлые неудачи и давние ссоры. Напрягите все усилия для перехода сложившихся отношений на новый уровень. Исправить монотонность и будничность жизни в ваших силах.



ОВЕН (21.03 – 20.04)

В этом месяце Овны могут ожидать повышения по службе. Не стоит планировать в мае дальних поездок. Если они неизбежны, то приготовьтесь к тому, что можете попасть в неприятные ситуации. Некоторых Овнов ожидают встречи с друзьями, которых давно не видели, или общение с дальними родственниками. Ближе к третьей декаде месяца ожидаются приятные события: улучшение материального положения, премии, подарки. К концу месяца эмоциональная нестабильность Овнов может испортить отношения со своими партнерами. Не поддавайтесь эмоциям! Относительная стабильность тыла поможет вам преодолеть внутренний дисбаланс, который возникнет в конце месяца.



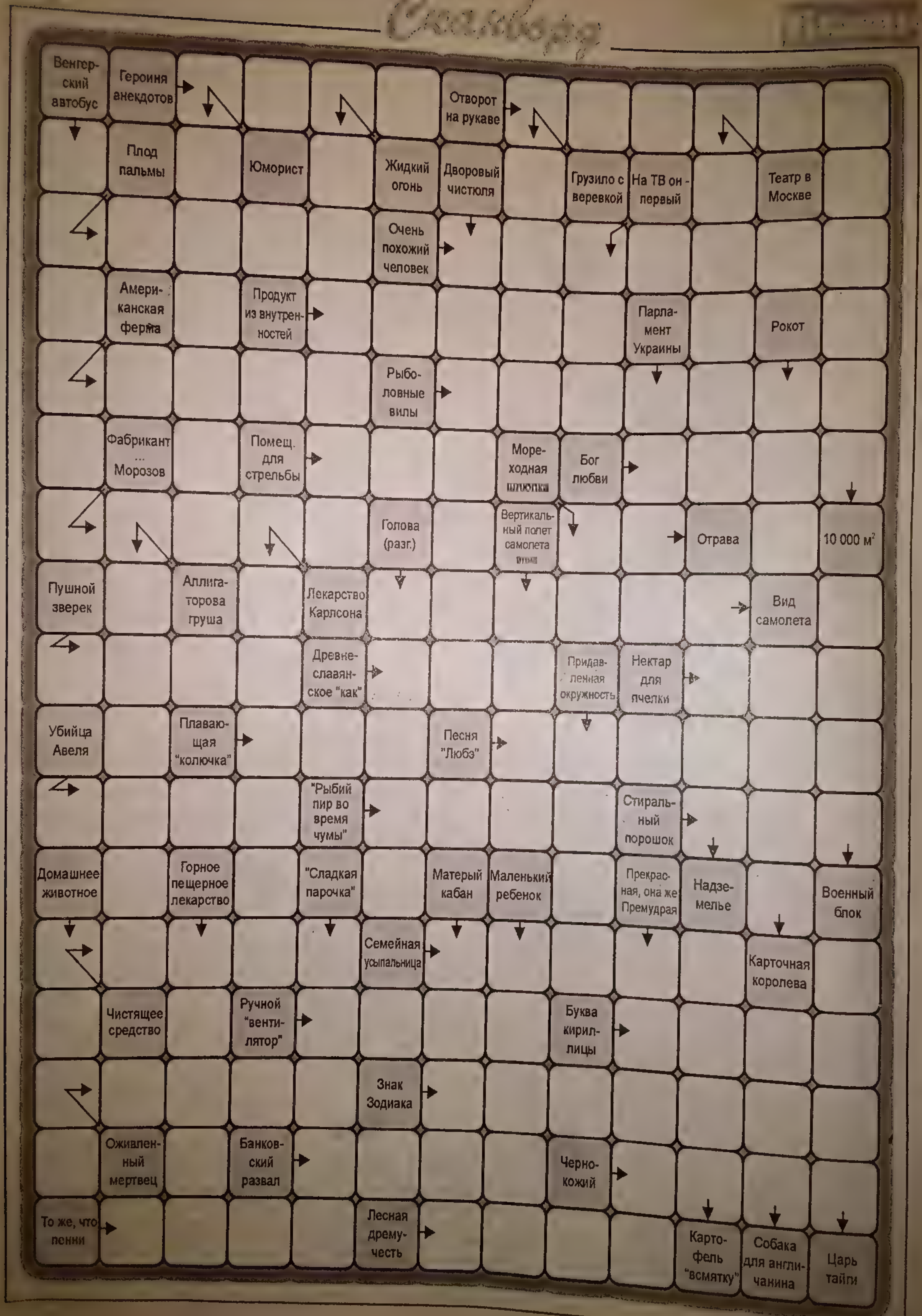
ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

До середины мая у Тельцов есть хорошая возможность завоевать признание вдали от дома, а также расширить кругозор и завести перспективные связи. Это время можно использовать для переезда в новую квартиру, начала ремонта. В мае Тельцам надо материализовывать свои финансовые идеи, которые создадут прочную основу для дальнейшего существования. При серьезности отношения к начатому делу вы получите желаемые результаты.

В этом месяце Тельцы станут центральной фигурой у себя дома. Участие во всех семейных делах очень сблизит и сплотит всю семью. Откажитесь на время от частых встреч с друзьями: информация, которую вы получите от них, может надолго вывести вас из душевного равновесия. Будьте внимательны к снам, которые увидите в ночь на 26 мая. Очень может быть, что они окажутся пророческими.

Скворец

1999

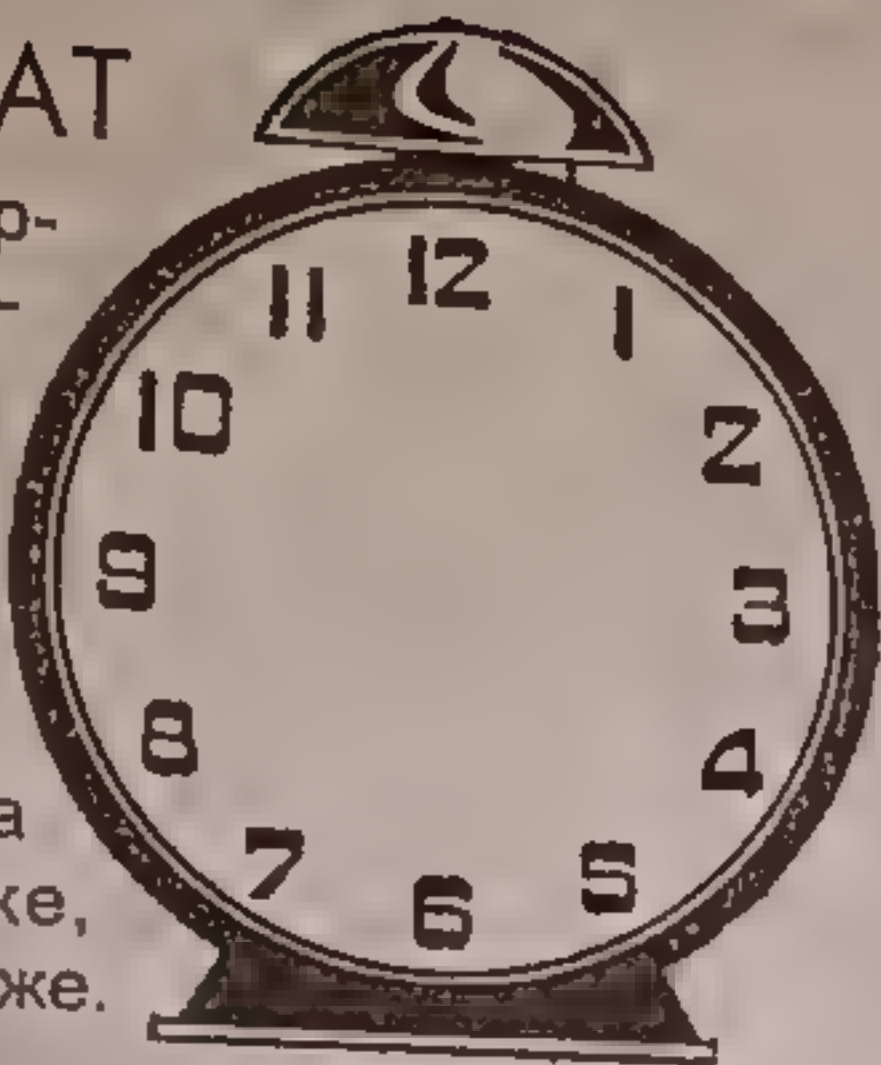


Занимательные задачи, фокусы



ЦИФЕРБЛАТ

Этот циферблат надо разрезать на шесть частей любой формы так, чтобы сумма чисел, имеющих на каждом участке, была одна и та же.



В КАКОЙ РУКЕ КАКАЯ МОНЕТА?

Этот старинный фокус и сейчас не утратил своей загадочности в глазах неискушенного зрителя. Фокусник дает кому-либо из зрителей две самые обычные монеты, например, старые десять копеек и одну копейку, просит зажать в кулаке так, чтобы он не видел, в какой руке какая монета оказалась. Затем просит умножить числовое значение монеты, лежащей в правом кулаке, на восемь (или любое другое четное число), а числовое значение другой монеты — на пять (или любое другое нечетное число). Сложив эти числа, зритель должен сказать, четное или нечетное число получилось. После этого фокусник сообщает, в какой руке какая монета.

Если сумма четная, то в правой руке — копейка; если сумма нечетная, то десять копеек.

УГАДЫВАНИЕ ЦИФР

На столике лежат три кубика с очками. Фокусник приглашает любого зрителя на сцену, отворачивается от столика и просит подбросить кубики. На верхних гранях выпали числа, которые фокусник без труда называет.

Этот фокус построен на несложных математических действиях. Фокусник просит зрителя одно из этих чисел умножить на 2, к результату прибавить 5, полученное умножить на 5, прибавить число, выпавшее на втором кубике, умножить на 10 и еще прибавить число, выпавшее на третьем кубике. Зритель говорит результат, а исполнитель тут же называет числа, выпавшие на кубиках. Для этого из результата, названного зрителем, вычитаем 250. Получается трехзначное число. Цифры, составляющие его, те самые числа, которые выпали на кубиках.

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите ее с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

Тосты



Когда Бог целует новорожденного в лоб, он становится знаменитым философом, в уста — знаменитым оратором, в ножки — знаменитым танцором, в ручки — мастером на все руки. Пусть Бог не обойдет своим поцелуем нашего новорожденного и пусть его жизнь будет долгой и прекрасной.



ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ

Слова В. Коростылева
Музыка А. Лепина

ПЕСЕНКА О ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

Если вы, нахмурясь,
Выйдете из дома,
Если вам не в радость
Солнечный денек,
Пусть вам улыбнется,
Как своей знакомой,
С вами вовсе не знакомый
Встречный паренек.

Припев:

И улыбка, без сомненья,
Вдруг корнется ваших глаз,
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Если вас с любимой
Вдруг поссорил случай,
Часто тот, кто любит,
Ссорится зазря —
Вы в глаза друг другу
Поглядите лучше,
Лучше всяких слов порою
Взгляды говорят.

Припев.

Если кто-то другом
Был в несчастье брошен,
И поступок этот
В сердце вам проник,
Вспомните, как много
Есть людей хороших —
Их у нас гораздо больше,
Вспомните про них.

Анекдоты

В магазине женщина выбирает метлу. Одну берет — не подходит, вторую пробует — не годится. Продавец устал подавать метлы.

Наконец женщина находит подходящую.

— Вот эту!

— Вам завернуть или так полетите?



Ночь. По пустынной улице идет женщина. Вдруг видит: за ней бежит мужчина. Она свернула на другую улицу — он за ней; свернула в переулок — и он за ней. Вбежала в подъезд девятиэтажки — и он туда же. Она на девятый этаж — и он на девятый. Перезвонила во все квартиры — никто не открыл, она в страхе прижалась к стене, зажмурила глаза... Он подбегает к ней, кладет руку на плечо:

— А теперь ты меня догоняй!



Поезд приближается к туннелю. В купе сидят молодой человек и злая некрасивая монахиня, которая говорит:

— Если вы меня попытаетесь поцеловать, я буду кричать!

— Я тоже!



— Скажите, доктор, неужели это так вредно выпить рюмочку перед едой?

— Нет, но не ешьте слишком часто.



— Представляешь, вчера, отправляясь на охоту, я забыл взять с собой ружье.

— Это неприятно. И когда ты об этом вспомнил?

— К сожалению, только тогда, когда принес жене зайца.



— О Джон! Я никого так не любила, как тебя...

— О Стив! Я никого так не любила, как тебя...

— О Джек! Я никого так не любила, как тебя...

ФИДДИ, Англия.

Подпишитесь

и получите

подарок!



Первые 30
читателей,
приславших
в редакцию
копию
квитанции,
получат подписку
на газету
«Будуар»
на 1 полугодие
2003 года.

Наши
индексы:
41841
по России,
31398
по Курской
области.

Ф.СП-1

АБОНЕМЕНТ

на газету
журнал
«Будуар»
(наименование издания)

(индекс издания)

Количество
комплектов

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия и инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету
журнал

ПВ

место

ли-
тер

(индекс издания)

«Будуар»
(наименование издания)

Стои-
мость

подписки

руб. коп.

Количество
комплектов

пере-
адресовки

руб. коп.

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

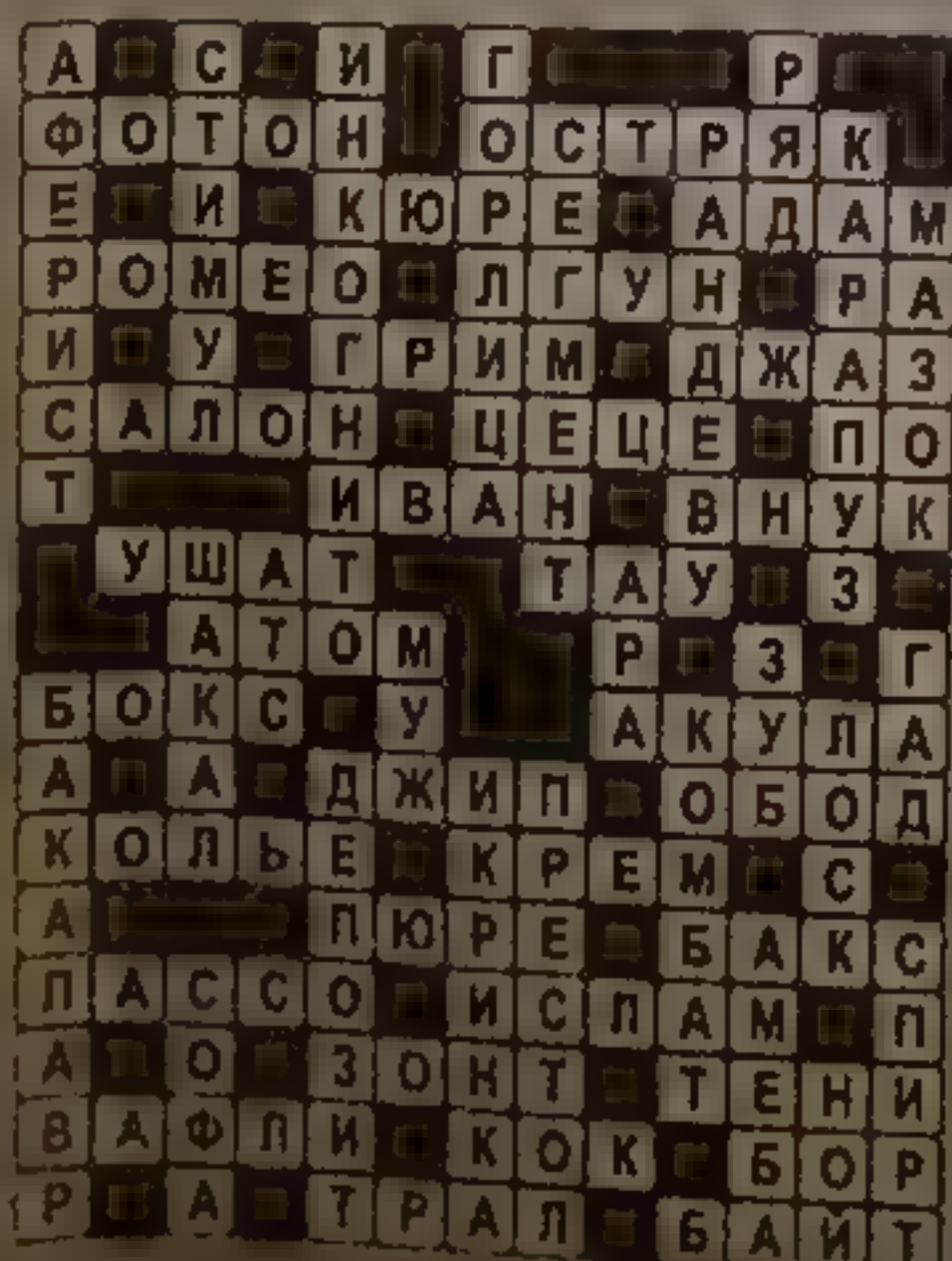
Куда

(почтовый индекс)

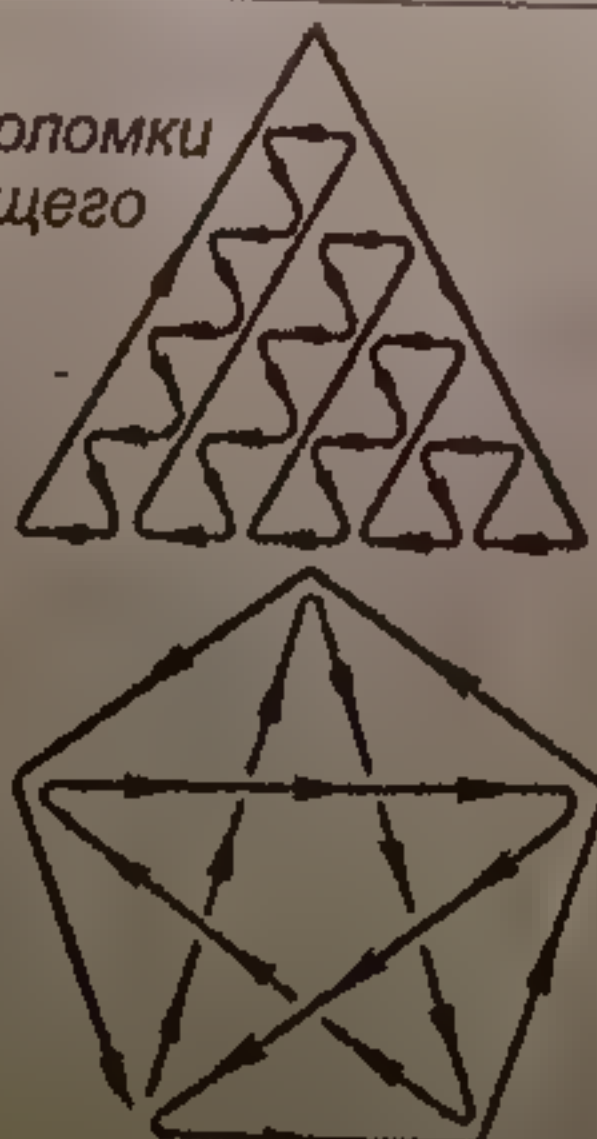
(адрес)

Кому

(фамилия и инициалы)



Ответ
на головоломку
предыдущего
номера



Ответ на сканворд
предыдущего номера


УСТАЛИ РУКИ?

- Все грудные дети терроризируют домашних, целыми днями прыгая у них на коленях и не давая заниматься домашними делами. От этой проблемы можно избавиться, купив тренажер «ПРЫГУНКИ» для детей от 4 месяцев до 1,5 лет. Подвесная система на амортизаторах крепится в любом удобном месте. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, позволяя поворачиваться и прыгать, когда до ходьбы еще далеко. Он сам себя развлекает, а мама занимается своими делами. Тренажер регулируется на размер и вес малыша, компактен, в сложенном виде легко помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом.
- Цена 335 руб. + почтовые расходы.
- 454052, г. Челябинск, а/я 6174/172 «ОТП»
- Цена действительна на момент публикации.



ежемесячное издание для женщин **БУДУЩАЯ**

июнь 2002

- 
- Правда о солнце
 - Новинки для русалок
 - На отдых с малышом

**Ежемесячное
издание
для женщин**

6(16)
Июнь 2002 года

Учредитель:
ООО «Литературное
агентство «Пресса»

Главный редактор:
Светлана АНДРЕЕВА

Адрес редакции:
305007, г. Курск,
ул. Сумская, 5, офис 23.
Телефон для справок
(0712) 50-43-58.
Факс (0712) 35-83-14.
E-mail: buduar@kursknet.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Российской
Федерации по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ №77-7129
от 30 января 2001 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.

При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан
в печать 15.05.02.
Заказ №547
Газета отпечатана
в ООО «Бета - Принт»,
г. Орел, ул. Тургенева, 38.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Телефон производственного
отдела (0862) 43-47-10
Тираж 415000 экз.
Цена свободная

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

(0712) 50-43-39,
(0712) 50-43-58
Начальник службы
распространения
Андрей АНИСЬКО

На первой странице - Ольга
Фото Павла БСЛОБУЕВА

Вы можете

подписаться

на наше издание

в любом

**почтовом отделении
России**

Наши индексы:

**41841 по России,
31398 по Курской области**

УСТАЛИ РУКИ?

Все грудные дети
терроризируют домаш-
них, целыми днями пры-
гая у них на коленях и не
давая заниматься домаш-
ними делами. От этой про-
блемы можно избавить-
ся, купив тренажер
«ПРЫГУНКИ» для детей
от 4 месяцев до 1,5 лет. Под-
весная система на амортиза-
торах крепится в любом
удобном месте. Снаряд
доставляет малышу массу
удовольствия, позволяя по-
ворачиваться и прыгать, ког-
да до ходьбы еще далеко. Он



сам себя развлекает, а
мама занимается свои-
ми делами. Тренажер ре-
гулируется на размер и вес
малыша, компактен, а сло-
женном виде легко помеща-
ется в пакет. «Прыгунки» мож-
но выпустить по заявке нало-
женным платежом.

Цена 335 руб. + почтовые
расходы.

454052, г. Челябинск,
а/я 6174/172 «ОТП»

Цена действительна
на момент публикации.

Подлежит обязательной сертификации.
На правах рекламы

**Приём
объявлений
и рекламы
в газету
«Будуар»**

тел/факс

**(0712) 50-43-39,
(0712) 50-43-58**

Будуар



Июнь
2003

стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Модная вещьца

стр. 6

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Правда о солнце

стр. 8

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

На волосок
от совершенства
Что надеть на пляж?

стр. 10

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

У каждой – своя задача
Мужской маникюр

стр. 12

ДО 16 И СТАРШЕ

Ни пуха ни пера!

стр. 14

НАШИ ТРАДИЦИИ

Таинство венчания
Нарисуй свой идеал

стр. 16

ШКОЛА ЖИЗНИ

Служба и дружба?

стр. 18

О ЧЕМ БОЛИТ ДУША

Письмо в номер
Комментарии
психолога

стр. 20

ЗДОРОВЬЕ

Какие мы
чувствительные!
Папилломы не только
косметический дефект

стр. 22

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Залетела!
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 24

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Спасаем колено
Как повысить лактацию?

стр. 26

МОЙ КРОХА И Я

На отдых с малышом

стр. 28

ПЛАНЕТА ЗВЕЗД

Исключение из правил

стр. 30

ТЕТ-А-ТЕТ

Что мужчинам не нра-
вится в постели

стр. 32

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Цветы, цветы...

стр. 34

КУДЕСНИЦА

Лето! Ах, лето!..

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Молочная карамель
Тефтели «Донна»

стр. 38

ВАША УСАДЬБА

Строим беседку
Вертикальные грядки

стр. 40

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Как украсить беседку
Обрезка роз

стр. 41

НАШИ ПИТОМЦЫ

Аквариум в доме

стр. 42

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ

Покупаем стиральную
машину

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет в июне

стр. 46

СКАНВОРД

Попробуй разгадай!

стр. 47

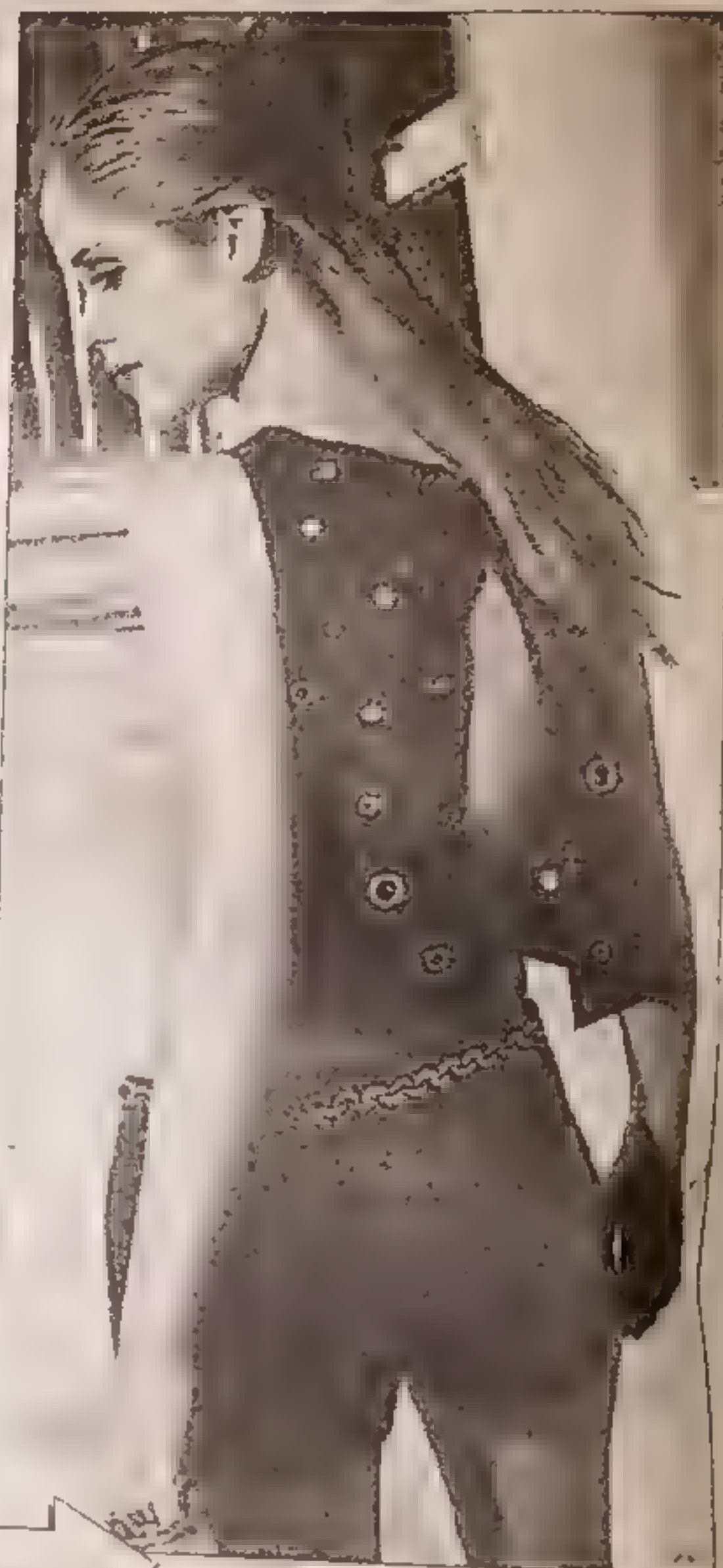
ДОСУГ

Фокусы. Тосты.
Любимые песни.
Анекдоты

Модная



Модные сумки должны быть объёмными и мягкими, часто неправильной формы, желательно избыточно украшенными камнями или заклёпками, вышивками или аппликациями, бантиками или цветами, перьями или бахромой.



Шорты могут быть облегающими, как спортивные трусики, или свободными с большими карманами и отворотами. В любом случае шорты в этом сезоне вполне городская одежда.



Любимые декоративные приёмы наступающего сезона — всевозможные вырезы, дырочки и перфорации. Они украшают обувь и сумки, блузы и жакеты. Благодаря им кожа становится летним материалом, ведь теперь она похожа на кружево.



Вещица



Роскошные бабочки украсили сумки, туфли, платья и пояса. Эта трогательная деталь способна любую вещь сделать женственной и милой.



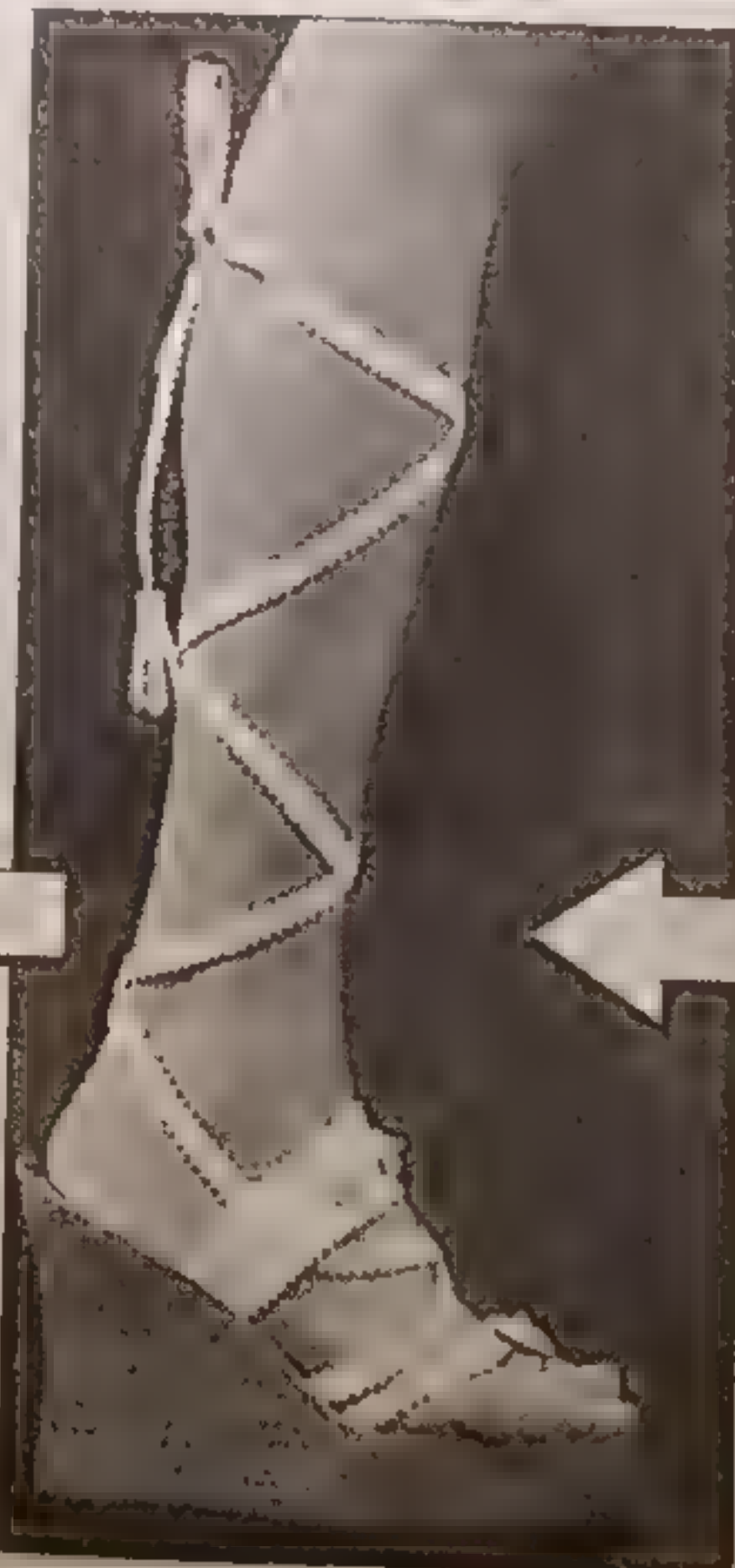
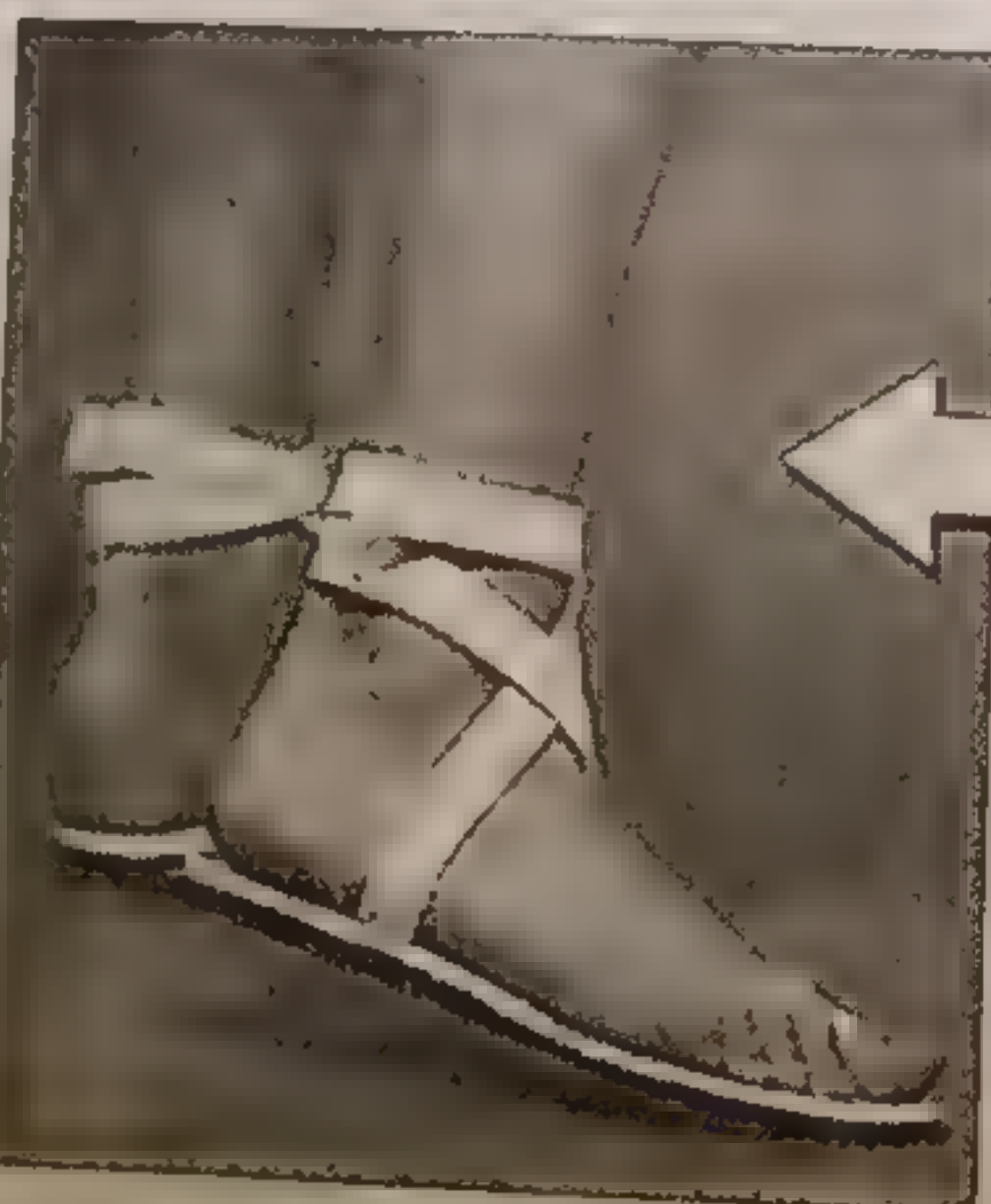
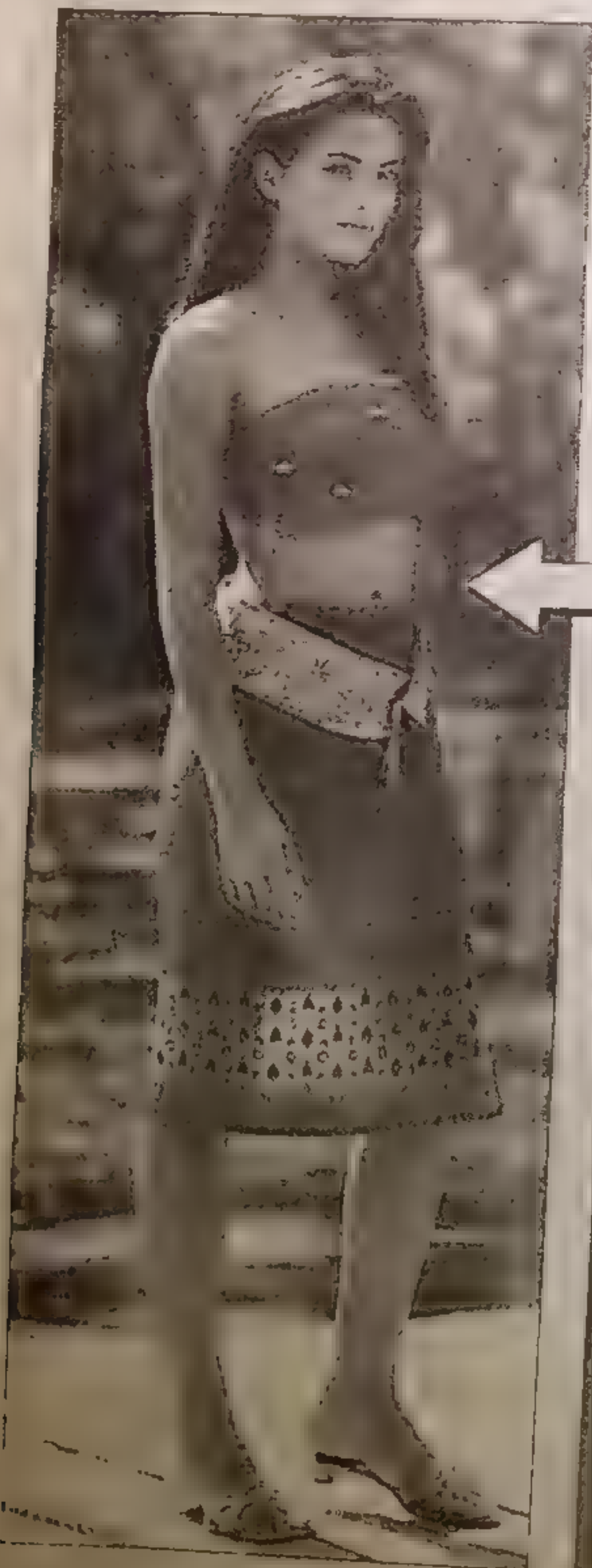
Плетеные пояса, грубые ремни и всевозможные завязки этим летом абсолютно необходимы. Они подчеркивают линию талии, которая то поднимается под самую грудь, то опускается почти на бедра.



Настоящие шнурованные корсеты или просто похожие на них широкие пояса, топы, затягивающие талию в узкую рюмочку и даже жакеты как две капли воды похожие на старинные корсеты — всё идет в ход. Лишь бы сходство было как можно более очевидным.



От Индии до Баварии, от Балкан до Аргентины — все этнические мотивы равно приветствуются. Лидирующие позиции занимает Восток с его избыточной роскошью, любовью к богатым вышивкам, серебру и золоту.



Сандалии, вьетнамки, босоножки, как правило, крепятся к ноге многочисленными ремешками и завязками. А украшаются цветами, заклёпками и бахромой. Одна из главных новостей сезона — возвращение платформы и танкетки.

Ну кто из нас не любит понежиться на пляже, отдавшись объятиям ласкового солнышка? Бесспорно, загар украшает наше тело, поэтому мы часами пропадаем на пляже и жоримся под палящими лучами, боясь упустить каждый драгоценный лучик. Ведь как приятно пройтись по пляжу, открыв нескрываемым взорам бронзовый животик.

Впрочем, медики говорят: увлечение солнечными ваннами не фрит. Как же так? Неужели все лето придется скрываться от яркого солнца и быть «белой вороной»? Если нет, то как получить красивый загар, не причинив себе вреда?

Правда о солнце



Сейчас о коварстве солнца знают все. Однако многие из нас, не взвешивая на это, продолжают спокойно пребывать на солнцепеке. Чем это грозит?

Преждевременным старением кожи: потеря эластичности, дряблость, морщины, пигментные пятна, а также повышается риск возникновения раковых заболеваний. Все это происходит потому, что солнечные лучи, попадая на кожу, активизируют свободные радикалы — агрессивные молекулы, которые атакуют наши здоровые клетки.

Но солнце может быть нам и хорошим другом. Его лучи способствуют образованию витамина D, так необходимого организму для усвоения кальция и фосфора, «отвечающих» за укрепление мышц и костей и за заживление ран; они активизируют процессы дыхания, обмена веществ, кровообращения, повышают иммунитет, усиливают производство половых гормонов. И, наконец, положительно влияют на наше душевное равновесие.

КАКИЕ БЫВАЮТ ЛУЧИ?

В зависимости от длины волн ультрафиолетовые лучи делятся на три груп-

пы: А, В, и С. Самыми опасными для человека являются лучи спектра С, но они, к счастью, не достигают поверхности Земли.

Лучи типа В свободно проникают сквозь озоновый слой и воздействуют на поверхностный слой кожи, стимулируя выработку в ней меланина, придающего коже темный оттенок. Также UVB-лучи вызывают солнечные ожоги.

Длинные лучи типа А действуют на человека незаметно и раньше считались безобидными. На самом же деле они проникают глубоко в кожу, провоцируя солнечные аллергии, старение кожи и могут повлечь за собой серьезные изменения в клетках кожи в будущем.

После таких фактов вообще не хочется выходить на улицу и подставлять коварному солнцу свое нежное тело. Но как трудно устоять, предвкушая, какой карамельный загар оно тебе подарит в конце лета!

Запомните, главное в общении с солнцем — соблюдать осторожность и чувство меры.

ПОД ОХРАНОЙ СПЕЦСРЕДСТВ

Лучше загорать до 10 и после 17 часов. Чтобы пребывание на солнце было в радость и не привело к печаль-

ным последствиям, мы обязательно должны пользоваться солнцезащитными средствами.

Фактор солнечной защиты (SPF) указывает, сколько времени вы можете провести на солнце без вреда для себя, не опасаясь ожога. Прежде чем купить такой крем, нужно определить, какой солнцезащитный фактор вам необходим. На флаконах с этим средством расположены цифры — от 1 до 60 (в зависимости от фирмы-производителя). Чем светлее кожа, тем большая цифра должна стоять на упаковке.

Для получения быстрого и ровного загара воспользуйтесь нашим советом. Удалите лишние волосы, чтобы добиться максимально ровной и гладкой кожи, затем хорошенько почистите тело скрабом и нанесите солнцезащитный крем на все открытые участки тела.

Следует учесть, что крем с SPF-фактором необходимо наносить примерно за полчаса до появления на солнце, а также обновлять слой каждые два часа на пляже. Если вы используете средство с водоотталкивающими компонентами (Waterproof), которые защищают кожу

даже в воде, после купания (Лунный цезарь факт: меньше ретейлок).

С фильмом композитный тип: С

глобальная трафика превращается в вредные часы;

добно после прекращения ствита

С мов: польза проште в м ем со рее в своей

П ванн — все

Т

* S do

тени не обр

УХ

тел не кре

даже после часового нахождения в воде, нет необходимости наносить его после каждого купания.

Лучше всего запастись двумя солнцезащитными средствами: с большим фактором защиты на первое время, и меньшим - на потом (когда кожа приобретет смуглый оттенок).

Солнечные фильтры — основной компонент солнцезащитного средства.

Существует два типа:

— химические — поглощают энергию ультрафиолетовых лучей, превращая ее в безвредное для кожи тепло. Для образования защиты требуется примерно полчаса;

— физические — отражают свет подобно зеркалу и действуют сразу же после нанесения на кожу. Эти фильтры прекрасно переносятся даже самой чувствительной кожей.

Срок годности солнцезащитных кремов — полгода с момента начала использования. Поэтому оставшийся с прошлого сезона крем лучше отправьте в мусорную корзину. Под воздействием солнца, воздуха и времени он, скорее всего, уже утратил свои защитные свойства.

Прежде чем принимать солнечные ванны, нужно определить свой тип кожи — всего их шесть.

Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.

клетки насыщаются влагой, кожа не шелушится, а загар будет ровным и стойким.

Особо надо защищать лицо, шею, грудь, плечи и верх стопы. На этих местах быстро возникает ожог, так как ультрафиолетовые лучи направлены на кожу под углом, близким к прямому.

Кожа на лице delicate и более чувствительная, чем на теле. И летом она нуждается в особом уходе. Поэтому обычные средства защиты кожи от солнца не подходят для лица.

Кожа вокруг ГЛАЗ тонка и склонна к быстрому образованию складочек в результате сухости. Обычное молочко от солнца нельзя наносить на участки вокруг глаз, так как отдушки и жиры могут вызвать сильное раздражение конъюнктивы. Ультрафиолет легко проникает сквозь тонкое веко, пагубно воздействуя на сетчатку, и защитить ее могут только очки с УФ-фильтром.

Тонкая кожа на ГУБАХ практически лишена собственной защиты от солнечных лучей. Под их влиянием на губах могут выступить пузырьки или герпес. Поэтому запаситесь специальной гигиенической помадой, содержащей солнцезащитные фильтры.

Обязательно позаботьтесь о ВОЛОСАХ — в жаркое время года они под-

сечения пляжа, а также минимум два раза в неделю побалуйте волосы травяными полосканиями.



ЕСЛИ КОЖА ОБГОРЕЛА

● Если после пребывания на пляже ваша кожа покраснела, следует немедленно уйти с солнцепека и одеться, на обожженные участки нанести успокаивающее средство. Но ни в коем случае не протирайте покрасневшие места спиртовым лосьоном, одеколоном, водкой.

● Придя домой, смажьте жирную кожу простоквашей, а сухую — сметаной, и оставьте все это на 20–30 минут, затем снимите тампоном, смоченным в слабой заварке чая.

● Очень хорошо помогает обыкновенная овсянка. Заварите растертые овсяные хлопья и смажьте ими обожженные места, а затем ополосните холодной водой. На влажное лицо наложите слой жирного увлажняющего крема.

● Также можно приложить к пораженным местам листья свежей капусты или сок свежееотжатой моркови.

Помните, облучившуюся после ожога кожу нельзя подставлять под солнечные лучи, так как она еще нежна и чувствительна. Снова позагорать можно лишь спустя несколько недель, когда кожа полностью заживет.

СОЛНЦЕ И ДЕТИ

Больше всех солнцу радуются дети. Но в коже малышей очень мало клеток, производящих меланин, поэтому их защитный слой очень мал, и существует большой риск получить ожоги. Родители, помните, малыши до трех лет вообще не должны находиться под прямыми лучами солнца! Для детей старше трех лет выпускают специальные солнцезащитные средства, содержащие только нейтральные физические фильтры, без каких-либо парфюмерных добавок, спирта и красителей.

Подготовила
Татьяна ИВАНОВА

ТИПЫ	ЦВЕТ КОЖИ	ЗАГАР	ВРЕМЯ САМОЗАЩИТЫ (в минутах)
1	молочный	моментально загорает, не оставляя следов загара	5-10
2	светлый	быстро сгорает, загорает слегка	10-20
3	смугловатый	может как сгорать, так и загорать	15-25
4	оливковый	сгорает редко, загорает очень хорошо	20-30
5	коричневый	сгорает очень редко, сильно темнеет	больше 30
6	черный	практически не сгорает	больше 30

* Например, если у вас молочная кожа, то вам необходимо использовать крем с SPF30 (5 мин. «самозащиты» \times 30 = 150 мин. — это означает, что вы можете находиться под солнцем без вреда для здоровья 2,5 часа).

Кстати, отлично загореть можно и в тени. Такой загар ложится гораздо ровнее и сохраняется дольше того, что приобретен под палящими лучами.

УХОД ПОСЛЕ ЗАГАРА

После солнечной «атаки» на ваше тело коже требуются покой и увлажнение. Для этого необходимо запастись кремом после загара. Благодаря ему

вергаются особым испытаниям. Ультрафиолет, соленая и хлорированная вода делают их ломкими и тусклыми, особенно это касается окрашенных или подвергнутых химической завивке волос. Защитить их от солнца помогут специальные средства для укладки с SPF, обогащенные восстанавливающими и питательными веществами. Не забывайте мыть голову после каждого по-

На волосок

от совершенства

Абсолютно все женщины, какими бы разными они ни были, хотят, чтобы их кожа всегда была нежной и шелковистой. Поэтому и пытаются избавиться от этих надоедливых волосков желательнее «раз и навсегда» или по крайней мере надолго.

Способов удаления волос великое множество. Какому из них отдать предпочтение, зависит от желаемого результата и, как это ни досадно, от толщины вашего кошелька.

В САЛОНЕ

Один из способов навсегда избавиться от лишних волосков — **ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЯ**, когда с помощью тонкой иглы переменный ток подводят к луковице, которая под его воздействием погибает.

Недостатки. Эта длительная и сложная процедура потребует неоднократных визитов к врачу, поскольку каждый волос удаляется отдельно, а обработка участка кожи продолжается не более 10 минут. Кроме того, процедура эта достаточно болезненная и при неправильном использовании аппаратов может оставлять ожоги.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ. Под действием лазера, который проникает в кожу на определенную глубину, волосная луковица погибает. Эффективность этого метода достаточно высока, и боли вы не почувствуете.

Недостатки. Лазерная эпиляция — удовольствие весьма и весьма дорогостоящее, которое к тому же необходимо повторять через 1,5 месяца.

ФОТОЭПИЛЯЦИЯ. Под воздействием потока, объединяющего сразу несколько световых лучей, волосные фолликулы разрушаются сразу на большой поверхности кожи. Тепло, которое излучает свет, «сворачивает» фолликулы без травм, ожогов и почти безболезненно. Фотоэпиляции подвластны волосы любого цвета, структуры, всех типов и оттенков кожи. Она подходит даже для интимных мест и тем, кто круглый год загорает в солярии. В настоящее время это, пожалуй, единственный способ избавиться от усиков и «джунглей» на ногах для женщин с эндокринными нарушениями. Через 3-4 сеанса основная масса волос выпадает, а оставшиеся превращаются в лёгкий пушок.

Волосы можно удалять и при помощи

УЛЬТРАЗВУКА. На кожу наносится гель, затем по ней проводят ультразвуковым датчиком, и через несколько дней волосы отпадают сами собой.

РАДИОЭПИЛЯЦИЯ — один из самых последних методов, избавляющих от не-

НЕМНОГО ИСТОРИИ:

● **4000 год до н.э.** С легкой руки царицы Клеопатры древнеегипетские женщины начали использовать пчелиный воск для удаления волос на ногах. Эти рискованные дамы также применяли депилятории из крахмала, мышьяка и негашеной извести!

● **1500 год до н.э.** В Древней Аравии для борьбы с лишними волосами женщины использовали струны, которые натягивали на пальцы и, плотно прижимая, водили ими по ногам.

● **1700 год.** Мужественные американки стали делать припарки из ядовитого щелока, сжигая ими лишние волосы.

● **1940 год.** Война вызвала, кроме прочих, и чудочный дефицит. На помощь вынужденно оголившимся женщинам пришла недремлющая косметическая промышленность, выпустив первый современный депиляторий Nair Lotion.

● **1975 год.** Женщины обзаводятся своим собственным бритвенным станком.

нужных волос. От ультразвукового она отличается тем, что вместо ультразвуковых волн используются электромагнитные.

ЭНЗИМНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ — последний крик моды. На кожу наносится специальный химический состав, затем на ноги на-

кладываются термобандажи, которые способствуют проникновению препарата к корням волос и постепенному разрушению луковицы.

БИОЭПИЛЯЦИЯ — испытанный и, что не менее важно, доступный метод удаления волос при помощи косметических восков и смол. Разогретый воск наносят на кожу, дают остыть, после чего специальными салфетками удаляют вместе с волосами. Воск уничтожает волосы по всей их длине и также под кожей, поэтому действие его достаточно продолжительное: эффект сохраняется от 4 до 7 недель. Этот способ используется во многих салонах, причем специалисты сделают быстрее и менее болезненно, чем вы сами в домашних условиях. Если применять воск регулярно несколько лет подряд, рост волос замедляется или вообще прекращается.

Недостатки. Все бы ничего, но метод этот болезненный, вызывает раздражение кожи, а при несоблюдении правил нанесения горячего воска возможны ожоги.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Что может быть быстрее, легче и экономичнее обыкновенного **БРИТЬЯ**? Вы можете избавиться от нежелательных волосков в считанные минуты. А используя крем или гель для бритья и специальную бритву, предохраните кожу от порезов и раздражения.

Недостатки. При бритье уничтожается только наружная часть волоса, а корень остается, в результате уже через 2-3 дня на том же месте появляется «молодая поросль». Как правило, после 3-4-х процедур волоски становятся жестче. Не подходит этот способ для линии бикини, потому что вызывает раздражение как от самого бритья, так и от колющихся «иголочек», появляющихся на теле за короткий срок.

Для зоны бикини больше подойдут **ДЕПИЛЯЦИОННЫЕ КРЕМЫ**. Эти средства содержат ферменты, которые растворяют



Иллюстрация ВРАУН

белковые вещества, входящие в состав волоса. Данный метод совершенно безболезненный, а потому он оптимален для нежных интимных участков. Срок действия до 2 недель. Будьте внимательны: ваш организм может не переносить то или иное средство, и как следствие, могут проявиться аллергические реакции - краснота и припухлость. Поэтому сначала необходимо попробовать действие препарата на небольшом участке кожи.

Недостатки. Некоторые кремы имеют весьма неприятный запах, правда, многие косметические компании уже решили эту проблему.

Вы можете воспользоваться депилятором собственного изготовления. Смешайте 9 г порошка сульфида натрия (его можно купить в аптеке), 9 г крахмала, 5 г глицерина и 80 г воды. Нанесите полученный состав на кожу и через 4-10 минут (в зависимости от толщины и густоты волос) пройдитесь шпателем или тупой стороной ножа, затем смойте теплой водой.

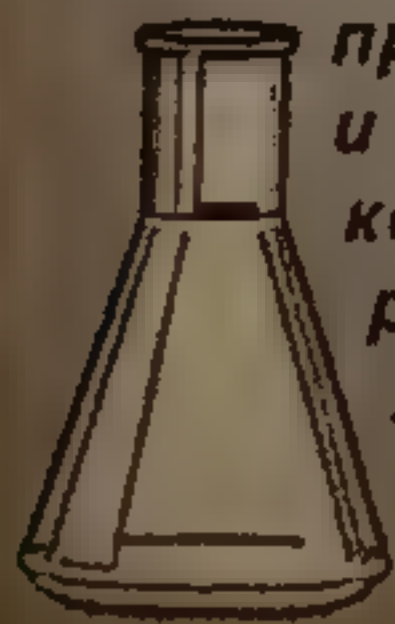
Любителей экзотики наверняка заинтересует старинный способ удаления волос — **ШУГАРИНГ**, пришедший к нам с Ближнего Востока. Дешевизна — его очевидное достоинство. Стоимость одного сеанса — это цена сахара и лимона. Существует несколько рецептов приготовления раствора для шугаринга. Наиболее простым является следующий: отожмите сок половины лимона, влейте его в чашку с сахаром (150 г), добавьте несколько ложек меда и немного воды. Затем разогрейте полученный раствор до кипения. Полученную смесь охладите и нанесите тонким слоем на кожу. Сверху приложите тонкую хлопчатобумажную материю. Когда она приклеится, быстрым и аккуратным движением снимите ее в направлении против роста волос. Шугаринг не обеспечивает постоянного эффекта, но на протяжении 4-7 недель вы можете быть спокойны, к тому же считается, что после длительного его использования волос становится меньше.

Недостатки. Болезненная процедура, абсолютно не пригодна для удаления волос там, где кожа весьма чувствительна.

Господи, на какие только муки не приходится идти ради гладкой шелковистой кожи! Но разве это может остановить женщину, желающую выглядеть безупречно?

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА

Если длина и количество «лишних» волос невелики, просто обесцветьте их — заодно они станут более тонкими и ломкими. Приготовьте смесь из чайной ложки 7-10%-ной перекиси водорода и 5 капель аммиака и смажьте ею волосы. После высыхания протрите кожу лосьоном и смойте «маску» водой комнатной температуры, слегка подкислив её лимонным соком или яблочным уксусом.



Новинки для русалок

Вы ждете не дожидаетесь того момента, когда окажетесь там, где солнце, море и песок? Ясное дело! Ведь не зря же вы весь год изводили себя тренировками и диетами, чтобы однажды раздеться на пляже и приковать к своему телу сотни восторженных взглядов. Но что надеть на песчаный берег? В этом сезоне выбор купальников просто огромен. Ведь для покорения пляжа летом разрешаются все приемы! Главное, чтобы понравившаяся вам модель была удобной и комфортной.

Если сейчас вы озадачены выбором купальника, давайте попробуем разобраться в море новых предложений и новинок. Внимание! Мини-бикини, популярные в прошлом сезоне, сегодня уходят на второй план, а лидером пляжных нарядов становятся закрытые купальники.

□ Романтика определяет весь дух, все настроение нового сезона! Поэтому купальники непременно должны быть с драпировками, оборочками, воланами. А вышивки, милые аппликации и воздушные кружева привлекут к вам немало любопытных глаз и сделают вас объектом всеобщего внимания.

□ Альтернативой этой сладкой женственности могут стать черно-белые купальники с замысловатыми геометрическими рисунками.

□ «Взрыв» модного гороха, цветов, разноцветных пятен и радужных разводов, яркая клетка, полосы, хищные расцветки и ковбойская бахрома удовлетворят самые изысканные вкусы смелых модниц.

□ Тот, кто шагает в ногу со временем, наверняка оценит новые идеи в мире моды: теперь привычные для курточек и брюк джинсовая и замшевая ткани перекочевали и на пляжные наряды.

□ Чтобы снискать одобрение у милых дам, модельеры придумали интересные детали и украсили ими купальники. Контрастные молния, кант и шнуровка очень оживляют однотонные пляжные наряды.

□ «На пляж, как на дискотеку!» Скорее всего, такой девиз придется по душе самым отчаянным натурам, которые вряд ли откажутся от новомодных ку-

пальных костюмов, расшитых ярким бисером. Кстати, такой наряд можно без труда сделать самой.

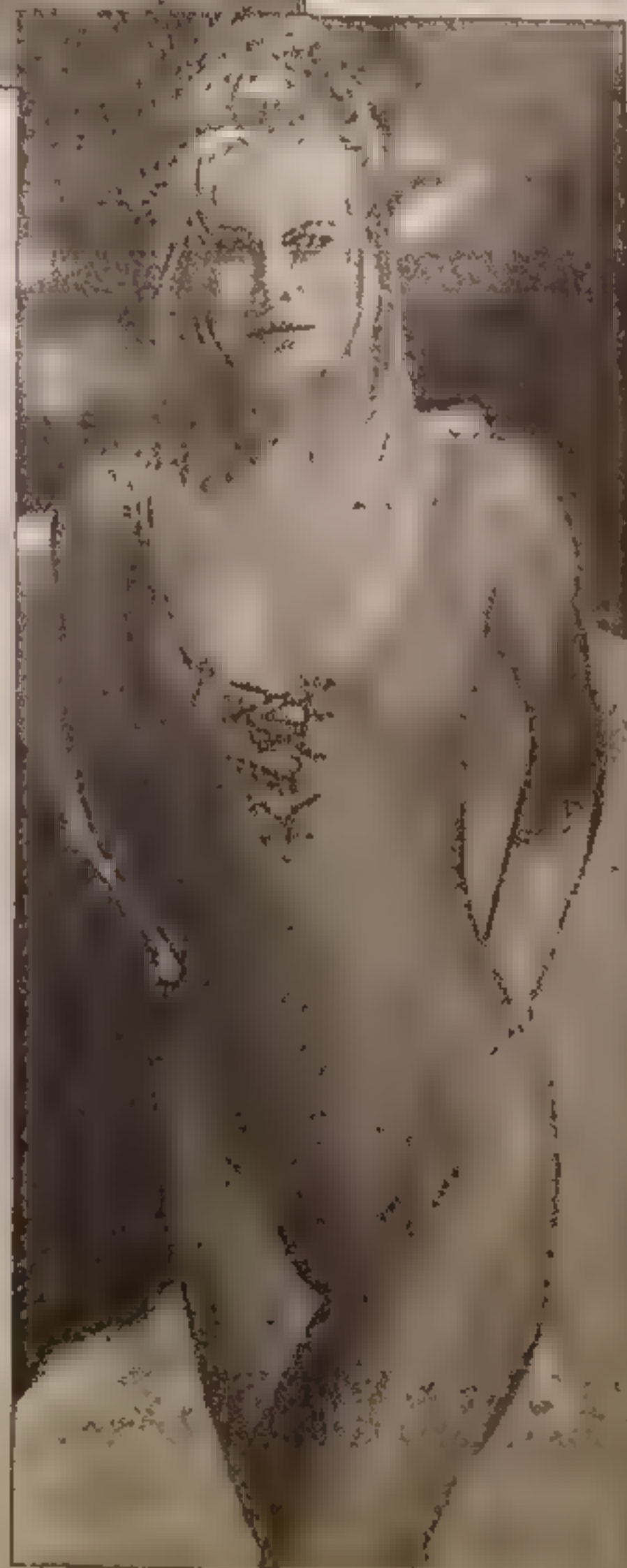
□ Вы хотите удивить ваших друзей? Нет ничего проще. Наденьте новый купальник «хамелеон» — чудесное изобретение законодателей моды, которое можно назвать «два купальника в одном». Вы пришли на пляж в сиреневом наряде, а вышли из воды уже в бордовом.

□ Новая светящаяся ткань купального костюма создаст вокруг вас таинственное свечение. Вы удивлены? Представьте себе, что окружающие будут удивлены не меньше. Кто же это? Загадочная инопланетянка, прилетевшая из далекого космоса?

□ Танкини — так называется купальный костюм, состоящий из узкого топа и маленьких трусиков. Подобные модели очень эффектно смотрятся на невысоких женщинах.

□ Ну а тем, кто не изменяет бикини, несмотря на веяния моды, наш совет: попробуйте скомбинировать купальник, верх и низ которого различны по цвету. Например, салатовые трусики и лимонный топ выглядят просто замечательно!

От такого огромного выбора ультрамодных купальников просто разбегаются глаза. Даже сразу и не определишь, какой из них желает твоя душа. Вернее, нет, знаем, хочется все и сразу! Но вообще лучше купить тот, в котором вы будете себя чувствовать как рыба в воде, и который прикроет небольшие складочки (правда, если они у вас есть). Ну что, вперед за покупкой!



Многообразие
щёток и расчёсок
в последнее время
заполнили прилавки
наших магазинов.
Но, к сожалению,
назначение
большинства из них
нам неизвестно.

У каждой — своя задача

Казалось бы, что такого сложного в расчёсывании волос и какая особая разница, чем это делать? Конечно, это не так. Щётки делятся на те, которые предназначены для укладки феном, и те, которыми просто расчёсываются. Неплохо было бы иметь и ту и другую, к тому же появились щётки, сочетающие обе эти функции: на одной стороне пластиковые зубчики для укладки, на другой — натуральная щётка для получения гладких волос.

Обеспечат уход

Ежедневное использование МАССАЖНОЙ ЩЁТКИ (1) — прекрасный способ восстановить здоровье и внешний вид волос, усилить их рост и улучшить кровообращение кожи головы. Если вы перед сном будете расчёсывать волосы щёткой сто раз (по 25 раз в каждом направлении), то вскоре вы увидите, сколько новых сильных и здоровых волос начнёт расти. Кроме того, волосы приобретут блеск

и силу. Одно условие: щётка должна быть качественной и из натуральных материалов, а кончики должны быть надёжно «защищены», чтобы не повредить кожу головы. Кроме того, есть ряд простых правил:

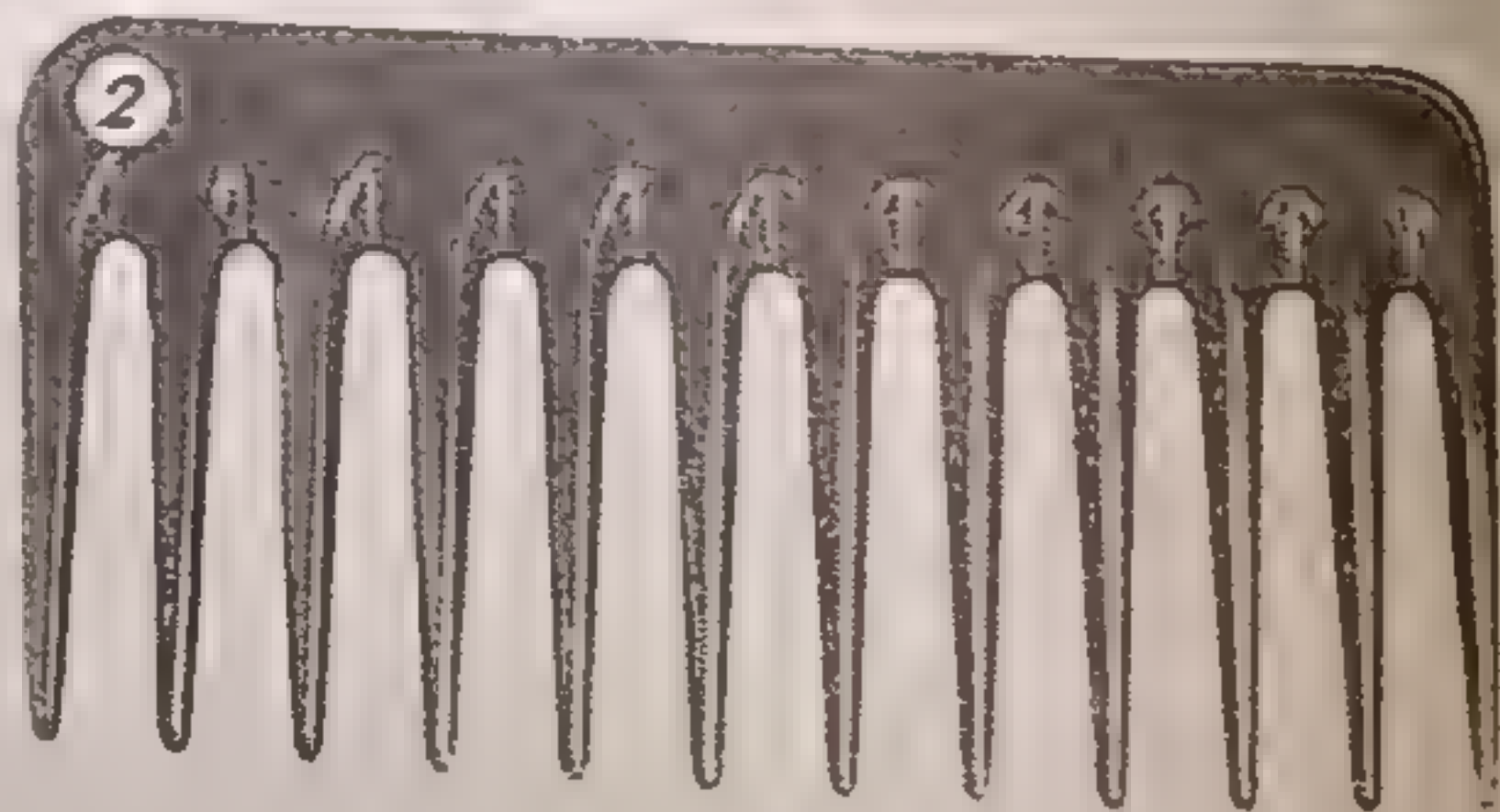
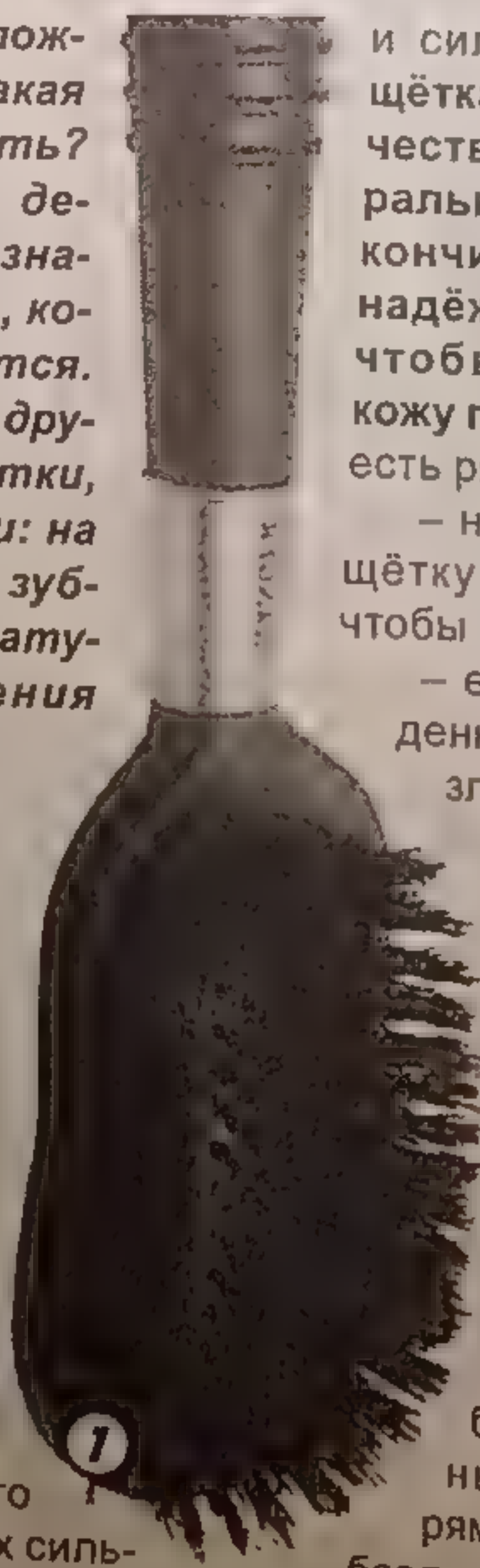
- не надавливайте на щётку слишком сильно, чтобы не повредить кожу;
- если у вас сильно поврежденные, секущиеся волосы, не злоупотребляйте массажем;
- если у вас жирные волосы, опасайтесь усилить этот неприятный эффект, перераспределив этот жир по всем волосам.

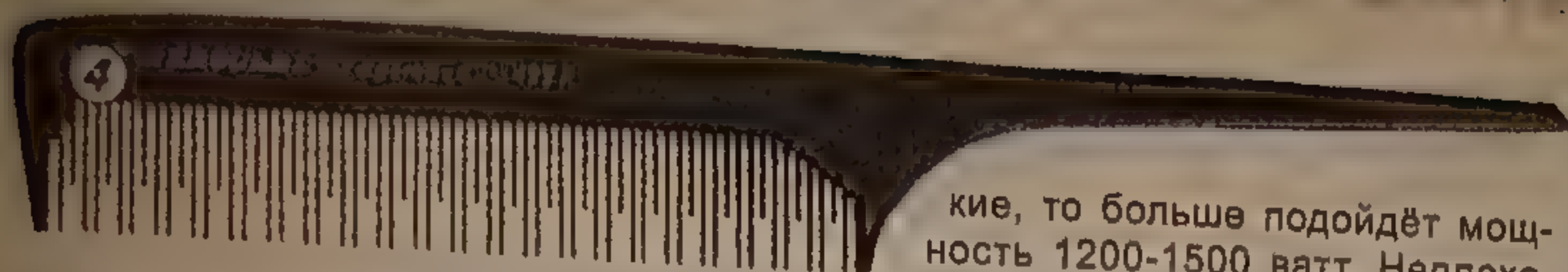
Для прямых волос очень удобны щётки с натуральной щетиной, которые придают волосам блеск и ухоженный вид, выпрямляют их и избавляют от статического электричества. Щётки с нейло-

вой щетиной подойдут обладательницам тонких, слегка вьющихся волос, а также тем, кто носит короткие волосы.

Как бы то ни было, после мытья лучше всего расчёсывать волосы ГРЕБНЕМ С ШИРОКИМИ РЕДКИМИ ЗУБЬЯМИ, лучше деревянными (2). Если гребень пластмассовый, на нем не должно быть швов, которые рвут незащищенные и уязвимые мокрые пряди. Такой гребень можно использовать для нанесения геля и выполнения рельефных укладок.

ЧАСТЫЙ ГРЕБЕНЬ хорош для тонких волос, а также для разделения волос на пробор (3). А пластмассовая РАСЧЁСКА НА ДЛИННОЙ





РУЧКЕ предназначена для начёсывания волос (4).

Для безупречной укладки

Щётки для укладки феном имеют металлический корпус, который нагревается и облегчает укладку. При этом воздух равномерно распределяется через отверстия, не допуская ожогов. Чем больше диаметр щётки, тем крупнее локоны, и тем больше выпрямляются пряди. Эти круглые щётки называются БРАШИНГАМИ (5).

Щётки, которые создают объём у корней, парикмахеры называют «РЫБЬЯ КОСТЬ» (6). Бывают они двусторонними и односторонними. Если брашинги использовать в домашних условиях непросто, то освоить укладку с помощью «рыбьей кости» не составит труда, особенно обладательницам коротких волос.

С помощью более ШИРОКОЙ И ПЛОСКОЙ ЩЁТКИ (7) удобно укладывать начесанные волосы и придавать причёске законченный вид.

Существуют также ЩЁТКИ-ФЕНЫ, в которых сочетаются свойства щипцов для укладки и фена. Пользоваться ими удобно, но для волос они небезвредны, т. к. жгут волосы. Если вы не можете обойтись без них, не забывайте защищать волосы средствами для укладки.

ФЕНЫ

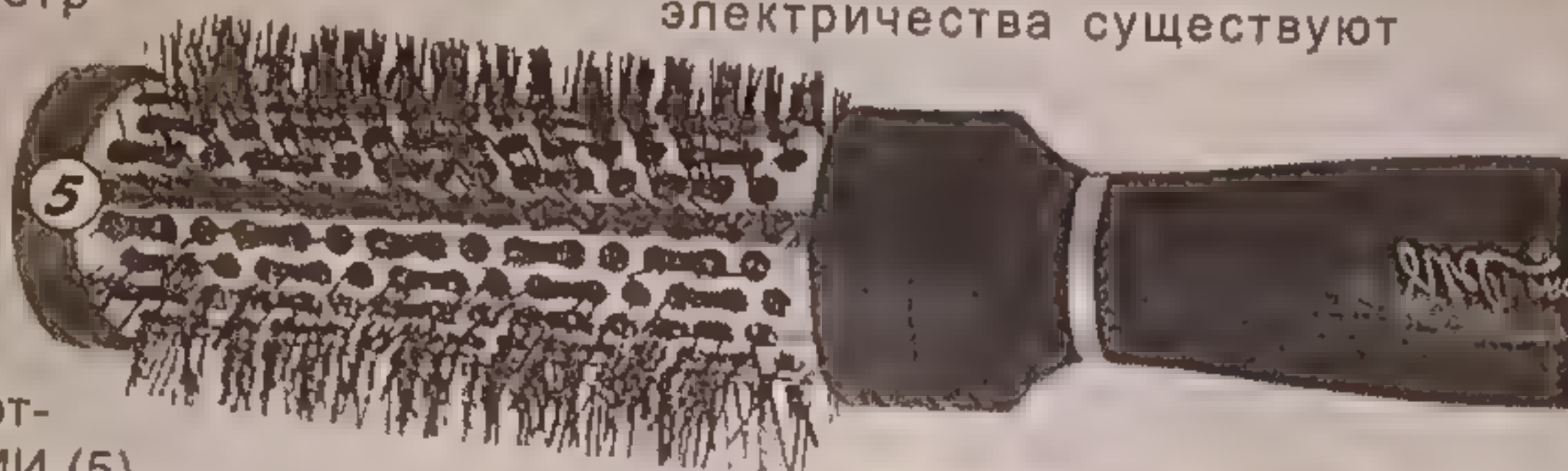
Для домашней укладки необязательно покупать навороченный профессиональный фен, который, кроме того, очень тяжёл, и его ручка приспособлена для обслуживания клиента, а не себя самой.

При покупке обратите внимание на мощность фена: если волосы густые, она должна быть не меньше 1600-1800 ватт, а если тон-

кие, то больше подойдёт мощность 1200-1500 ватт. Неплохо, если в наличии будет набор необходимых функций (регулирование температуры, скорости и т. п.), а также режим холодного воздуха, чтобы закрепить укладку и создать эффект гладких волос.

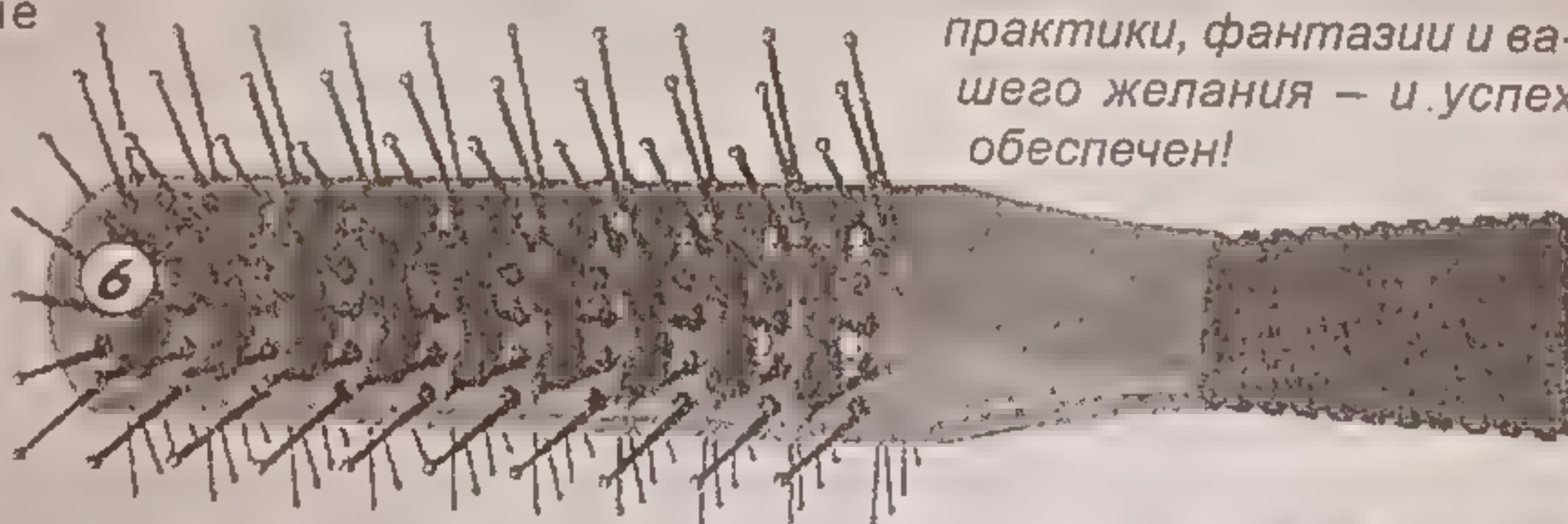
Фен с диффузором хорош для вьющихся волос, а также для ухода и обновления химической завивки. Он создаёт объём у корней, красивый завиток и заметно ускоряет процесс сушки волос.

Для снижения статического электричества существуют



специальные фены, которые борются с этим при помощи отрицательных ионов, уменьшающих размер водяных капелек.

Конечно, не сразу получается шикарная причёска, даже если вы приобрели всё необходимое. Но немного практики, фантазии и вашего желания — и успех обеспечен!



Чтобы удалить застрявшие на щётках волосы, лучше потереть щётки друг о друга. Для того чтобы тщательно очистить щётки, их нужно поместить на время (около часа) в мыльный раствор, затем прополоскать в чистой воде и дать им высохнуть. Делать это желательно раз в неделю.

Наш консультант:
мастер-парикмахер
Ольга
ПРОЦЕНКО

г. Курск, ул. Димитрова, 71;
тел. (0712) 56-01-17

ЭЛИТ
STUDIO

Фотоматериалы
журнала
«HAIR'S»



МУЖСКОЙ МАНИКЮР

Для имиджа успешного человека теперь недостаточно приличного дорогого костюма, начищенных туфель и ухоженной головы. Всё большую роль начинает играть косметический уход, в том числе и за руками.

Наконец мужчины стали очень хорошо осознавать, что такое их руки. По опросам одного американского издания выяснилось, что для 43% женщин при первом взгляде на мужчину главное значение имеет внешний вид рук.

Дело в том, что кожа у мужчин больше расположена к ороговениям, чем у женщин. Технологически процесс мужского маникюра выполняется, как и обычный, но вырезание кутикулы всегда начинается с отделения птеригия, поскольку у мужчин он очень выражен.

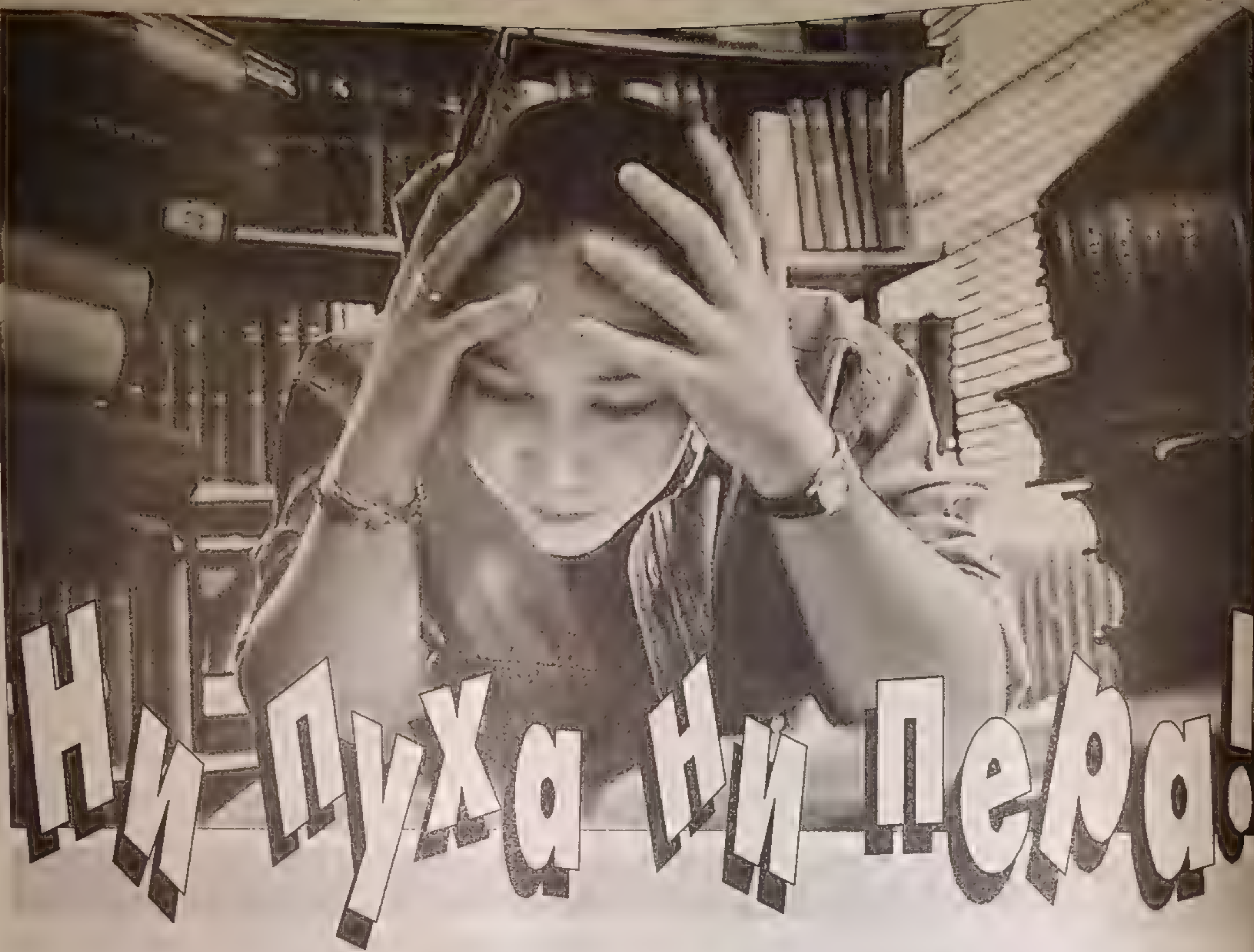
Форма мужского ногтя создаётся по форме подушечки пальца. Упоминание о покрытии лаком часто смущает мужчин, хотя существует специальный лак для мужского маникюра, который способствует восстановлению ногтя и придаёт ему здоровый ухоженный вид. Чаще мужчины отдают предпочтение хорошей полировке и, имея профессиональные инструменты, каждую свободную минуту «наводят блеск».

Негативное последствие самодеятельной полировки заключается в том, что в результате ногти настолько истончаются, что появляются красные пятна.

Новая, наиболее совершенная форма мужского маникюра — французский маникюр (french) для мужчин. Он придаёт своему носителю статус элитности.

Завершающий штрих современного мужского образа превращает мужские руки в ухоженно-мужественные, подчеркнутые элегантно и аккуратно.

Наш консультант:
nail-дизайнер салона
«Элит-STUDIO»
Елена ПИЩИТА



Ни пуха ни пера!

Начало лета - самый разгар экзаменов. Чтобы выдержать сессию и не сдаться на полпути, приходится днями и ночами штудировать учебники, повторять или заново учить необходимый материал. После интенсивной зубрежки все силы на исходе, а от недосыпания и усталости так и клонит в сон. Что же делать? Ведь так много еще надо «впихнуть» в себя, а у тебя нет ни сил, ни терпения, ни желания. Конечно, за короткий период времени, ни вряд ли можно освоить весь курс термодинамики или иностранного языка, но есть простые и надежные средства, которые тебе наверняка пригодятся до и во время сессии. А самое главное, помогут сдать экзамены безо всяких волнений и стрессов, которые так истощают молодой организм.

6 ШАГОВ НА ПУТИ К УСПЕХУ

ШАГ 1. Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Распределите билеты по дням. Следуя этой схеме, вам будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.

ШАГ 2. Просмотрите материал, чтобы получить общее представление о предмете, и придумайте к каждой теме или заголовку по одному вопросу. Это нужно для того, чтобы потом при внимательном чтении найти на них ответы.

ШАГ 3. Еще раз просмотрите данный ма-

териал, обращая особое внимание на трудные места.

ШАГ 4. Рассказывая прочитанное вслух, вы запомните материал наилучшим образом. Совет: станьте перед зеркалом и представьте, будто вы на экзамене. Зеркало позволит посмотреть на себя со стороны, как вы ведете себя, убедительны ли ваши мимика и жесты.

ШАГ 5. Не заучивайте текст целиком, если только у вас не феноменальная память. Как известно, у большинства людей зрительно-образная память развита лучше, чем механическая. Поэтому при заучивании лучше использовать разные схемы и картин-

ки, которые нужно обязательно записывать или зарисовывать на бумаге.

Найдите на каждую тему, абзац, слово свою ассоциацию. (Например, вам необходимо запомнить таблицу Менделеева. Так, водород ассоциируется с воздушным шаром. Литий - с батарейками, натрий - с солью и т.д.) Одна интересная особенность - чем неприличнее образ, тем он легче запоминается.

ШАГ 6. Чередуйте отдых с занятиями. 1 час занятий, 10-15 минут перерыв. Чтобы этот отдых пошел вам на пользу, нужно уметь расслабляться. Особенно когда уже экзамены на носу, и ваша зубрежка ежедневно переваливает далеко за полночь.

БОД

АУТО

глаза, ра

кулаки и

просто п

МАХ

ред и в

месте.

ется бы

лив эне

АКТ

тельными

цу, а на

ко капе

благотв

ПРИ

дите ми

жется н

системе

КОН

под стру

А во

дется з

рвная с

нитель

тима. Н

желате

вниман

стому

УТР

ЭКЗ

Са

считаю

рошо п

лучше

всю но

На

рый то

кровос

Пл

полнит

умстве

низму

нагруз

Кс

- врем

мена.

наем

может

чтобы

дома

И

лад. В

замен

навер

стара

настр

экза

СД

«Н

Ш

тавл

этом

Но «

му. Е

сдач

студ

стог

изли

мет

БОДРАЯ РАЗМИНКА

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА. Закройте глаза, расслабьтесь, а потом резко сожмите кулаки и откройте глаза. Поверьте, эффект просто потрясающий!

МАХИ РУКАМИ И НОГАМИ, наклоны вперед и в сторону, приседания, прыжки, бег на месте. После таких упражнений сердце забьется быстрее, и вы почувствуете бодрый прилив энергии.

АКТИВНЫЕ ТОЧКИ. Большим и указательным пальцами помассируйте переносицу, а на мочки ушей можно нанести несколько капель мятного масла. Запахи бодрят и благотворно влияют на память.

ПРИКРОЙТЕ ГЛАЗА ЛАДОНЯМИ и посидите минуту. Такой отдых благоприятно скажется не только на глазах, но и на нервной системе.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ. Подставьте руки под струю воды, чередуя холодную и горячую.

А вот о кофе и крепком чае на время придется забыть. Ведь перед экзаменами нервная система сильно напряжена, и дополнительная ее стимуляция просто недопустима. Наоборот, это может привести к нежелательным последствиям - рассеиванию внимания, беспокойству, дрожанию рук и частому посещению туалета.

УТРО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Самое главное - это выспаться. Ученые считают, что перед экзаменом необходимо хорошо поспать, и тогда он будет сдан гораздо лучше, чем если продолжить учить билеты всю ночь.

Начните утро с контрастного душа, который тонизирует организм и приводит в норму кровообращение.

Плотно позавтракайте, это позволит пополнить запасы энергии, так необходимой для умственной работы, и поможет вашему организму выдержать 2-3-часовую психическую нагрузку.

Кстати, еще один немаловажный фактор - время на дорогу к месту проведения экзамена. Когда мы куда-то торопимся, то начинаем сильно нервничать. Такое состояние может надолго выбить вас из колеи. Поэтому, чтобы не опоздать на экзамен, выходите из дома пораньше.

И вообще, настройтесь на положительный лад. Вспомните случай, когда вы сдавали экзамен на «хорошо» или «отлично», тогда вы наверняка были уверены в своих силах. Постарайтесь прочувствовать этот позитивный настрой и пронести его на протяжении всего экзамена.

СДАТЬ ЭКЗАМЕН «НЕ УЧАСЬ»

● **Шпаргалки.** В процессе их написания заставляет работать вашу моторную память, поэтому будет намного легче запомнить предмет. Но «шпоры» обязательно нужно писать самому. Если заранее знаете вопросы в билетах, сдачу экзамена заметно облегчат «бомбы». На студенческом языке это означает подмену чистого листа, на котором вы якобы собираетесь излить все ваши знания по данному предмету, уже готовым ответом. При умелом

пользовании «бомбами» можно без труда сдать экзамен. Только что вы будете делать, если преподаватель начнет задавать дополнительные вопросы по другим темам?

● **Выучить один единственный билет.** И надеяться на то, что именно он вам и достанется. Некоторые так и делают. Но, по их словам, на экзамене не везет куда чаще, чем везет.

● **Говорите на языке экзаменатора.** У каждого преподавателя есть свой набор любимых слов и выражений, которые он повторяет чаще всего. Поэтому с первой лекции, помимо конспекта, не поленитесь за ним записывать его словечки и фразы. На экзамене старайтесь их повторять, возможно, тогда профессор почувствует в вас единомышленника, а там, глядишь, недалеко и до пятерки.

● **Книжка под подушкой** — излюбленный способ двоечников и лентяев. Что может быть проще? Но как показывает практика, наутро в голове, кроме приятных сновидений, ничего не откладывается.

● **Подарить преподавателю подарок.** Хотя немногие решаются сделать это самостоятельно. Чаще всего для вручения презента свои услуги предлагают посредники. Но если тебя застукают на месте преступления, то не поздоровится ни тебе, ни твоему экзаменатору. Поэтому лучше и дешевле все-таки выучить.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ?

□ **Отвечать первым.** У преподавателя еще полно сил, чтобы «гонять» тебя по разным вопросам, а вот твоих знаний может и не хватить.

□ **Отвечать последним.** Экзаменатор уже устал, и если ты, отвечая, вдруг запнешься, он может это расценить как незнание предмета.

□ **Сидеть с билетом на заднюю парту.** Не забудь, за теми, кто сидит на галерке, всегда пристально наблюдают.

□ **Надевать слишком короткие юбки и использовать яркую косметику.** Это особенно раздражает чересчур строгих экзаменаторов.

ЗАПОМНИ!

➔ Чем старше преподаватель, тем ему легче сдать. Представь, сколько студентов он успел выслушать за долгие годы своей работы.

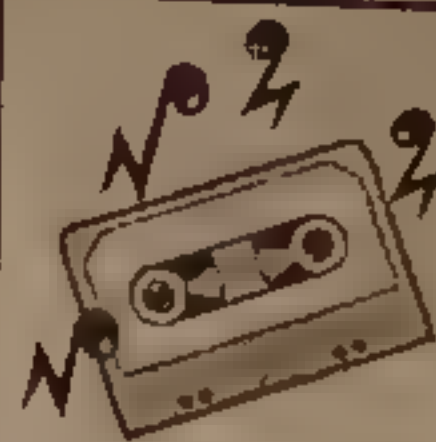
➔ Слушай ответы своих сокурсников и вычеркивай те билеты, на которые они отвечали. Впрочем, иногда вопросы могут повторяться.

➔ Не сдавайся, даже если ты не в состоянии ответить на все вопросы экзаменационного билета. Вежливо попроси задать тебе еще дополнительный вопрос. Преподаватель может поставить тебе четыре балла за твою настойчивость и веру в собственные силы.

Экзамен — это соревнование, к которому надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Замечено, что второй фактор играет более важную роль при сдаче экзаменов. Ведь твой положительный настрой и уверенность в том, что ты знаешь билет, могут передаваться преподавателю. Поэтому еще раз перечитай эту статью, отметь для себя все необходимое и действуй. Ведь сессия не за горами!

Делилась советами
Татьяна ИВАНОВА

Моцарт - вашему интеллекту



Слушая Моцарта десять минут в день, вы повышаете свой интеллектуальный потенциал! Таково заключение специалистов, исследовавших умственную деятельность двух групп студентов, одна из которых прослушивала фортепианные сочинения Моцарта, а другая - обычную легкую музыку. Результаты тестов первой группы оказались на 8-9 баллов выше. Ученые утверждают, что композиционное совершенство музыки великого композитора стимулирует работу познавательных центров головного мозга.

Без воды не обойтись



Человеческий мозг может существовать без воды примерно неделю. При этом уже где-то на второй-третий день головной мозг начинает давать сбой, периодически заменяя объективную реальность галлюцинацией и бредом. В обычной жизни мы до этого себя не доводим, но воды нам может не хватать, а это оборачивается «туманной головой», рассеянными мыслями, неконцентрируемым вниманием и плохой памятью. Поэтому употребление жидкой влаги в достаточных количествах — не менее 8 стаканов в день — помогает ясно мыслить.

Пища мудрецов



Говорят, кунжутные зернышки, если съедать их хотя бы граммов по сто в месяц, улуч-

шают работу головного мозга. И все благодаря триптофану и серотонину, которых в них в избытке. Правда, французские диетологи, сделавшие это революционное открытие, пока не знают главного: все ли умнеют от кунжута?

Если вы хотите «наесть» высокий интеллект, вам понадобятся:

— железо, ведь оно доставляет в мозг кислород. Содержится в сушеных бобах и горохе, шпинате, кураге, постном мясе;

— витамины группы В, которые способствуют развитию и поддержанию нервной системы. Содержатся в зелени, обезжиренном молоке, морепродуктах, апельсинах и бананах;

— антиоксиданты — помогают предотвратить преждевременное старение мозга и организма в целом. Содержатся в персиках, моркови, капусте брокколи, сладком перце;

— холин и лецитин — участвуют в выработке ацетилхолина, вещества, дополнительное количество которого необходимо клеткам мозга при длительной напряженной работе. Содержатся в рыбе.

По материалам зарубежной прессы

Тайнство венчания

«Что Бог сочетал, того человек да не разлучает». Именно такие слова произносит священник, венчая молодых.

Лето – пора свадеб, и зачастую многие не задумываются над тем, на какой серьезный шаг они идут, отправляясь в церковь, чтобы соединить свои судьбы перед Господом. Молодые люди венчаются, потому что это модно, потому что сейчас все так делают. Но венчание – это великое таинство. И прежде чем на него решиться, не торопитесь, а еще раз хорошенько все взвесьте и обдумайте.

Моя знакомая, выходя замуж, твердо решила венчаться в церкви.

- А что? Все венчаются, чем я хуже? – спокойно ответила она.

- Ты понимаешь, что церковный брак отличается от гражданского. Если в загсе вас могут развести, то в церкви – нет! Это же на всю жизнь, – твердила я ей в ответ.

КАК ЖЕ ПРОИСХОДИТ ВЕНЧАНИЕ?

Традиция такова: сначала – в загс, потом – в церковь. И это не случайно, так как перед венчанием молодые должны принести священнику свидетельство о браке, чтобы он мог убедиться в том, что новоиспеченные супруги действительно муж и жена.

Кстати, жених и невеста приходят в храм еще до венчания: им необходимо пройти так называемое собеседование у священника. Во время этого разговора выясняется, нет ли препятствий к церковному браку. Молодые исповедуются и причащаются, чтобы войти в новую жизнь очищенными от греха.

Под колокольный звон молодоже-

ны входят в храм, где начинается таинство обручения и далее само венчание. Священник обращается к Богу, чтобы он ниспослал благодать для жениха и невесты и благословил их на дальнейшую семейную жизнь. После чего молодые обручаются.

Но как же так, спросите вы? Ведь молодые уже обменялись кольцами в загсе. Здесь нет ничего странного. По словам церковных служителей, загс перенял эту традицию у церкви. И обмен кольцами в загсе носит чисто символический характер. При венчании эти кольца снимают и освящают на святом престоле. Этот обряд как бы вносит в супружеские отношения некую святость.

Потом обрученные подходят к кафедре, где священник спрашивает, по своей ли воле берут они друг друга в супруги, не обещал ли жених другой девушке свои руку и сердце? После молитвы на головы молодых надеваются венцы – символ рождения новой семьи. При этом произносят слова: «Господи Боже наш, славою и честью венчай их». Это значит, что сам Всевышний обвенчал молодых. Затем моло-

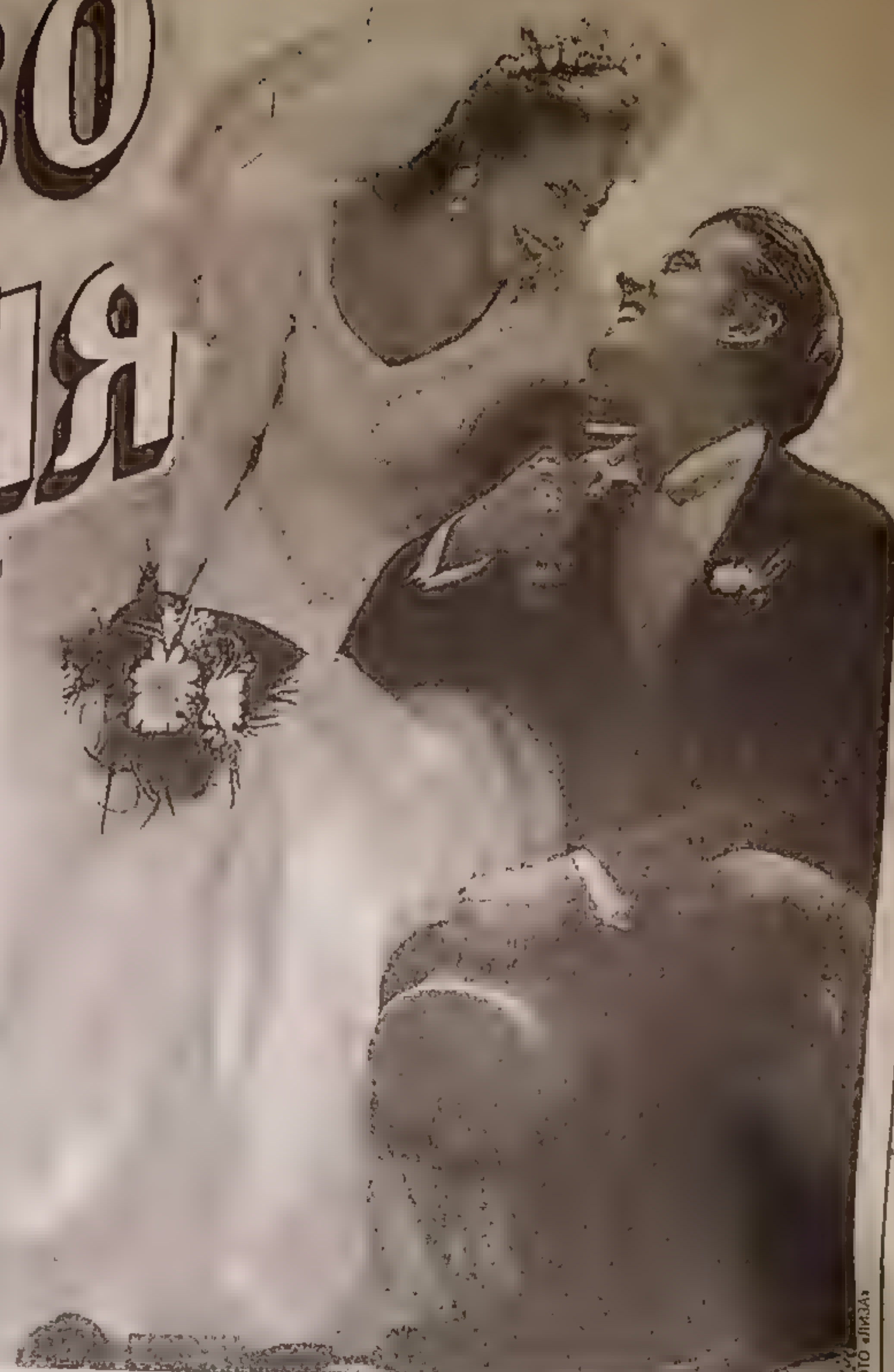
дожены обходят три раза вокруг аналоя с иконой.

Непременный атрибут венчания – общая чаша с вином, символизирующая жизнь. Каждый из молодоженов выпивает по три части этого вина, чтобы всякие невзгоды, возникающие у них на пути, они встречали с терпением. Как правило, последней вино допивает женщина. Отсюда и появилось выражение «женская доля».

Церковь приветствует, когда муж и жена одной веры. Правда, свобода вероисповедания допускает смешанные браки.

У православных венчаются в среду, пятницу и воскресенье. Нельзя венчаться в дни всех постов, на Воздвижение, в день Усекновения главы Иоанна Предтечи.

Некоторые невенчаные супруги, прожив в браке достаточно долгое время, вдруг решают соединить свои судьбы перед Господом. И в этом нет ничего зазорного. Ведь венчаться можно в любом возрасте. Правда, существует определенный физиологический возраст, когда венчаться уже нельзя, – это 75 лет.



ВАС НЕ ОБВЕНЧАЮТ, ЕСЛИ:

- ✓ вы брат и сестра;
 - ✓ вы крестные одного ребенка или же один из вас крестный, а другой родитель крестника;
 - ✓ кто-то из вас некрещеный;
 - ✓ брак не зарегистрирован в загсе.
- Кстати, беременность невесты препятствием для венчания не является.

МОЖНО ЛИ «РАЗВЕНЧАТЬСЯ»?

Говорят, церковный брак — решение бесповоротное и развестись можно только в загсе, а «развенчаться» — нет. На самом же деле церковный брак может быть расторгнут. Но только в особых случаях:

- прелюбодеяние (особенно если есть свидетели этому);
- психическая неполноценность супруга;
- один из супругов скрыл какую-нибудь болезнь (например, заболевания СПИДом, сифилисом, проказой и т.п.);
- недопустимая степень родства, которая выяснилась после брака (например, супруги оказались родными или двоюродными сестрой и братом);
- длительное безвестное отсутствие супруга (5 лет);
- неспособность к исполнению супружеского долга, наступившая до брака. Если в первую брачную ночь выяснится такая неприятность, брак можно расторгнуть. Но если сначала в браке было все в порядке, а потом разладилось, то придется с этим смириться;
- хронический алкоголизм, наркомания, подтвержденные медицинскими документами;
- использование одного из супругов для извлечения личной выгоды (например, муж ради денег заставляет жену заниматься проституцией).

Чтобы расторгнуть церковный брак, супругам прежде нужно развестись в загсе. После чего прийти к секретарю епархии и принести свидетельство о гражданском разводе. Затем пара, решившая разорвать узы Гименея, пишет прошение о расторжении церковного брака на имя епархиального архиерея. И если он решит этот вопрос положительно, то поставит соответствующую резолюцию.

Человек, чей церковный брак расторгнут, имеет право вступить в новый брак и, если пожелает, обвенчаться.

Конечно, каждый из нас, отважившись на этот шаг, верит, что он венчается один раз и на всю жизнь. Ведь церковный брак — это таинство, в котором супружеский союз благословляется, подается благодать Божья для взаимопомощи, духовного единства и благословенного рождения и воспитания детей.

Татьяна ИВАНОВА

Нарисуй свой идеал

По-моему, идеальных мужчин и женщин в природе не существует. Но каждый мысленно представляет себе свой совершенный образ. Мы постоянно находимся в поисках этого идеала, примеряем его на всякого понравившегося нам человека. Интересно, какие же идеалы рисуют в своем воображении сильная и слабая половины человечества? Дадим слово и тем и другим!

МУЖЧИНЫ

Владимир, 23 года: Для меня идеальная женщина должна быть надежной во всех отношениях как хозяйка, как товарищ, как любовница. Чтобы она была хорошим другом, с которым можно поделиться своими бедами и радостями. И еще улыбка. Люблю улыбчивых женщин. А вот красота у меня не стоит на первом месте. Может, это кого-то удивит, но, считаю, что в женщине главное — это душа.

Артем, 31 год: Как-то не задумывался над этим вопросом. Наверное, нежная и ласковая, чувственная и темпераментная, такая женщина, про которую говорят, что она огонь и лед.

Алексей, 39 лет: Умная, женственная и доброжелательная. И в ней непременно должна быть та самая изюминка. А жеманность и стервозность не для меня.

Евгений, 33 года: Она женщина-загадка, которую постоянно пытаешься разгадать. Она сдержанная и страстная одновременно. С ней весело и интересно. А еще она заразительно смеется.

Роман, 28 лет: Это очень трудно объяснить. От моего идеала исходит какая-то аура спокойствия и свежести. Она хрупкая, добрая, хозяйственная. Принимает меня таким, какой я есть, умеет слушать, понимать и прощать.

Никита, 27 лет: Идеальная женщина должна быть немного глупой, милой, мягкой и пушистой, с курносиком и большими глазами.

ЖЕНЩИНЫ

Яна, 25 лет: Я представляю высокого, голубоглазого брюнета, спортивного телосложения, не обделенного интеллектом. «Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил...» Помогал по дому и постоянно дарил неповторимые ощущения, особенно в постели.

Алина, 35 лет: Идеал? А у меня нет никакого идеала. Хотя приятно иметь дело с умным мужчиной, который знает, чего хочет, и который ставит конкретные цели и добивается их.

Таня, 26 лет: Мужчина может быть любой внешности, но обязательно заботливый, терпеливый, понимающий и ответственный человек, не лишенный чувства юмора. Он всегда находит верное решение и может пойти на компромисс. С ним я чувствую себя спокойной и защищенной.

Оксана, 22 года: Идеальный мужчина тот, кто может устроить в моей жизни настоящий фейерверк, и который окутает меня своим обаянием. А еще он — шутник и балагур.

Алла, 28 лет: Скорее всего, это опытный и уверенный в себе человек, за которым чувствуешь себя как за каменной стеной и на которого всегда можно положиться. Он щедрый и ласковый.

Галина, 32 года: Мой идеал — чуть красивее обезьяны, возможно, у него есть шрам, который, как известно, только украшает мужчину, сильные руки. Он нежный и любящий романтик, верный друг, он моя опора и поддержка в минуты женской слабости.

ВОТ И ВЫРИСОВЫВАЮТСЯ ТАКИЕ МНОГОГРАННЫЕ ИДЕАЛЫ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ОБРАЗОВ

Идеальная женщина — вечная загадка: спокойная, как морской штитель, и страстная, как огнедышащий вулкан, умная и глупая одновременно, женственная, а главное, понимающая и всепрощающая. И обязательно веселая.

Идеальный мужчина — это «каменная стена», за которой милым созданиям приятно и спокойно: сильный, опытный, с отменным чувством юмора, не жадный, а еще он умеет готовить, подметать, пылесосить, стирать, непременно будет дарить подарки и цветы, носить на руках, «тещу мамой называть»...

Опрос провела Татьяна ИВАНОВА

ПРЕДСТАВЬТЕ: на вашей работе появилось вакантное место, а ваша подруга как раз находится в поиске подходящей работы. Или же кому-то из знакомых требуется человек, способный выполнить определенную разовую работу за приличные деньги, а у вас на примете как раз есть хорошая приятельница, которой не помешает эдакая сумма, и, главное, именно она может помочь вашим знакомым как никто другой. Готова поспорить, вы на всех парусах помчитесь устраивать судьбу подруги, пребывая в полной уверенности, что совершаете благое дело. Увы, опыт многих моих знакомых показывает совершенно обратное, недаром же говорят, что благие намерения ведут в ад. Устраивая чужие дела, вы рискуете не только испортить дружеские отношения, но и свою репутацию. Произойти это может по-разному.

В одних случаях дружеские отношения разрушаются постепенно. Ситуацию, когда одна из подруг начинает продвигаться по служебной лестнице, получать больше денег и привилегий, теоретически пережить можно, а практически почти нереально. Одно дело - соревноваться с людьми не слишком близкими, и совсем другое - соперничать с подругой, с которой сидели за одной партией. Зависть, тихой сапой вползающая в сердце, нашептывает: «Почему выбрали её? Я ничем не хуже, да и в некоторых вопросах получше неё разбираюсь. Это несправедливо». И рано или поздно мелкие претензии, обиды берут верх над бывшей душевной привязанностью, и от недавней дружбы не остается и следа.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ о несчастной любви, непомерных амбициях и черной неблагодарности

Проработав год в процветающей фирме, Юля привела на освободивше-

еся место свою институтскую подругу Ирину. Обе девушки работали переводчицами, получали одинаковую зарплату, были довольны друг другом и делом, которым занимались. В общем, тишь, гладь да божья благодать царили до тех пор, пока на Юлином горизонте не появился мужчина её мечты и девушка не ушла с головой в любовные проблемы. Дело в том, что рыцарь из страны грез обладал «премилой» способностью появляться и исчезать безо всякого предупреждения. Вполне понятно, что такие «романтические отношения» отнимали у Юли немалую долю моральных и физических сил. Во время исчезновений своего возлюбленного она претерпевала душевные муки и была не в состоянии думать о какой-то работе. Чтобы у подруги не было неприятностей, Ирине не в службу, а в дружбу приходилось брать часть её работы на себя. С появлением милого любимого «страдалица» переживала небывалый душевный подъем, но мысли о том, что близится срок сдачи какого-то перевода, её опять-таки не посещали. Чтобы иметь возможность как

биона может подорвать её и без того хрупкое здоровье. Страсти вроде бы улеглись, Ирина съездила в командировку, но от прежних доверительных отношений не осталось и следа. Все Ирины попытки обсудить ситуацию наталкивались на ожесточенно-прохладные замечания о том, что Юля не из тех, кто привык действовать за спиной и платить черной неблагодарностью за добро. Окончательным разрывом дружбы, от которой-то и так остались рожки да ножки, а также завершением Юлиной карьеры послужило сокращение последней. Начальство здраво рассудило, что целесообразнее повысить зарплату Ирине, которая и так работает за двоих, чем платить зарплату вечно «белеющей» Юлии. После случившегося «бедная Юля» обзвонила всех и вся и, захлебываясь от негодования, поведала о том, как лучшая подруга выжила её с работы. С тех самых пор половина их общих знакомых пребывает в полной уверенности, что Ирина - подлая интриганка и карьеристка, предавшая близкую подругу, которую к тому же бросил любимый.



Служба

И дружба?

можно дольше наслаждаться обществом возлюбленного, девушка уходила на больничный. Поскольку переводчиков было только двое, Юлина работа плавно опускалась на Ирины плечи. И так продолжалось около полугода, пока однажды, вернувшись с очередного больничного, наша страдалица не узнала, что её подругу отправляют в заграничную командировку. Юлиному возмущению не было предела: «Как это так?! Я работаю в фирме уже два года, а в Англию отправляют эту «без году неделя»? Эту тихую мышь, которая и на работу-то попала благодаря моим стараниям!» Юля, забывшая на какое-то время о своих душевных му-

ках, немного приутихла, когда ей напомнили о том, что она только-только вернулась с больничного, а путешествие в страну Туманного Аль-

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ, подтверждающая, что благие намерения ведут в ад

Галиному приятелю Александру, владельцу рекламного агентства, срочно потребовался художник-дизайнер, который бы выполнил макет рекламного проспекта за довольно приличное вознаграждение. На примете у Гали как раз была подходящая кандидатура. Она знала, что Маша, с которой познакомилась еще на заре туманной юности, недавно осталась без работы, что, естественно, не самым лучшим образом отразилось на её финансовом положении. Галина решила помочь подруге, тем более что той, по ее словам, уже приходилось делать подобные рекламные проспекты. В назначенное время Маша и Александр встретились в офисе агентства, обговорили условия и сроки сдачи работы и расстались довольные друг другом. Но больше всех радовалась Галя — и приятелю нашла настоящего профессиона-

ла, и подруге заработать помогла. Но хорошее, как известно, кончается быстро. И первый гром среди ясного неба прогремел через неделю. Поздним вечером Галине позвонил Александр и попросил срочно связаться с Машей, потому что та не оставила никаких координат и не принесла готовую работу ни в положенное время, ни позже. Ранним утром сдобольная Галя помчалась к подруге. Оказалось, что работа над проектом даже не сдвинулась с мертвой точки, но Маша заверила, что пребывает в творческом поиске. «А как же сроки?» — пролепетала сраженная Машиним спокойствием Галина. «День-два — это не так уж принципиально», — последовал ответ ищущей художницы. В итоге «день-два» растянулись на четыре, по истечении которых плод творческой мысли предстал перед взорами заказчика, находящегося на грани нервного срыва, и задерганного клиентом владельца рекламного бизнеса. Вот тут-то и грянула гроза: ибо то, что они увидели, соответствовало, скорее, уровню школьной стенгазеты,

нежели работе профессионала. Вместо того чтобы признать свою оплошность и попытаться её исправить, Маша начала опровергать первоначальные условия и доказывать, что её работа — это прорыв в дизайнерском искусстве. Чтобы не потерять потенциального клиента, Александру ценой немалых финансовых и моральных затрат пришлось в спешном порядке искать другого исполнителя. Понятно, что ни о каком вознаграждении Галиной протеже не могло быть и речи. Но сама Маша так не считала и пришла за деньгами. Когда она их не получила, разразился очередной скандал, после которого Гале позвонил Александр, чтобы поинтересоваться, за что она «подложила ему такую свинью», а потом и сама Маша — с требованиями срочно разобраться с «этим подлым обманщиком». В результате виноватой во всей этой истории, по мнению уже бывших друзей, оказалась Галина, которая на собственном опыте поняла, куда ведут благие намерения.

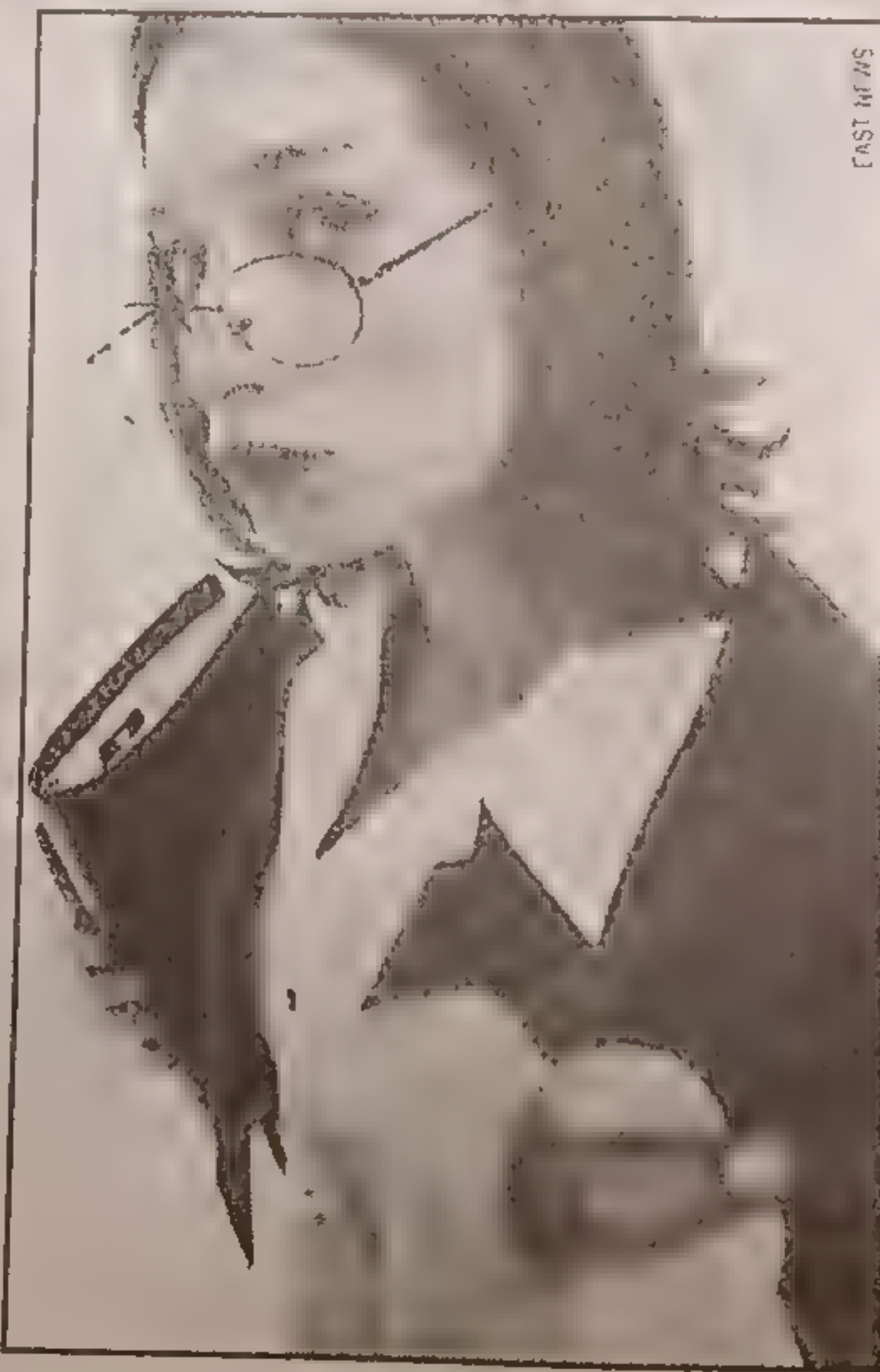
Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА

Освободитесь от иллюзий

Вы спешите порадовать подружку известием о том, что нашли ей работу? Остановитесь. Подумайте.

Мы почему-то считаем, что работать с близкой подругой будет легко и приятно, совершенно забывая о том, что если нам не приходилось трудиться с ней бок о бок, значит, о её профессиональных навыках и творческом потенциале мы можем судить только с её слов. Зачастую наши представления о человеке складываются из разговоров с ним. Но, увы, люди не всегда способны на объективную самооценку: одни хвалят себя, пытаясь возвыситься в глазах окружающих, другие же, страдая комплексом неполноценности, наоборот, занижают свои способности. Да и сами мы, находясь под обаянием приятной личности, бываем порой весьма необъективны. Мы любим наших подруг такими, какие они есть, невзирая на их недостатки.

И нам в голову не приходит, что начальство или коллеги могут не только не разделять наших восторгов в отношении Кати, Лены или Наташи, но и быть ими недовольны. Мало того, мы рискуем испортить свою служебную репутацию, ведь любой промах сотрудника, которого мы привели, зачастую будет рассматриваться и как наш собственный. Недаром же существует поговорка: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Так что не торопитесь к подружке с вестью о том, что завтра её приглашают на собеседование в ваш офис. Кто знает, может быть, таким образом вы сохраните дружеские отношения и колоссальное количество нервных клеток.



Сохраняйте чувство собственного достоинства и здравый смысл

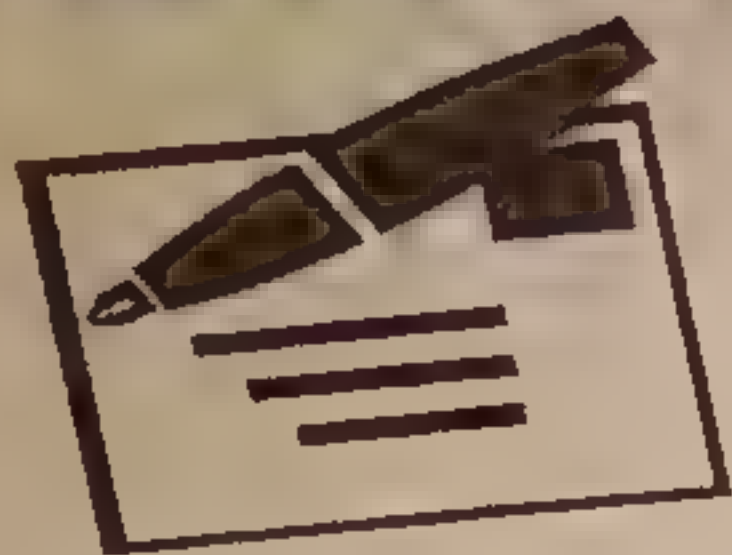
Крушение дружеских отношений зачастую сопровождается потерей не одной, а сразу нескольких подруг и приятельниц. Конечно, когда пострадавшая сторона звонит вам и, захлебываясь слезами, рассказывает жуткую историю о том, как жестоко обошлась с ней та, которую она считала лучшей подругой, вряд ли можно остаться безучастной. Женщины — народ внушаемый и эмоциональный, они спешат встать на сторону несправедливо обиженных. И мало у кого хватит здравого смысла отнестись к случившемуся спокойно и сказать, если не вслух, то хотя бы про себя: «Я понятия не имею, как все произошло на самом деле, и не собираюсь делать никаких выводов».

Если же в результате разрыва многие знакомые считают вас интриганкой, воспользовавшейся доверием наивной подруги, ни в коем случае не старайтесь объяснить, как все было на самом деле, не пытайтесь оправдаться — это равносильно признанию своей вины. Сохраняйте чувство собственного достоинства и никогда не позволяйте себе нелепым образом

отзываться о бывшей подруге, тем самым вам удастся, если не вернуть былые отношения, то хотя бы заставить уважать себя.

P.S. Если вы уже давно работаете в одном коллективе со своей подругой и в ваших отношениях ничего не изменилось, можете смело считать себя счастливым исключением из правил!

Письмо в номер



Уважаемая редакция, буду благодарна, если вы опубликуете моё письмо-откровение, может, оно поможет кому-то разобраться в нелёгкой жизненной ситуации или принять важное решение.

...Самолет поднялся в воздух, сердце сжалось и учащённо забилося от страха — куда лечу и зачем. Но вот один час 40 минут в воздухе уже позади, и я слышу голос бортпроводницы: «Наш самолет производит посадку в аэропорту «Пулково» города Ленинграда». Я смотрела в окно и видела огни города, слышала песню «Город над вольной Невой, город нашей славы трудовой...» Меня охватил страх: правильно ли я, восемнадцатилетняя девушка, поступила, прилетев сюда, в этот чужой незнакомый город. Спускаясь по трапу, ощущала сильный ветер, мне было холодно, и холодно не только от ветра, но и от расходившихся нервов.

Автобус подъехал к зданию аэропорта, и я получила свой багаж. Через пару минут ко мне подошел мужчина и спросил: «Вы Даша?» (Пауза). «Да». «Вот письмо от ваших близких. Я Александр».

Так и произошла наша встреча. Александр, как и обещал, помог найти работу, получить комнату в общежитии. Я потихоньку стала привыкать к новой жизни. Саша продолжал заботиться обо мне и уделял много внимания. Спустя несколько месяцев я поняла, что влюбилась в этого человека, а он полюбил меня. Любовь бурлила, голова кружилась от счастья. Но... Саша был женатым человеком, правда, детей у них не было.

Вскоре поняла, что у меня будет ребёнок. Сообщила об этом своему любимому и увидела в его глазах страх и недоумение. Кроме того, жена Александра преследовала меня везде, устраивала скандалы. Но я твёрдо решила рожать. Через некоторое время собралась уехать к маме. Саша просил не делать этого, но и переезжать ко мне в общежитие не соглашался, ссылаясь, что там нет нормальных условий для жизни.

И вот я у родителей. Приняли они меня хорошо, хотя переживали, что рожаю без мужа. Александр часто писал письма, звонил, обещал, что скоро разведётся с женой и мы будем вместе — мы и наш малыш. Сожалел о том, что я далеко и просил назвать нашего ребенка тем именем, которое выберет сам.

Роды оказались сложными, но самое главное: я родила сына. Очень долго рассматривала это маленькое чудо, которое как две капли воды похоже на своего отца. Я была счастлива! В роддоме увидела сон: тём-

ное ночное небо и салют — это было потрясающе красиво. Сон предвещал что-то хорошее. Но, увы...

Саша продолжал писать, звонил. Просил всякий раз поднести сына к телефону, чтобы услышать его плач. В письмах чувствовалась горечь: «Сегодня нашему малышу исполнилось два месяца, и я волнуюсь, почему он такой беспокойный, может, болит что-нибудь. Если бы вы находились рядом, всё было бы по-другому, мне плохо без вас»... Дальше опять письма: «Наверное, наш малыш вырос. Вы только не забывайте, кто я для вас». Получив фотографию сына, написал: «Зачем ты спрашиваешь, на кого он похож, здесь всё и так ясно — это сын «генерала», и он у нас лучше всех детей!»

Однажды зазвонил телефон, и я узнала, что мне дают квартиру. За ордером необходимо ехать в Ленинград. Через пару дней я была в городе на Неве. В первую очередь поспешила к Саше на работу. Увидев меня, он опешил...

Переступив порог своей квартиры, почувствовала себя самой счастливой на земле. Ведь вскоре мы — я, Саша, наш сын сможем жить вместе, долго и счастливо. Но... Проходили дни, недели, месяцы, годы, десятилетия... Наш папа так и не смог определиться.

Сын вырос, теперь он студент одного из питерских вузов. Отец обожает своего единственного сына, мне по-прежнему говорит, какая я чудесная женщина и как он меня любит. А я, перелистывая страницы своей жизни, думаю, зачем мне всё это надо — ведь ушли годы, ушла молодость, скоро будут внуки, а у нас так ничего и не склеилось. Но я всё равно счастлива, ведь была любовь, от которой у меня замечательный сын, самый лучший сын в мире.

Хочу завершить своё письмо такими строками:

*В любви, наверно, нет покоя,
Любовь порой нельзя понять.
Ведь у любви же нет начала,
Зато конец недолго ждать.*

С уважением Дарья.

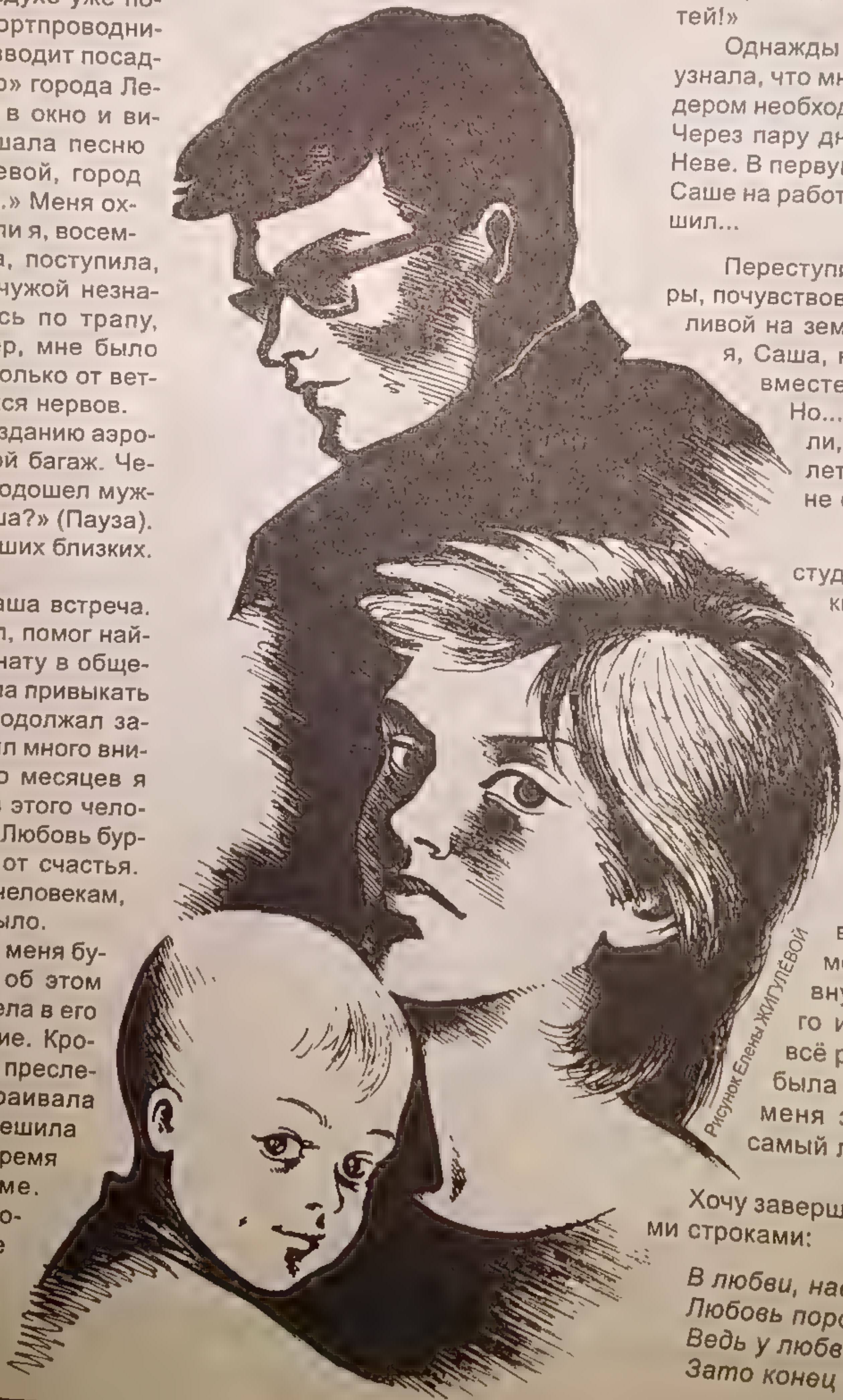


Рисунок Елены Жигулевой

УЖАСНО ЭТОГО БОЮСЬ

Мою ситуацию вряд ли поймет современная молодежь. Так сложилось в моей жизни, что в 18 лет я потеряла любимого. Тогда это была «детская любовь». Мы много времени проводили вместе, но никаких близких отношений у меня не было.

Прошло уже 10 лет, а ситуация не изменилась. Сейчас встречаюсь с замечательным человеком, который мне очень нравится. Он ласково и нежно склоняет меня к близости. Но я ужасно этого боюсь. Мне стыдно ему в этом признаться. Подскажите, пожалуйста, как мне быть?

Арина, г. Курск

В чем причина ваших волнений? Может, вам стыдно признаться в том, что у вас еще ни разу не было близких отношений с мужчиной (хотя вам уже 28 лет)? А может, вы не до конца доверяете своему нынешнему молодому человеку? Вам хорошо вместе, но, видимо, вы еще не настолько близки, чтобы искренне поговорить с ним о вашей проблеме. К тому же у вас с детства осталась душевная травма, которая периодически дает о себе знать — это потеря друга.

Конечно, у вас есть полное право вызывать своего парня на откровенный разговор. Вы пишете, что он ласков и нежен. Может, не стоит тогда бояться и рассказать ему о своей «тайне»? Если у вас такие душевные отношения, скорее всего, он поймет и будет ценить вас и беречь еще больше.

Попробуйте совершить путешествие в мир фантазий и представить такую ситуацию: вас не стало. Ваш друг детства очень переживает, ведь он потерял близкого человека. Проходит десять лет, и этот молодой человек встречает замечательную девушку, с которой ему хорошо и которая также нежно к нему относится. Что бы вы посоветовали своему другу в такой ситуации? Чтобы он подарил ей частичку счастья, свое тепло, душевную близость или отвернулся от нее? Думаю, вы вряд ли пожелали ему чего-то плохого, а, наоборот, хотели бы видеть его счастливым и довольным жизнью. Так, может, и он вам желает того же.

Решите для себя, что вам нужно? Если вам хорошо с этим человеком и вы чувствуете, что готовы с ним на более близкие отношения, то откройтесь ему, постарайтесь преодолеть тот барьер стеснения, который вас разделяет. Гораздо легче справиться со своей проблемой, если рядом чуткий и понимающий мужчина. Заодно и проверите, действительно ли он такой. Но помните, первое слово, первое «быть или не быть» останется только за вами. Поэтому сначала все взвесьте, а потом уже действуйте.

Вы находитесь в нелёгкой жизненной ситуации, вам не с кем поделиться своей болью? Опытные психологи ответят на все ваши вопросы.

ОТ МЕНЯ УШЕЛ МУЖ

Я больше не могу жить такой жизнью. Я всех ненавижу. Четыре года назад развелась с мужем. Все случилось без видимых причин. Жили мы хорошо и дружно. И вдруг как гром среди ясного неба через год после свадьбы, когда у меня уже родилась дочка, муж ушел к моей подруге. Как она могла, не понимаю? Мы вместе работали, жили в одном доме, она даже не забывала обо мне, когда я лежала в роддоме. Сейчас меня всю колотит, когда вижу ее или когда муж приходит к дочери в детский сад. Все лучшее, что у меня было, осталось в прошлом. Как дальше жить?

Валентина, Калужская область

Уход мужа из семьи — для многих женщин болезненная и стрессовая ситуация. Как после такого удара очнуться, взять себя в руки и найти силы быть счастливой? Для вас будто время остановилось, вы надолго застряли в своем прошлом и живете только мыслью о том, как жестоко с вами поступили ваши муж и подруга.

Вам не кажется, что ваши ненависть и злоба ко всему со временем могут навредить дочери? Ведь рядом с вами растет маленький человек, которому с детства вы, может, сами того не подозревая, внушаете неприязненное отношение ко всем. Какой тогда вырастет ваша дочь? Всем известно, что здоровые дети растут рядом со счастливыми родителями. Неужели эти обстоятельства сильнее вас, сильнее вашего права тоже быть счастливой? Почему вы так сразу отказываетесь от той жизни, в которой есть место улыбкам и веселому смеху?

Представьте, что ваша дочь оказалась в ситуации, подобной вашей. Что бы вы ей посоветовали? Думаю, старались бы поддержать в столь трудную минуту, а не настраивали ее против всех мужчин на свете и не внушали мысли о мести. Так почему бы вам не посмотреть на ситуацию с этой точки зрения? Почему бы самой не воспользоваться своими же советами и, наконец, зажечь спокойной счастливой жизнью?

Кстати, а вам не приходило в голову, что, возможно, судьба позаботилась о вас и таким образом дала вам шанс освободиться от этих людей?

Я ПОТЕРЯЛА СЕБЯ

Год назад познакомилась с парнем, которого многие считали отпетым. Он выпивал, ни одна потасовка без него не обходилась, его боялись и ему подчинялись. Но после встречи со мной Леша заметно изменился: бросил пить, почти забыл о своих прежних друзьях, перестал попадать в милицию. Он тянулся ко мне, и я боялась его потерять.

Но спустя некоторое время со мной что-то произошло. Что-то сломалось внутри меня. Я потеряла себя, стала какой-то апатичной. Мне стало уже все равно, какой Леша приходит, пьяный или нет. Ссоры между нами уже не редкость, хотя раньше о них даже не помышляли. Не понимаю, что со мной случилось?

Светлана, г. Челябинск

Первая версия. Вы, скорее всего, достигли желаемого результата — помогли измениться Леше, но потом вдруг потеряли к нему интерес. Такое случается, когда человек ставит перед собой цель и добивается ее, а затем стремится к осуществлению другой.

Вы предстали перед парнем, как фея из доброй сказки, способная ему помочь. Да, вы помогли, совершили этот небольшой подвиг и вытащили Лешу из-под дурного влияния его компании. Так сказать, превратили его из непутевого в нормального человека. Возможно, таким вы и хотели его видеть, когда с ним только познакомились.

Вторая версия. Вполне возможно, Леша вам был нужен для того, чтобы самоутвердиться и доказать самой себе, что вы можете влиять на людей и что под вашим чутким руководством человек сможет стать лучше.

Версия третья. До встречи с вами Леша уже находился под влиянием своих таких же отпетых дружков, как и он сам. Из вашего письма понятно, что молодой человек до конца не может расстаться со своими старыми привычками. И вы понимаете, что изменить Лешу не получится, вы просто устали от постоянных попыток вытаскивать его из этой «ямы».

Что вам делать? Прежде всего загляните в себя. Что вы испытываете к Алексею: любовь? Заботитесь о нем, как любящая женщина? Или же выступаете перед ним в роли заботливой мамы?

Что было важно для вас в ваших отношениях? Что было ценное, когда вы боролись за Лешу? Скорее всего, парень привык к вам, он знает, что на вас можно положиться в трудную минуту. Вы понимаете, что ему без вас придется нелегко, и эта мысль давит на вас. Быть может, ваша влюбленность ушла, а ответственность осталась. Попробуйте искренне поговорить с Алексеем и честно объяснить ему то, что вы чувствуете.

ПАПИЛЛОМЫ

НЕ ТОЛЬКО КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ...

Современной наукой установлено, что это заболевание вызывают вирусы папилломы человека (ВПЧ), среди которых известно более 100 типов возбудителей. Некоторые из них могут быть причиной злокачественных опухолей. Определить насколько опасны бородавки, являются ли они заразными или всё же это обычные выпуклые родинки (невусы) может только опытный врач после тщательного лабораторного исследования.

ПРОЯВЛЕНИЯ ВПЧ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Папилломы проявляются сосочковыми разрастаниями, выступающими над поверхностью кожи или слизистой оболочки, чаще имеют тонкую ножку, а иногда — широкое основание. Они могут приобретать причудливые формы, которые похожи на цветную капусту или на петушиный гребень.

Заражение вирусом папилломы человека (ВПЧ) происходит обычно при тесном контакте с очагом инфекции. Но также ВПЧ может переноситься с отшелушившимися с папиллом чешуйками во время сексуальных игр руками, во время полового контакта, а при использовании женщинами гигиенических тампонов может заноситься с наружных половых органов во влагалище, на шейку матки.

Клинические проявления заболевания зависят от локализации (местоположения). Так, если папилломы лица и шеи вызывают только косметический дефект, то папилломы гортани и носоглотки могут привести к охриплости голоса, нарушению дыхания, папилломы мочеочника — к нарушению оттока мочи из-за сужения мочеочника; папилломы мочевого пузыря нередко изъязвляются и осложняются кровотечением, а папилломы придаточных пазух носа могут прорастать в окружающие ткани.

ИНФЕКЦИЯ ГЕНИТАЛИЙ

ВПЧ-инфекция гениталий может привести к возникновению рака шейки матки, если при этом имеются дополнительные факторы риска: нарушения в иммунной системе, применение женщиной оральных контрацептивов, наличие у неё других заболеваний, передающихся половым путём, грибковой инфекции.

Значительно увеличивается вероятность развития неоплазии шейки матки, если присутствует инфекция смешанного типа — ВПЧ и вируса простого герпеса (ВПГ) 2-го типа (генитального герпеса).

Очень часто остроконечные кондило-

Бородавки, папилломы... Обычно мы не задумываемся ни об их вирусной природе, ни о том, что они являются ближайшими «родственниками» остроконечных кондилом — заболевания, передаваемого половым путём

мы — один из наиболее опасных видов ВПЧ — впервые появляются при беременности, которая вызывает временное понижение иммунитета. В этих случаях речь идёт об активизации скрыто существовавшей ранее ВПЧ-инфекции. Вирус обнаруживается даже в околоплодных водах, что может привести к внутриутробному инфицированию плода.

Инкубационный период для генитального вируса составляет от 3 до 8 месяцев. В большинстве случаев проявление ВПЧ-инфекции бывает кратковременным и самостоятельно проходит за 12-24 месяца (если не происходит повторного инфицирования), что объясняется активностью нашего иммунитета.

РАЗНОВИДНОСТИ БОРОДАВОК

Разновидность ВПЧ — вульгарные (простые) бородавки, которые составляют до 70% всех кожных бородавок и встречаются чаще у детей школьного возраста. Они представляют собой папулы (возвышения над поверхностью кожи) с неровной, ороговевшей поверхностью. Чаще появляются на кистях рук, но могут быть на кайме губ, на лице и крайне редко — на слизистой рта.

Плоские (юношеские) бородавки менее распространены (4%). Встречаются у детей и молодых людей на тыльной стороне кистей и стоп, лице, слизистой полости рта. Это бородавки разной формы, они имеют гладкую поверхность, слегка возвышаются над уровнем кожи.

Ладонно-подошвенные бородавки очень распространены (34% случаев кожных бородавок). Представляют собой плотные образования с роговыми наслоениями. Подошвенные бородавки наиболее сложны для диагностики. Их нужно отличать от мозолей и роговых сифилитических папул.

Нитевидные бородавки — это мягкие

папулы от телесного до темно-коричневого цвета, нередко с ножкой. Располагаются на шее, коже век, в под мышках, в паху, под молочными железами.

ЛЕЧЕНИЕ ВПЧ-ИНФЕКЦИИ

В современной медицине нет специфических препаратов для лечения ВПЧ-инфекции. Обычно сочетают методы лекарственной и физиотерапии. Больным с рецидивирующим течением болезни рекомендуется проводить общее лечение с применением препаратов, влияющих на клеточный иммунитет (под контролем иммунограммы), и интерферона.

УДАЛЕНИЕ КОНДИЛОМ И БОРОДАВОК

Есть несколько методов физического воздействия, направленных на разрушение остроконечных кондилом и бородавок.

КРИОТЕРАПИЯ — удаление жидким азотом. Метод недорогой и достаточно безопасный.

ЭЛЕКТРОХИРУРГИЯ позволяет иссечь пораженные ткани с помощью электропетли. Достаточно простой и эффективный метод при единичных мелких подошвенных бородавках (менее 6 штук).

УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ также можно использовать, но это дорого, и при удалении бородавок могут оставаться рубцы.

ДЕТЕРМОКОАГУЛЯЦИЯ — воздействие высоких температур, получаемых при помощи высокочастотного излучения.

ПРИМЕНЕНИЕ НАРУЖНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ. Используют преимущественно концентрированные кислоты, которые успешно выводят бородавки и кондиломы. Процедура должна проводиться под наблюдением врача во избежание химического ожога.

Не пытайтесь самостоятельно проводить диагностику и лечение ВПЧ-инфекции! Во-первых, есть риск неправильного применения препаратов. Во-вторых, отличить папиллому от злокачественной опухоли может только врач.

При подозрении на появление бородавок или остроконечных кондилом нужно обязательно обращаться за консультацией к дерматологу, урологу или гинекологу, в зависимости от расположения очага инфекции. Только профессионал в состоянии правильно диагностировать заболевание и назначить нужное лечение.

Подготовила
Ольга ЛУКЪЯНЧЕНКО

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый десятый взрослый и каждый четвертый ребенок на нашей планете страдают аллергией. Почему человеческий организм странным образом реагирует на те или иные вещества, многие из которых абсолютно безвредны, а порою и полезны?

Какие мы чувствительные!

Медики убеждены: аллергическая реакция — не что иное как ошибка иммунной системы. Этот верный страж нашего здоровья вдруг, по неведомой причине, принимает за врага какой-нибудь компонент пищи или воздуха и начинает с ним бороться. В результате на коже появляются высыпания, начинается насморк, конъюнктивит, может даже случиться приступ бронхиальной астмы и тому подобные неприятности, возникающие в ответ на воздействие чужеродных субстанций-аллергенов. Они могут оказаться в нашем организме самыми разными путями:

- под видом какого-нибудь пищевого продукта — чаще всего это яйца, молоко, шоколад, рыба, клубника, цитрусовые, орехи, мед, а также пищевые красители и консерванты;
 - через кожу или слизистые оболочки (химические вещества, лекарства, косметика);
 - вместе с вдыхаемым нами воздухом (домашняя пыль, частички шерсти животных и перьев птиц, пыльца цветущих растений).
- Вот на этом последнем моменте мы и заострим наше внимание.

Чихать, сморкаться и кашлять граждане, страдающие от пыльцевой аллергии или поллиноза (от англ. pollen — пыльца), начинают уже весной, когда на очнувшихся после зимней спячки деревьях появляются симпатичные сережки. Список слезоточивых деревьев достаточно велик — береза, клен, ольха, дуб, вяз, липа, ива, каштан, тополь. Последний, кстати, опасен вовсе не пухом, а тем, что этот пух становится летающей ловушкой для всевозможной аллергенной пыли.

В июне — июле к древесным агрессорам присоединяются травяные: пшеница, рожь, овес, амброзия, одуванчик, крапива, лебеда, полынь. Эти «лютики-цветочки» продолжают портить аллергикам жизнь вплоть до конца сентября.

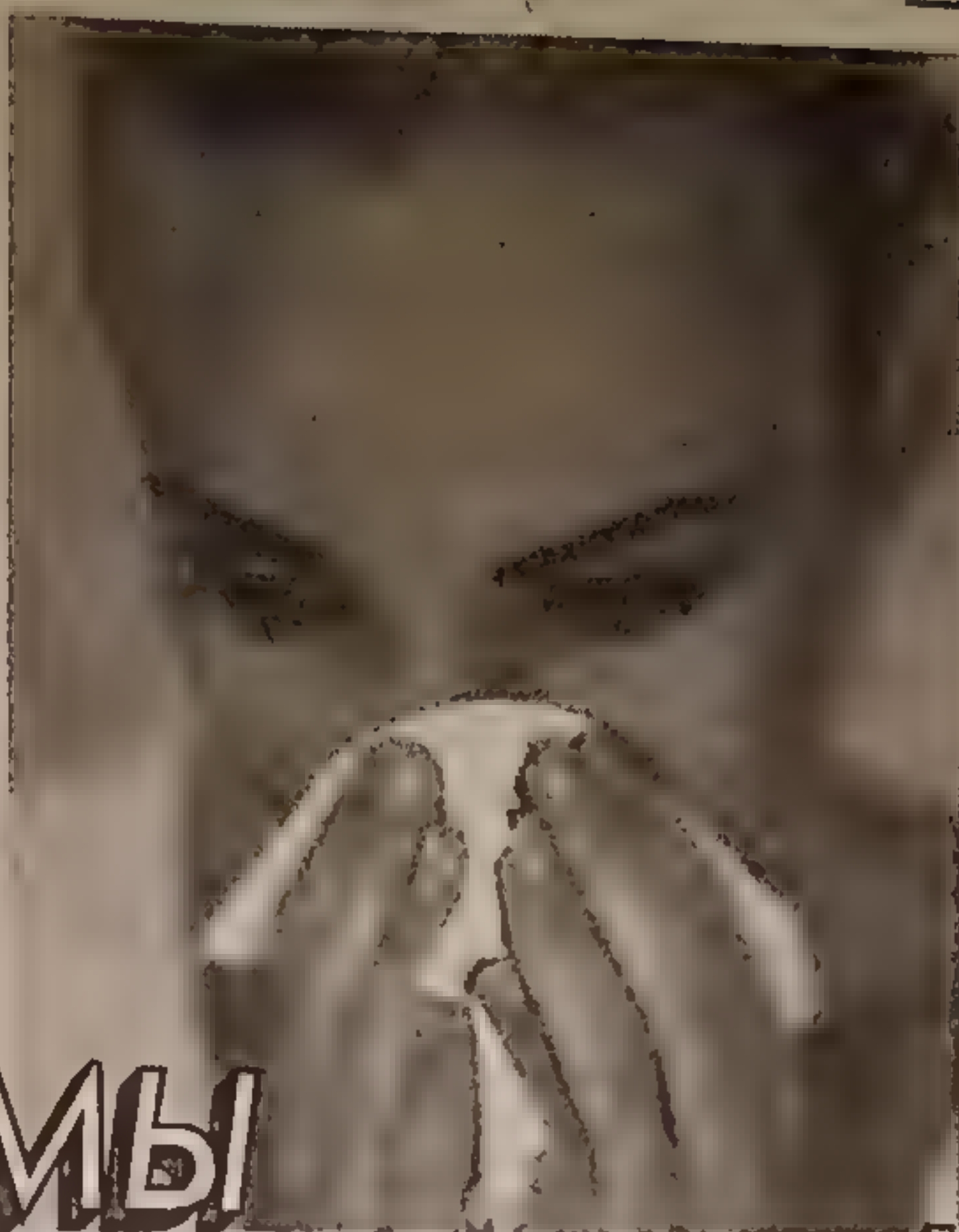


ФОТО: Oshank

дозы выявленного аллергена многократно вводят под кожу или под язык. Взаимодействуя с антителами, ответственными за проявления болезни, этот аллерген нейтрализует их действие до начала сезона цветения, вырабатывая устойчивость к раздражителям. Но даже если вы вовремя не лечились от поллиноза, защитить себя от надвигающейся напасти можно и нужно.

7 советов аллергикам

● Самое надежное средство — уехать на период опасного цветения растений-аллергенов в иной климатический пояс, где этот период завершился или, наоборот, еще не начинался, например, в Карелию, Мурманскую область, на Соловецкие острова или на Южный берег Крыма. Подойдут также и любые горные районы выше 1500 метров.

● Если же спастись бегством не представляется возможным — мужайтесь. Прогулки по лесу, загородные поездки — не для вас. На прогулки на свежем воздухе (ну не сидеть же все время взаперти!) старайтесь выбираться в вечернее время, а еще лучше — во время или после дождя, потому что в сырую погоду пыльцу прибивает к земле.

● Чаще принимайте душ и стирайте одежду (это уже не из гигиенических соображений, а чтобы смыть пыльцу). Не забывайте проветривать квартиру! Если у вас есть кондиционер или очиститель воздуха, вы счастливый человек. Если же таковых не имеется — не унывайте! Натяните на окна марлевую сетку и почаще ее увлажняйте — это нехитрое средство станет надежным барьером для проникновения в квартиру пыли.

● Поддержите свой организм приемом антигистаминных препаратов. Проследите за тем, чтобы необходимое лекарство было всегда под рукой, ведь оно может понадобиться в любую минуту. Принимая антигистаминные препараты, помните, что многие медикаменты этой группы вызывают сонливость и снижают остроту реакции.

● Согласно последним исследованиям поллинозу нередко сопутствует пищевая аллергия. В период цветения наиболее аллергенные продукты — коровье молоко, яйца, креветки, рыба, раки, уксус, хрен, горчица, бобовые, ананасы, клубника, земляника, малина, гранаты, пиво, мед.

Отдавайте предпочтение неострым сортам сыра, йогуртам, простокваше, кефиру, нежирному мясу, картофелю.

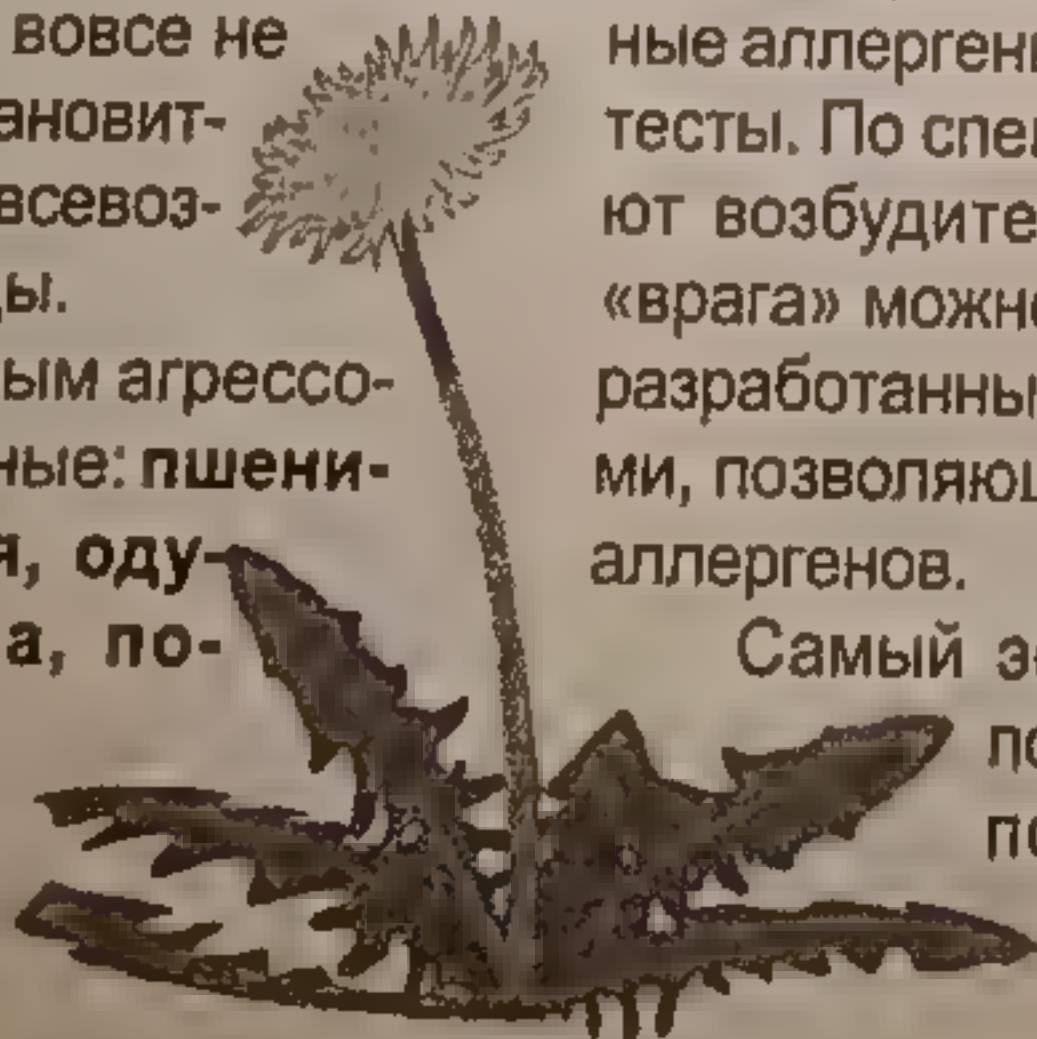
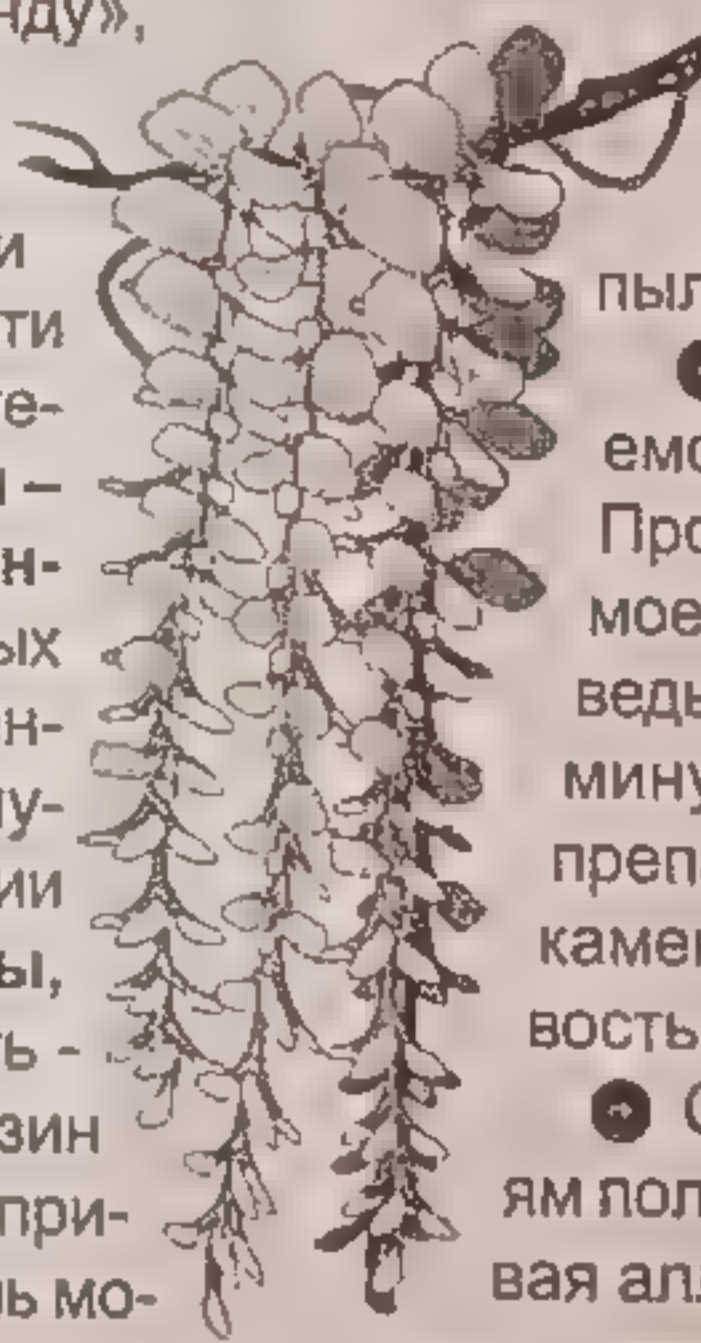
● Людям, страдающим поллинозом, не стоит планировать какие-либо операции в сезон цветения (за исключением экстренных случаев, конечно). Такая дополнительная нагрузка может стать чрезмерной для организма и без того ослабленного борьбой с находящимися в воздухе аллергенами.

● Тем, кто пользуется очками, лучше не менять их весной на линзы, чтобы полимеры, из которых они изготовлены, не спровоцировали конъюнктивит.

Распознать начинающуюся сенную лихорадку — так по старинке называют поллиноз — зачастую нелегко. Уж очень она напоминает обычную простуду с насморком, кашлем, невысокой температурой. Со временем многие страдальцы настолько привыкают к вечно заложенному носу, что перестают обращать внимание на «подобную ерунду», рискуя заработать проблемы посерьезнее — в виде бронхиальной астмы, хронического гайморита и фронтита. Еще большей опасности подвергают себя любители фитотерапии: лечить поллиноз травами — все равно что тушить пожар бензином. Ведь в состав лекарственных сборов зачастую входят аллергенные травы. Медикам известны случаи тяжелой аллергической реакции на полынный чай, настой череды, отвар ромашки. Другая крайность — заливать в себя литрами нафтизин или галазолин. Слишком частое применение сосудосуживающих капель может привести к тому, что уже привычные запахи будут вызывать насморк и кашель.

МЕДИКИ ОБЫЧНО РЕКОМЕНДУЮТ НАЧИНАТЬ БОРЬБУ С ПОЛЛИНОЗОМ ЗАРАНЕЕ — ЗИМОЙ ИЛИ ПОЗДНЕЙ ОСЕНЬЮ, ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ГРАМОТНОЙ ДИАГНОСТИКИ. Установить истинного виновника ваших страданий помогут так называемые кожные пробы, когда врач, используя различные аллергены, ставит на коже специальные тесты. По специфической реакции вычисляют возбудителя заболевания. Распознать «врага» можно также путем анализа крови с разработанными скрининговыми программами, позволяющими быстро выявить десятки аллергенов.

Самый эффективный метод лечения поллиноза — специфическая гипосенсибилизация, которую обычно проводят осенью или в начале зимы. Крошечные



Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА

МИФЫ

О БЕРЕМЕННОСТИ

Человечество с незапамятных времен проявляло чудеса изобретательности с целью как-то контролировать рождаемость. И, наверное, ещё с тех времён в сознании укрепились некоторые убеждения, которые до сих пор считают верными. **Вот только некоторые из них.**

— Не забеременеешь, если заниматься сексом стоя. (Надо сказать, что сперматозоиды спокойно могут двигаться вверх, не повинуясь законам физики).

— Прерванный половой акт способен со 100%-ной гарантией предотвратить зачатие (этого не могут гарантировать даже очень опытные мужчины).

— Беременность невозможна, если близость была незадолго до менструации или после неё. (Нет гарантии, что ваша яйцеклетка созревает именно в середине цикла, а попавший к вам сперматозоид партнера не достаточно живуч).

— Спринцевание после полового акта способно вымыть из организма всех «непрощенных гостей» (это не панацея, один из «гостей» может и задержаться).

Риск, конечно, — дело благородное, но в этом случае он соизмерим разве что с купанием в океане при сильном шторме в надежде выплыть на берег.

SOS! SOS! SOS!

Предположим, вы не относите себя к сексуально безграмотной части населения, и ситуация, когда страсть затмевает разум настолько, что голова отказывается думать о каких-либо методах защиты, — не для вас. Но, как говорится, и на старуху бывает проруха: пропустили очередной прием орального контрацептива, порвался презерватив, или, не дай Бог, над вами совершили насилие. На данный момент современная медицина имеет в своём арсенале ряд способов, которые помогут выйти из этой ситуации с минимальным риском для здоровья. К ним относятся: контрацептивные таблетки для экстренных случаев, например, постинор, овидон, установка спирали. Но если вы всё же стоите перед фактом: «Я беременна», то вам необходимо знать, что, помимо хирургического и мини-абортов, существует ещё медикаментозный аборт, который позволяет прервать беременность на ранних сроках.

Итак, ваши действия в этой непредвиденной ситуации.

— Немедленно отправляйтесь в женскую консультацию, чтобы врач назначил нужный препарат (это может быть и определённая доза ваших противозачаточных таблеток, которую определит врач).

— Обязательно предупредите гинеколога о наличии у себя серьёзных заболеваний (сахарный диабет, тромбофлебит).

— Таблетки принимайте дважды. Первый прием препарата необходимо осуществить в течение 72 часов после полового акта, вторую дозу — через 12 часов.

— Если в течение первых двух часов после приема препарата возникает рвота, то следует повторно принять ещё одну таблетку, так как вероятно, что первая доза ещё не

Залетела!

Печальная статистика такова: ежегодно 20 тысяч юных россиянок делают первый аборт, рискуя не только своим здоровьем, но и здоровьем будущих детей. Несмотря на то, что информация на тему секса льётся рекой, сексуальное воспитание подрастающей молодёжи всё ещё остаётся на очень низком уровне. В семьях не принято поднимать и обсуждать темы, как правильно вести половую жизнь и насколько серьёзны могут быть последствия допущенных ошибок. Вот и довольствуются юные Ромео и Джульетты информацией, которую получают от друзей.

всосалась (чтобы предотвратить данную ситуацию, принимайте таблетки после еды).

— Помните, что следующая менструация после приема препарата должна наступить через 4-10 дней. Если этого не произошло, то необходимо обратиться к врачу. Возможно, беременность всё-таки наступила (вероятность такого попадания — 2% из 100%).

В случае если использование таблетированных препаратов невозможно, то эф-

фективным посткоитальным средством является медьсодержащая внутриматочная спираль. Она должна быть установлена в течение 5 дней после незащищенного полового акта.

ЭТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ:

✓ В случае наступления беременности, из-за запоздалого применения препарата, он не оказывает на плод вредного воздействия.

✓ Контрацептивные таблетки для экстренных случаев не защищают от болезней, передающихся половым путем.

✓ Если вы имеете подозрение на то, что подверглись заражению венерическим заболеванием, немедленно обратитесь к врачу (до посещения специалиста вы можете провести обработку половых органов самостоятельно раствором хлоргексина).

✓ Противозачаточные таблетки для экстренных случаев при частом применении становятся менее эффективными и не могут заменить регулярной контрацепции.

НОВОЕ ОБ АБОРТЕ

Если все-таки вы почувствовали что-то неладное и экспресс-тест подтвердил беременность, которую вы планировали только через несколько лет, то, скорее всего, вы задумаетесь об аборте. В современных клиниках вам могут предложить медикаментозный аборт. В чём преимущества такого аборта?

— Он не требует анестезии.

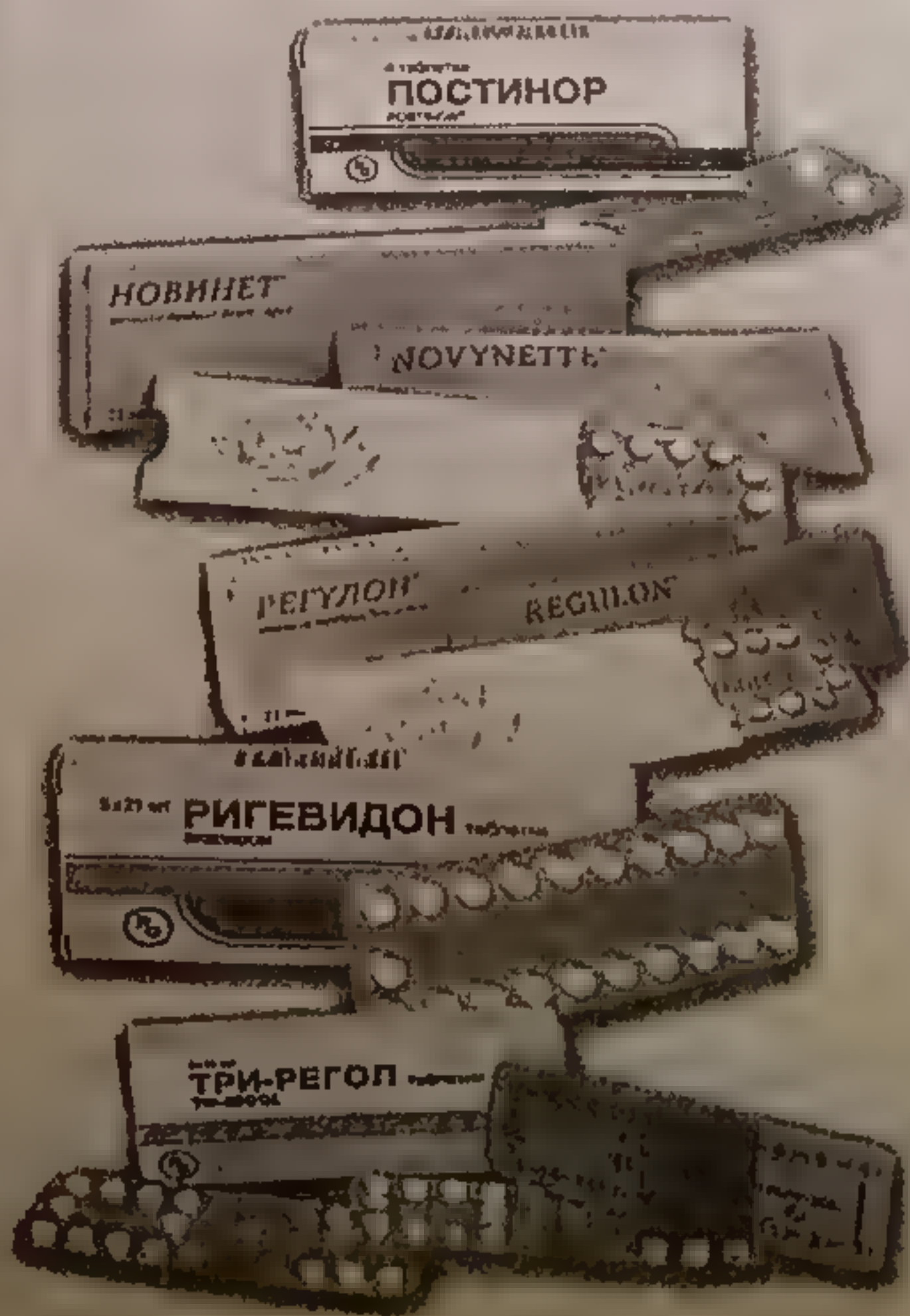
— Исключена опасность инфицирования и спаечных процессов.

— Беременность можно прервать на ранних сроках (2-3 недели).

— Исключает возможность возникновения резус-конфликта (что особенно важно женщинам с отрицательным резус-фактором).

Перед медикаментозным абортом необходимо пройти обследование, чтобы исключить возможность внематочной беременности и выявить отсутствие заболеваний половых путей. Производится аборт не раньше чем на шестой день задержки. Процедура заключается в следующем: женщина под наблюдением врача принимает по определенной схеме таблетки, которые способны блокировать выработку определенных гормонов и тем самым предотвратить развитие беременности. Особенный дискомфорт женщина может испытывать в течение 3-4 часов (это время изгнания плодного яйца). В этой ситуации возможно принятие обезболивающих средств. Кровянистые выделения после аборта могут наблюдаться 7-14 дней. После их прекращения необходимо обязательно показаться врачу и вместе с ним выбрать дальнейший способ предохранения от нежелательной беременности.

Природа одарила нас, женщин, способностью рожать, но, к сожалению, мы иногда бездумно растрачиваем свое здоровье, не задумываясь о том, что можем безвозвратно потерять эту возможность. Так что, девочки, девушки, женщины, думайте о будущем уже сегодня!



Подготовила Юлия САМОЙЛОВА

Мне 19 лет. Половой жизнью не живу. Недавно мне сделали операцию. Удалили правые придатки матки. Диагноз такой: перекрут правых придатков матки с некрозом маточной трубы, яичника справа. С вашей помощью хотела бы узнать, в чём причина этого заболевания. Может ли мастурбация повлиять на его развитие? Может ли то же самое повториться с левыми придатками? Если да, то как их сохранить?

Ваши занятия мастурбацией в детстве не имеют никакого отношения к заболеванию. Перекруту придатков матки могут способствовать такие факторы, как:

- образование кист в яичниках;
- воспалительные заболевания матки и её придатков;
- особенности анатомического строения.

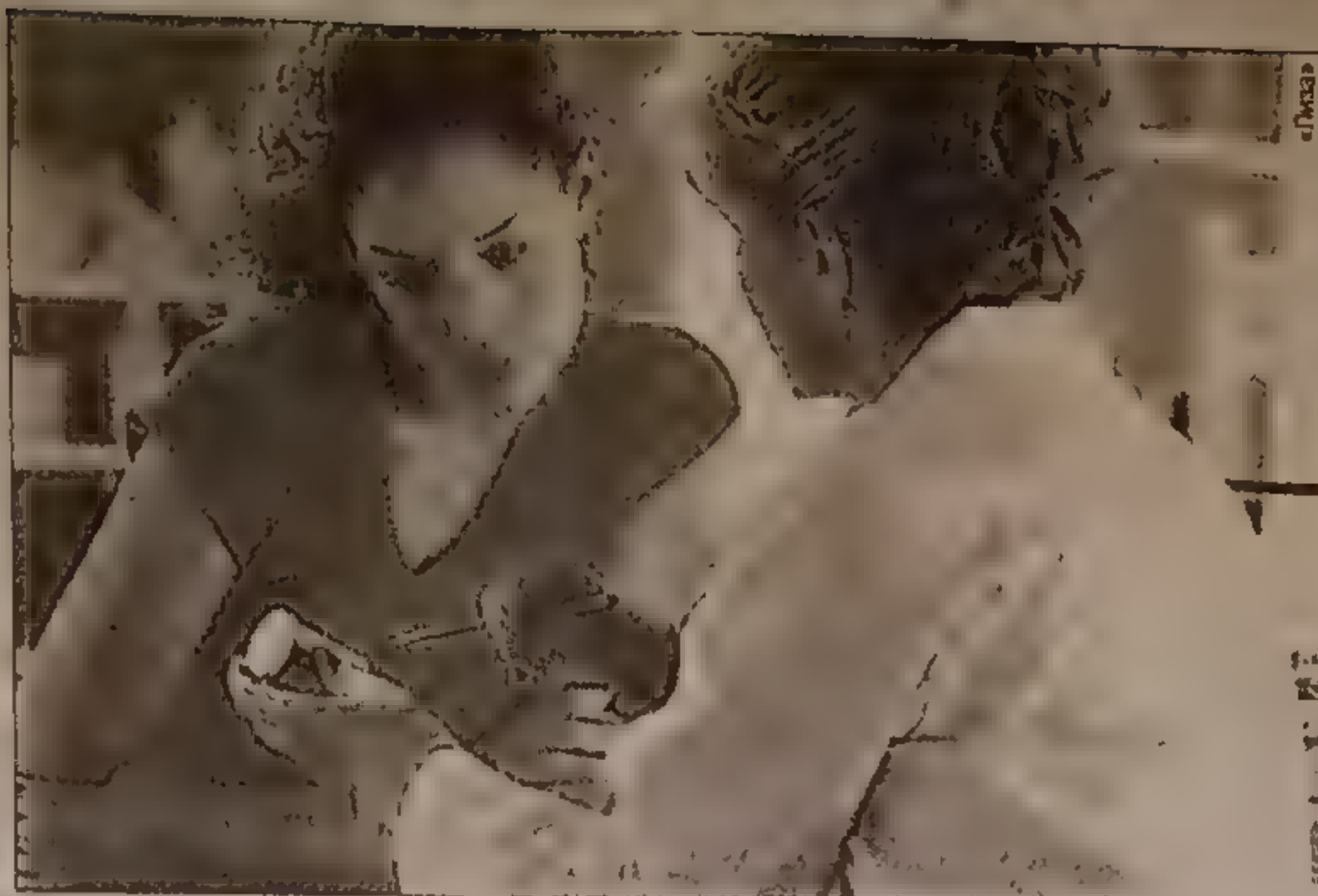
Предсказать судьбу левых придатков, к сожалению, сейчас нельзя. Но для того чтобы их сохранить, необходимо постоянно наблюдаться у врача-гинеколога, и при первых появлениях даже незначительной боли сразу обратиться за помощью.

Мне 18 лет, и я девственница. У меня повышенное количество мужских половых гормонов, андрогенов, и отсюда — чрезмерная волосистость тела, нерегулярные месячные, недостаточная масса тела (рост 171 см, вес 48 кг), недоразвитие молочных желез. УЗИ выявило увеличение правого яичника, включающее однокамерное жидкостное образование размером 24x24 мм без внутренних структур с утолщенными стенками. Врач не назначает мне гормонотерапию, говорит, что со временем всё пройдет, но я готова пойти на всё, чтобы быть красивой именно сейчас.

В вашем письме вы четко описали клиническую картину гиперандрогении, которая включает следующие основные симптомы:

- хроническая ановуляция (несозревание яйцеклетки);
- гирсутизм, т.е. повышенный рост волос на теле по мужскому типу;
- нарушение овариально-менструального цикла (задержка месячных);
- мелкокистозные изменения в яичниках, иногда с формированием функциональных кист;
- повышенная жирность кожи лица и волос;
- появление акне (угрей) на лице;
- бесплодие.

Гиперандрогения может быть яичникового и надпочечникового происхождения, в зависимости от уровня нарушения синтеза женских половых гормонов. При этой патологии в организме женщины скапливается повышенное количество мужских половых гормонов (особенно тестостерона), которые оказывают токсическое действие на яичник, угнетая его функцию. Это требует обязательного медикаментозного лечения специальными препаратами. Вам прежде всего необходимо обследоваться у квалифицирован-



Отвечает врач-гинеколог

ного врача гинеколога-эндокринолога, определить содержание гормонов крови и только после этого начинать лечение, которое, как правило, даёт эффект через несколько месяцев. Результаты правильного лечения могут превзойти все ваши ожидания.

У меня IV группа крови и отрицательный резус-фактор. Когда было 18 лет, сделала аборт, а через три года вышла замуж и забеременела. Но ребёнок родился раньше срока и умер. Могу ли я ещё иметь детей? Есть ли возможность родить здорового ребёнка? Смогу ли кормить его грудью?

При IV группе крови и отрицательном Rh-факторе (резус-фактор) можно иметь здоровых детей. Но у резус-отрицательной женщины с каждой последующей беременностью (не важно, закончилась ли она родами, был ли выкидыш или аборт) в организме накапливаются антитела, и организм матери начинает вырабатывать антитела, разрушающие красные кровяные клетки плода. Опасность возрастает при второй и последующих беременностях. Суть вашей проблемы состоит в том, что первый аборт дал сенсibilизацию вашему организму, в результате чего у вас стали вырабатываться антитела к чужеродному белку, которым является резус-фактор плода. У вас при беременности идёт реакция «антиген+антитело» на тканях резус-положительного плода, который ваш организм пытается отторгнуть, что и приводит к его гибели. Чем выше уровень антител у вас, тем хуже прогноз для будущего ребёнка.

Сейчас существуют методы лечения, которые освобождают ваш организм от этих антител. Один из них — плазмаферез, но он даёт временное улучшение и создаёт необходимость повторения этой сложной процедуры несколько раз за время беременности. Также в течение первых суток после аборта или после родов должен вводиться «антирезусный иммуноглобулин», который производится на станциях переливания крови. Вопрос о кормлении грудью решается в послеродовом периоде, в зависимости от уровня антител у вас и от состояния ребёнка.

При первой близости я испытала сильную боль, и были кровяни-

стые выделения. Но и при последующих половых контактах боль не исчезла. Возможно ли, что после первой близости девственная плева осталась неповрежденной? В каких случаях проводится её рассечение?

При дефлорации (лишении девственности), как правило, бывает незначительная болезненность и кровянистые выделения, но характер этих ощущений может зависеть от формы и строения девственной плевы, от техники и условий проведения первого полового акта. Причиной последующих болей при половой близости может быть:

- наличие воспалительных заболеваний;
- повреждение женских половых органов;
- аномалия строения женских половых органов;
- боль может носить рефлекторный характер.

Вам обязательно необходимо проконсультироваться у врача-гинеколога с последующей консультацией у сексопатолога. Рассечение девственной плевы производится по медицинским показаниям при аномалиях её развития — полного заращения.

Мне 35 лет, перед критическими днями, дней за 10, чувствую очень плохо. Меня беспокоят сильная аритмия, слабость, головная боль, бессонница, раздражительность, скачет давление — и так все дни до месячных. Что делать?

В вашем письме идёт речь о предменструальном синдроме (ПМС). Предменструальный синдром — это сложный патологический симптомокомплекс, возникающий за 10-14 дней до месячных и проявляющийся нейropsychическими, вегетососудистыми и обменно-эндокринными нарушениями. В последние годы большая роль в возникновении этого состояния отводится гормону гипофиза — пролактину. Имеют значение и наследственные факторы. Следует отметить, что большинство женщин первоначально обращаются к терапевту или невропатологу. Только при отсутствии эффекта от назначения терапии они обращаются к гинекологу. Основа диагноза — это циклический характер появления патологических симптомов. При всех клинических формах ПМС необходимо обследование крови на пролактин, прогестерон в обе фазы менструального цикла. При головных болях необходимо сделать электроэнцефалографию и проконсультироваться у невропатолога, у окулиста, провести рентгенологическое обследование шейного отдела позвоночника. Следует помнить, что в предменструальные дни ухудшается течение большинства имеющихся хронических заболеваний. Только после прохождения полного клинического обследования и установления формы ПМС можно будет приступить к лечению, которое сможет облегчить ваше состояние.

На вопросы отвечала
врач акушер-гинеколог
С. ЛЕОНИДОВА

Дорогие читатели!



Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, что ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду выздоровления.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

КАК ПОБЕДИТЬ БРОНХИТ

В копилке нашей семьи есть очень простой рецепт, он хорошо помогает при бронхите. Однажды сын сильно заболел. Никакие микстуры, даже дорогостоящие, не спасали от тяжелых приступов кашля, особенно по ночам. Подозреваю, что слышно было даже соседям, потому что бабушка, проживающая этажом выше, через некоторое время подошла ко мне и предложила попробовать одно хорошее средство, которым лечила своих внуков. Вот рецепт. Смешать по чайной ложке меда, сливочного масла, сухой горчицы. Перед сном 1 ч. л. этой смеси необходимо развести одним стаканом горячего молока и дать выпить всё маленькими глоточками.

В первую ночь сын спал практически спокойно. Спустя несколько дней кашель значительно ослаб, а вскоре и вовсе прошёл.

Л. СТОКОВА, г. Курск

ИНДИЙСКИЙ ЛУК - ПРЕКРАСНЫЙ ПОМОЩНИК

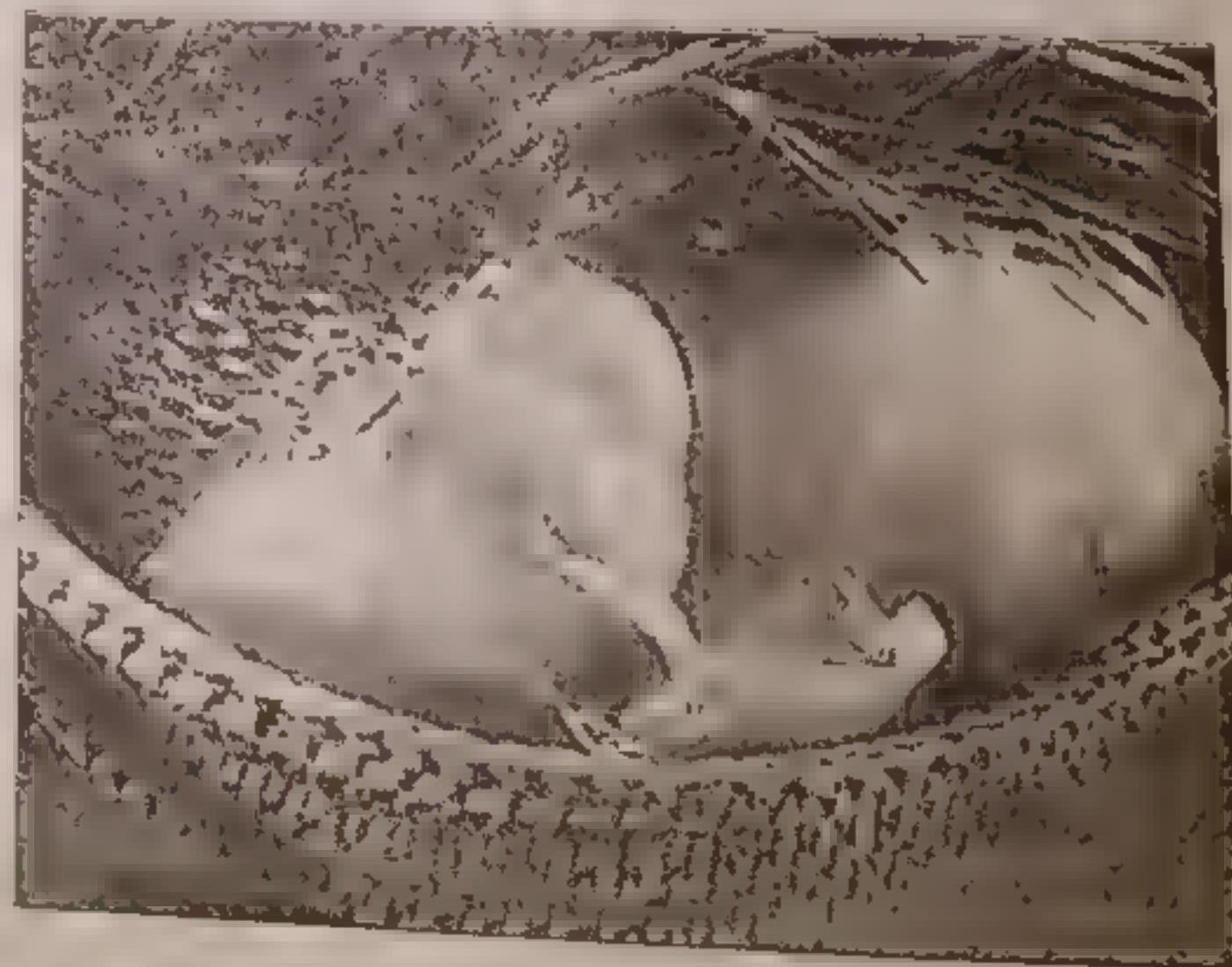
У меня дома растет индийский лук. Он не особенно красив, но ценю его не за внешний вид, а за его лечебные свойства. Лук помогает всей семье. Он и от зубной боли, и от укусов насекомых, и не дает образовываться синякам на местах ушибов. Перечислять можно без конца. И лечиться им очень легко: оторвать кусочек листа, размять немного пальцами, чтобы появился сок, и натереть им больное место. Через несколько минут начинает ощущаться покалывание, которое быстро проходит, а вместе с ним и боль. А ещё я делаю настойку из листьев зеленого лука. Она спасает меня от ревматизма. На 0,5 л водки взять 40 см листа, порезать на маленькие кусочки, раз-

мять и поместить в тёмную посуду, залить водкой, герметично закрыть и оставить в тёплом месте на 3-4 недели. Лучше пользоваться настойкой на ночь. Растерев больное место, обязательно укутать чем-нибудь тёплым. Утром чувствуешь себя заново рождённой. Вот такое лекарство растёт у меня на подоконнике.

Ольга П., г. Краснодар

ЧЕСНОК ОТ ГИПЕРТОНИИ

Этот рецепт помогает гипертоникам. Когда-то я его взяла из справочника по народной медицине. Он был испробован моей мамой, которая страдала этим недугом, и эффект не заставил себя ждать. Вот уже полгода она не знает, что такое головные боли.



Помимо понижения давления, этот рецепт помогает очистить кровеносную систему от атеросклеротических бляшек, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга.

А рецепт такой: 1/3 поллитровой бутылки наполнить мелко нарезанным или натёртым чесноком. Залить водкой или 70% спиртом. Настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. В столовой ложке холодной воды растворить 10 капель настойки. Принимать 3 раза в день до еды.

З. ВОЛОБУЕВА, г. Курск

КОМПРЕСС ДЛЯ ПРОСТУЖЕННОГО ГОРЛА

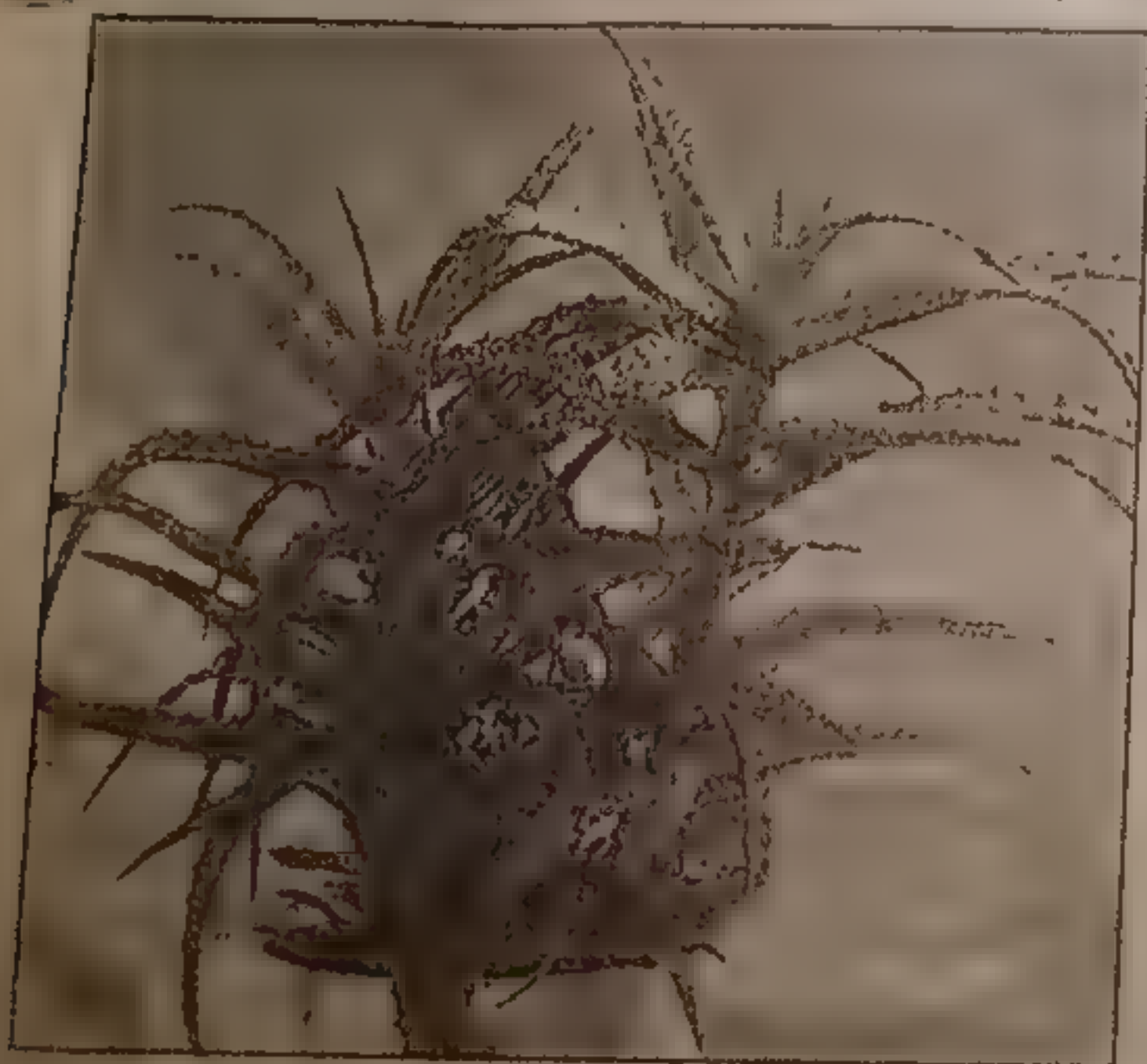
У моего малыша часто болит горло. Стоит ему выпить холодной воды, как начинается ангина. Как-то в поликлинике разговорились с бабушкой, которая привела внучку к хирургу. Она дала мне один совет. Я и раньше практиковала согревающие компрессы на горло, но не знала, что их можно делать с хозяйственным мылом. Меня это заинтересовало, я решила попробовать. Вот как следует приготовить компресс. Необходимо взять кусочек чистой ткани, смочить её в тёплой воде и хорошо намылить хозяйственным мылом. Чуть-чуть отжать, чтобы не текло, и затем положить на горло. Прикрыть ткань целлофаном и закрепить шарфом или полотенцем. Такой компресс следует держать не более 4 часов. За это время горло прекрасно прогревается. Советую попробовать, простуду с помощью этого средства я лечу теперь очень быстро.

Галина ДРЁМОВА, г. Орёл

КАК ПОБОРОТЬ ПРОСТУДНУЮ СЫПЬ

У меня и у некоторых моих подружек есть одна проблема: постоянно, независимо от времени года, появляется простудная сыпь на губах. Что только не делаешь, чтобы её вывести. Но срок лечения обычно сокращается на один-два дня. А недавно узнали очень простой и дешёвый способ лечить «лихорадку» с помощью сока алоэ. Он почти у каждого есть дома. Надо срезать листочек, аккуратно приподнять край кожицы и обильно смазать сыпь выделяющимся соком. Чем чаще обрабатывать, тем лучше. У моей подруги болячка прошла через неделю. А если начинать лечение в начальной стадии, то в течение двух-трёх дней.

Олеся Р., г. Белгород



СПАСЕНИЕ ОТ ГЛИСТОВ

Как только наступает лето, у многих родителей начинается нелёгкая пора. Очень трудно проследить, чтобы дети не ели овощи и фрукты прямо с грядки, чаще мыли руки. Я хочу посоветовать, как можно быстро избавиться от таких паразитов, как аскариды и острицы. Возьмите 1 ч. л. измельчённых цветов рябины (или горсть ягод), залейте 2 стаканами крутого кипятка, укутайте и дайте настояться около 40 минут. Давайте пить настой в течение всего дня, примерно семь раз. Лечение быстрое, а главное, удобное, потому что не все дети согласятся делать клизму.

Ольга В., г. Белгород

ШУМ ПРОПАЛ

Хочу подсказать читателям средство от головокружения и шума в ушах. Последний год у меня так участились эти явления, что пришлось обратиться к врачу. Он прописал лекарства, но этой «химией» лишний раз травить организм не хотелось. Как-то разговорились в автобусе с молодой женщиной, пожаловалась на своё здоровье. Оказалось, что моя попутчица когда-то тоже страдала от шума в ушах и лечилась она обыкновенной мятой. Это растение в изобилии росло на моём участке. Для приготовления лекарства необходимы только листья мяты. Их хорошо измельчают, и 2 ст. л. зеленой массы заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают 1 час. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Настой в скором времени подействовал, головокружения пропали, да и от шума я стала страдать гораздо меньше.

В. СИМОНОВА,
Краснодарский край

СПАСАЕМ КОЛЕНО

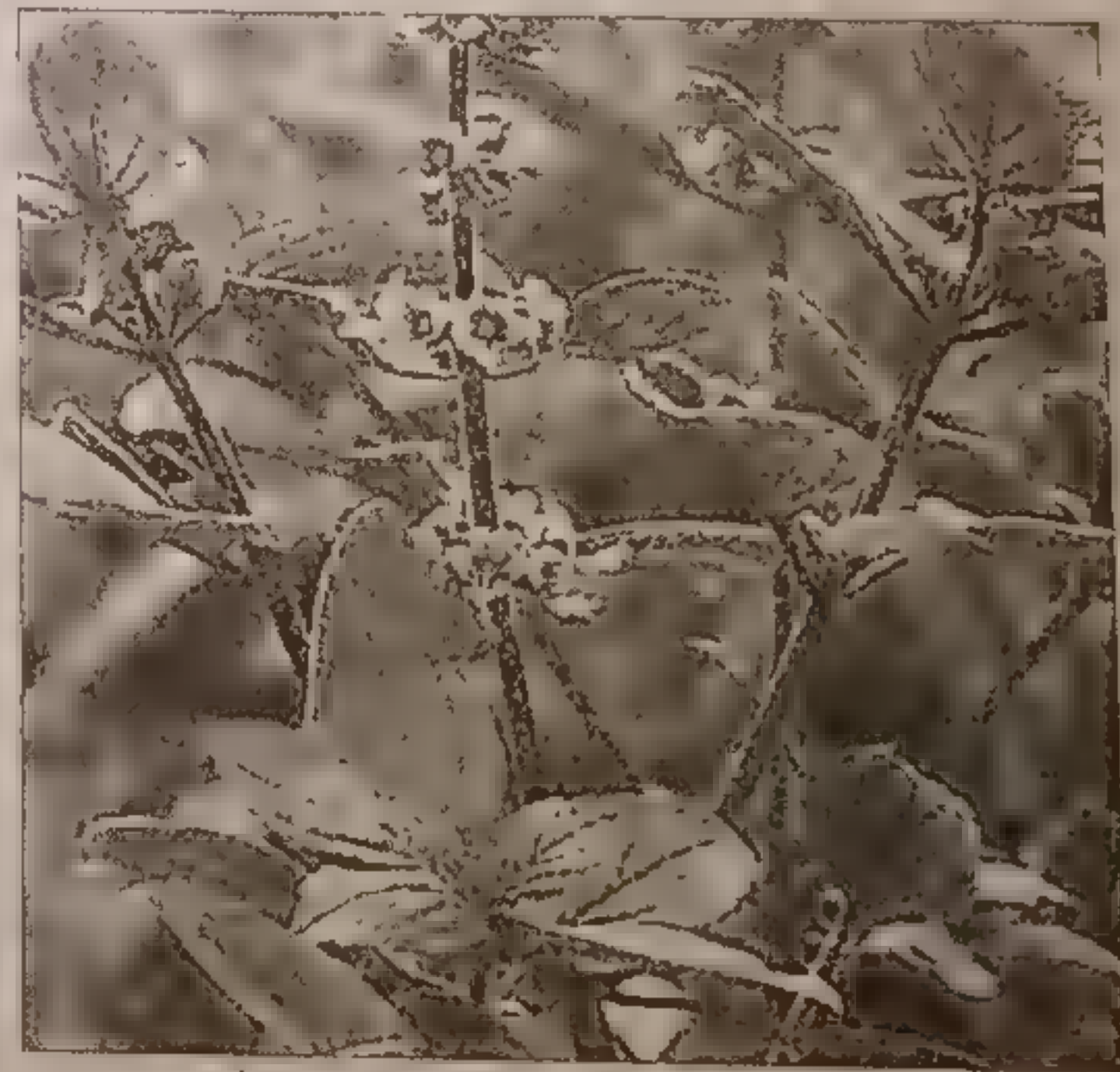
Мой сын - заядлый футболист. Год назад он ушиб ногу. Врачи поставили диагноз: смещение мениска. При этом колено сильно распухло, и сыну с трудом давались передвижения. Назначили длительное лечение. Один знакомый посоветовал делать на колено компрессы из медово-спиртовой смеси. Стала пробовать, сначала результаты были нулевые, но лечение не прекращала. Он нас предупредил, что быстрым оно не будет. Прошла ещё неделя, и опухоль стала чуть-чуть спадать, меньше стали боли при сгибании. Процедуры таким образом продолжала и делала около месяца. Вскоре опухоль окончательно спала.

Для компресса надо взять спирт и мёд в равных пропорциях. Смешать оба компонента, слегка подогреть на водяной бане, смочить повязку в смеси, наложить на колено. Желательно процедуру делать два раза: на ночь и в дневное время.

Т. ЖУКРЕЕВА, г. Курган

КАК ПОВЫСИТЬ ЛАКТАЦИЮ

Надеюсь, этот рецепт поможет молодым мамам, которые кормят малыша грудью и нуждаются в увеличении лактации. Хорошим помощником в решении этой проблемы станет... базилик. Обычно это растение я часто использовала для приготовления блюд и о его лечебных свойствах узнала случайно, но очень кстати. У моей подруги, недавно ставшей мамой, стало пропадать молоко. Посоветовалась с врачом и получив добро,



она решила его попробовать. И осталась очень довольна. Эффект налицо: лактация увеличилась, малыш сыт и доволен, а мама счастлива. А теперь рецепт: взять одну столовую ложку травы, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2 часа, процедить. Принимать следует по 2 столовые ложки 4 раза в день.

Инна, Ленинградская область

Почему-то так сложилось, что рождение ребенка заставляет многих родителей забыть о долгожданном лете отпуске, как минимум, лет на пять. Одни считают, что терпеть детские капризы лучше дома, иначе какой это отдых. Другие сомневаются, волнуясь исключительно за здоровье ребенка. На самом деле хорошо подготовленное небольшое путешествие не принесет малышу никакого вреда. Наоборот, совместный отдых – прекрасная возможность целые дни проводить с мамой и папой, которых никто никогда не заменит, даже любимая бабушка. По мнению психологов, для маленького человека разлука с родителями – гораздо более серьезная травма, чем дискомфорт во время путешествия.



На отдых с малышом

С какого возраста малыш готов к путешествиям?

Вопреки сложившемуся мнению, новорожденные дети лучше всех приспособлены к смене обстановки. Это, конечно, не значит, что отправляться в путешествие нужно почти сразу после выписки из роддома. Но никаких препятствий для поездки нет уже через месяц, после того как малышу сделали плановые профилактические прививки и у врача нет никаких противопоказаний.

Для 2-3-летних детей небольшие путешествия особенно важны, так как в этот период они активно познают окружающий мир. И эти познавательные процессы способствуют развитию так необходимой детям любознательности.

Куда отправиться с юным путешественником?

Независимо от того, какую форму отдыха вы выберете, отправляясь в поездку с маленьким ребенком, нужно учитывать следующее: далекие путешествия, резкая смена климата и даже перемена часовых поясов могут оказать неблагоприятное

действие на здоровье ребенка. Очень важный показатель при выборе места отдыха – это влажность окружающего воздуха. Она не должна превышать привычную норму на 1-2%. Несоблюдение этих простых, но важных правил может привести к сбою внутренних биоритмов еще не сформировавшегося организма маленького ребенка.

Идеальными для отдыха считаются места зоны средней полосы России, стран Восточной и Центральной Европы (Чехия, Германия). За морскими процедурами лучше всего отправляться в Крым, а вот Кавказ дети переносят значительно хуже. На средиземноморские курорты ехать следует не в пик сезона – летом, а весной или осенью.

Многие родители задаются вопросом: какая разница, где получать солнечные ванны? Дело в том, что в разных климатических поясах разная длина солнечной волны, и, естественно, разная её характеристика. Как прореагирует детский организм на перемены, сможет ли адаптироваться к таким изменениям, остается только гадать. А стоит ли подвергать своего малыша подобным испытаниям?

В любом случае родителям необходимо соблюдать все рекомендации по пребыванию ребенка на солнце.

✓ Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.

✓ Если ребенку нет 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под солнечные лучи.

✓ Наносить защитный крем следует на открытые участки тела каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

✓ Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.

✓ Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.

✓ На жаре дети должны много пить.

✓ Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.

✓ При получении ребенком ожога обязательно требуется медицинская помощь.

✓ Запомните: нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри – лучше ограничиться

свободной стерильной повязкой. И еще: поездка с ребенком в горы или на море должна длиться не менее двух недель. Иначе все время пребывания на новом месте уйдет на адаптацию и акклиматизацию.

В дороге

Если вы кормите грудью, у вас не возникнет проблем с тем, что будет есть ребенок в дороге. Перемены в собственном меню сведите к минимуму. Будьте осторожны в выборе фруктов и овощей. Малышу, находящемуся на искусственном вскармливании, понадобятся баночки с детским питанием. В этом случае лучше запастись его привычной смесью на все время путешествия, иначе детский желудок моментально заметит перемену, и радость от отдыха будет значительно омрачена.

Ребенка, перешедшего на взрослую пищу, кормите привычной для него едой. Но следите за тем, чтобы не перекормить малыша. Жареную курицу, вареное яйцо и другие скоропортящиеся продукты, заготовленные в дорогу, необходимо съесть в первые часы. Не стоит кормить малыша в дороге молочными продуктами. А вот чем следует запастись, так

это соками в пакетиках и питьевой водой. Чтобы избежать риска инфицирования, заражения кишечными инфекциями, соблюдайте правила гигиены, мойте руки перед едой и после, следите за чистотой бутылочек, сосочек, посуды.

Запасаться огромным количеством памперсов в наше время нет нужды, а вот для детей постарше в дорогу обязательно возьмите ночной горшок с крышкой (для удобства вложите в него целлофановый пакет, в этом случае очень легко избавиться от его содержимого). Для ухода за нежной кожей малыша в дороге удобно использовать влажные салфетки.

Двух-трёхлетним малышам очень тяжело находиться неподвижно в небольшом пространстве. Если вы путешествуете на машине, то постарайтесь почаще делать остановки, чтобы малыш мог побегать. Для поездки в поезде или самолёте обзаведитесь новыми игрушками, книжками, карандашом и приготовьтесь стать массовиком-затейником.

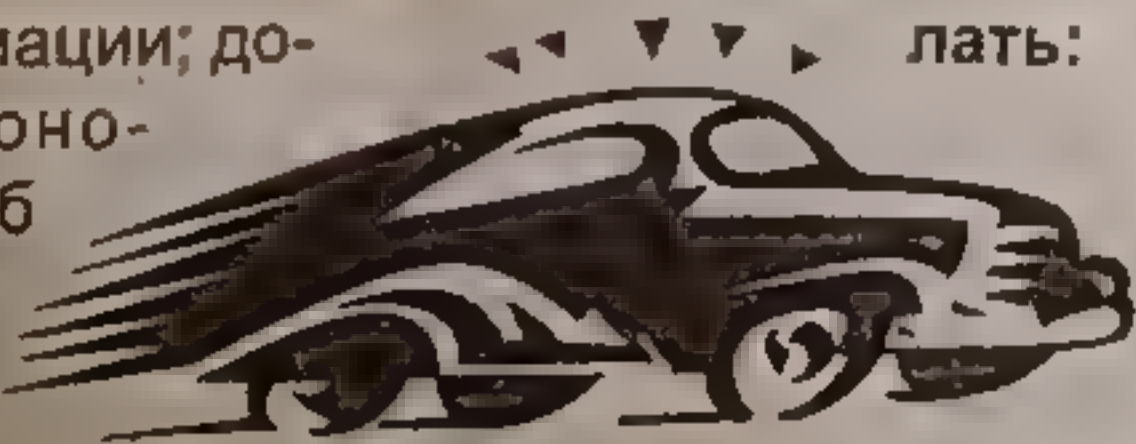
Наверняка вам предстоит с малышом много пеших прогулок. Для этих случаев используйте сумку - «кенгуру», она очень удобна при движении по пересеченной местности и по оживленным улицам.

Мы едем, едем, едем...

На машине

Плюсы: выбор любого маршрута; можно взять максимальное количество вещей; разнообразие впечатлений и получение новой информации; достаточно экономичный способ путешествия.

Минусы: небезопасный способ передвижения; не очень хороший отдых для водителя; для 2-3-летних детей мало возможности для движения; возможны проявления «морской болезни».



На поезде

Плюсы: наиболее безопасный способ передвижения, нет проблем в приготовлении пищи, дети могут двигаться; тошнота в поезде бывает редко; точность прибытия к месту назначения.

Минусы: из-за сквозняка есть риск заболеть; более длительное путешествие, чем на машине.

На самолёте

Большинство медиков не видят причин отказываться от воздушного транспорта, так как сам перелёт дети переносят хорошо.

А чтобы избежать закладывания ушей малыша, на взлёте и при посадке дайте ему соску или бутылочку, детям постарше — леденец на палочке.

Проследите: чтобы нос малыша был чистым; если ребенок болел отитом, перед полётом проконсультируйтесь у лора.

КОГДА УКАЧАЛО

Если вы сами сталкивались когда-нибудь с проявлениями «морской болезни», то тогда в полной мере можете представить самочувствие малыша. Чаще всего с этой неприятностью можно столкнуться, путешествуя на автомобиле, корабле. Что можно сделать:

- ✓ уложите ребёнка в полу-горизонтальное положение, лучше с закрытыми глазами, попросите его глубоко дышать;
- ✓ постарайтесь, чтобы ему не было душно, почаще поите его;
- ✓ путешествуя на автомо-

биле, сделайте остановку на 15 минут;

✓ попытайтесь вызвать рвоту, раздражая маленький язычок;

✓ не давайте никаких лекарственных препаратов.

О чем не стоит забывать

Чтобы отпуск доставил радость и вам, и малышу, а также для того чтобы исключить разные неожиданные ситуации, следует всё тщательно продумать и подготовиться к этому событию.

Обязательно возьмите в дорогу:

● свидетельство о рождении для путешествия по России. Если ребенок родился после февраля 1992 года, в свидетельстве должен быть вкладыш о гражданстве;

● доверенность или разрешение на выезд за пределы РФ от второго родителя или опекуна, заверенные нотариусом (а если в другую страну, то заверенный нотариусом перевод доверенности на язык выбранной для отдыха страны);

● медицинский страховой полис и медицинская страховка в случае поездки за границу;

● выписка из медицинской карты сведений о прививках;

● дорожная аптечка.

Непременно захватите зонт, термос с горячей водой, фумитокс и пластинки к нему, сетку от комаров, любимую игрушку.

Самое главное — не забудьте взять в дорогу хорошее настроение. И какие бы сюрпризы ни ждали вас в дороге, не теряйте бодрости духа и самообладания: настроение маленького путешественника на 100% зависит от вашего эмоционального состояния.

Подготовила
Татьяна ШИРОКОВА

Школа молодой мамы

Недавно у сына вдруг пошла носом кровь, и я, испугавшись, никак не могла сообразить, что нужно сделать. Пожалуйста, расскажите, как правильно останавливать носовое кровотечение?

Марина, г. Курган

Носовое кровотечение может возникнуть по разным причинам: при травмах, инфекционных заболеваниях, перегревании, переутомлении и так далее. Небольшое кровотечение бывает и в результате микро-травмы слизистой оболочки носа, если у ребёнка есть дурная привычка ковырять в носу или с усилием сморкаться. Сильное кровотечение может привести к значительной кровопотере — ребёнок при этом бледнеет, у него появляются испарина, головокружение, резкая слабость. Значительную часть крови дети проглатывают, и поэтому объём носового кровотечения у них определить трудно. Даже если кровотечение покажется вам небольшим, все равно постарайтесь как можно быстрее его остановить. Прежде всего успокойте ребёнка, так как любое волнение повышает артериальное давление, и потеря крови при этом возрастает. Обязательно посадите его на стул, а если он лежит в кровати, подложите под спину 2-3 подушки — в таком положении приток крови к голове значительно уменьшается, кровь не будет попадать в горло. После этого в кровоточащую ноздрю введите небольшой ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода. Если ее под рукой нет, можно ввести в ноздрю сухой ватный шарик. Тампон прижмите крылом носа к носовой перегородке и поддерживайте его в таком положении 10-15 минут. На переносицу и к затылку в это время приложите холод, например, смоченное холодной водой полотенце.

Запомните: во время кровотечения нельзя запрокидывать ребёнку голову назад. Иначе, попадая в желудок, кровь может вызвать рвоту, а проникая в дыхательные пути, — кашель и удушье.

После сильного носового кровотечения в течение 2-3 дней не давайте ребёнку очень горячие питье и пищу, а занятия физкультурой лучше на неделю отложить.

ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

1. Для ран, ожогов и т.д.: бинты (1 широкий, 1 узкий), бактерицидные пластыри, стерильные марлевые салфетки, перекись водорода, зеленка, йод, вата, ватные палочки, ножницы, медицинский спирт.
2. При повышении температуры: градусник в футляре, парацетолсодержащий препарат.
3. При пищевых отравлениях: активированный уголь при диарее (от 1 до 3 таблеток), смекта, регидрон (для предотвращения обезвоживания организма).
4. От болей в животе: но-шпа (с 2 лет по 1 таблетке)
5. При аллергии: тавегил, супрастин.
6. Солнцезащитный детский крем с SPF не менее 15.
7. Средства против ожогов.

Как правило, в расцвете своей карьеры топ-модели не становятся серьезными киноактрисами и тем более не обзаводятся детьми. Самая востребованная модельным бизнесом 23-летняя корсиканка умудрилась нарушить оба правила разом

Исключение из правил

Британский дизайнер Вивьен Вествуд как-то заметила: «Я не верю в Бога, но когда смотрю на Летицию, то запросто могу изменить свое отношение к религии, потому что она — богиня, сошедшая с небес».

Ничто, казалось бы, не предвещало головокружительной карьеры юной провинциалки: ни курносый нос, как она сама считала, ни маленький по модельным стандартам рост — 171 см. Но судьба распорядилась иначе. Все изменилось, когда Летиции было 15 лет. Внезапно она обнаружила, что заблуждалась в отношении собственной внешности. Это случилось, когда ей присвоили титул «Miss Lumio» (Lumio — небольшая корсиканская деревушка, где родился ее отец). А всего несколько дней спустя ее заметили на пляже фотограф и агент известного парижского модельного агентства Madison Models. Сраженные естественной грацией и красотой Летиции они попросили ее отца, который также был на пляже, разрешить им сделать несколько пробных фотографий. Конечно, отец был настроен скептически, считая, что это были всего лишь обманщики, но фотографу все же удалось убедить его, и будущая модель приехала в агентство для тестовой съемки.

Как вспоминает Винсент Петер, основатель агентства Madison: «Летиция приехала в голубых джинсах, футболке и совсем без косметики. Всего нескольких секунд мне хватило для того, чтобы понять, что в ней было что-то редкое и особенное. Девушке еще не было пят-

надцати. Она очень стеснялась и нервничала, но только потому, что находилась на «незнакомой территории», — она ничего не знала о модельном бизнесе и мире моды». Винсент Петер сразу же отвел Летицию к Одиль Саррон, директору по кастингу

французского журнала Elle. «Одиль — женщина занятая, и ее очень трудно заставить по телефону и почти невозможно договориться с ней о встрече. Но я был уверен, что Летиция ей понравится, и рискнул прийти без предупреждения. У Одиль была точно такая же реакция, как у меня, когда она увидела девушку. Так все и началось».

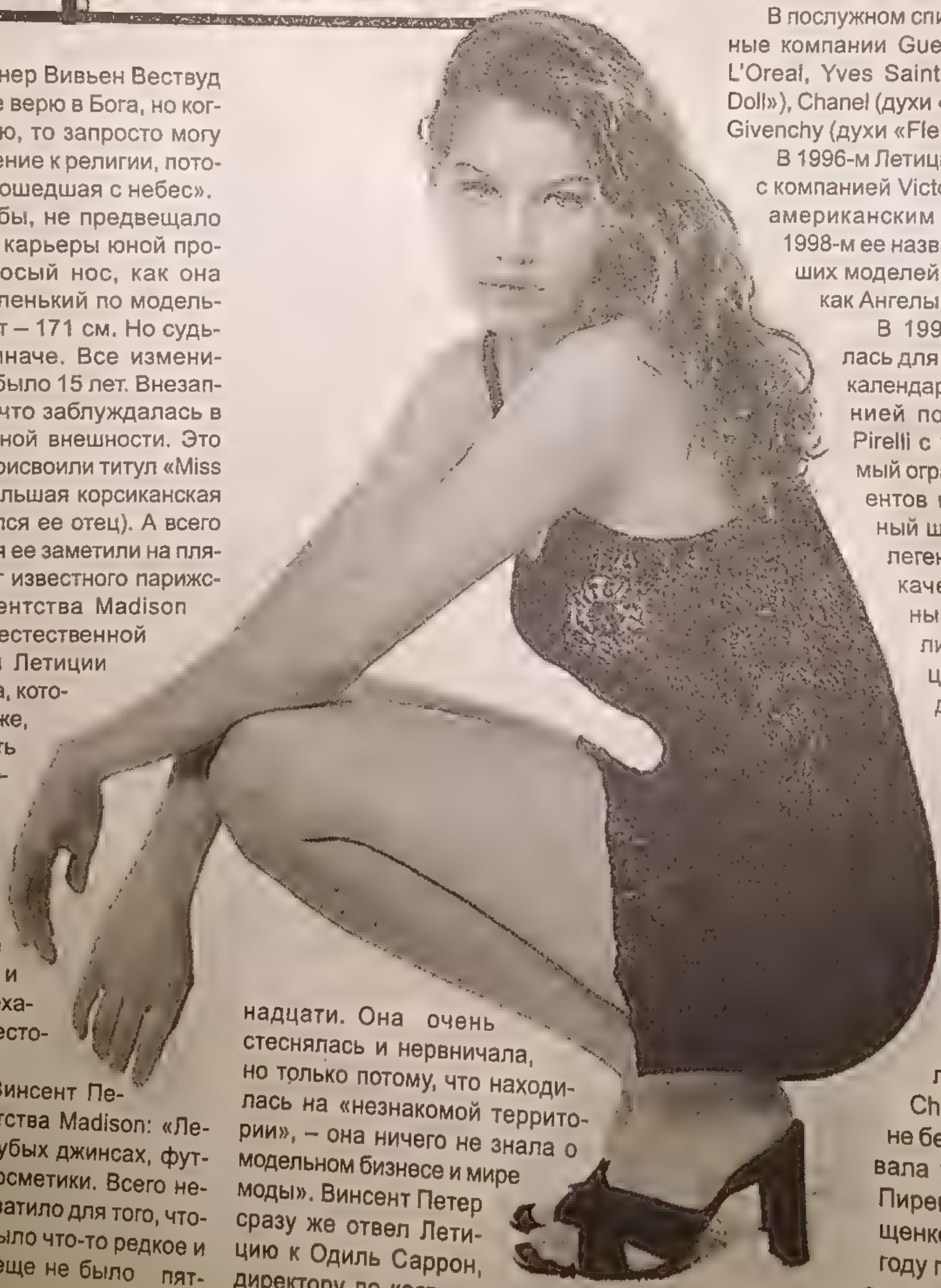
Несколько недель спустя Летиция появилась в итальянском журнале Glamour, и с этого момента начался ее стремительный взлет. Восходящую звезду можно было увидеть на обложках почти всех известных журналов, среди которых Vogue, Elle, Cosmopolitan, Sports Illustrated и даже Rolling Stone. Любопытный случай произошел в августе 1998 года: девушка появилась на обложке одного из популярных журналов в обнаженном виде. Фотография была настолько впечатляющей, что некоторые даже отказались распространять журнал, а Летицию назвали самой популярной моделью года.

В послужном списке Летиции — рекламные компании Guess?, Victoria's Secret, L'Oreal, Yves Saint Laurent (духи «Baby Doll»), Chanel (духи «Allure»), Ralph Lauren, Givenchy (духи «Fleur d'interdit»).

В 1996-м Летиция подписала контракт с компанией Victoria's Secret, ведущим американским каталогом белья. В 1998-м ее назвали одной из пяти лучших моделей компании, известных как Ангелы (Angels).

В 1999 году Летиция снялась для календаря Pirelli. Это календарь, издаваемый компанией по производству шин Pirelli с 1964 года, рассылаемый ограниченному кругу клиентов и друзей и недоступный широкой публике, стал легендой благодаря очень качественным сексуальным фотографиям, публикуемым на его страницах. Съемки для календаря проводятся лучшими фотографами мира с участием лучших моделей. Каждый новый выпуск становится объектом коллекционирования.

В 2000 году в послужном списке 22-летней супермодели появилась реклама джипа Grand Cherokee, для которой она не без удовольствия позировала у подножия испанских Пиренеев с очаровательным щенком на руках. В том же году голосованием французских мэров Летиция Каста была выбрана Марианной. Ста-



тия Марианны, символа Французской республики, — обязательный атрибут мэрии каждого города. Её лепят с самой прекрасной и талантливой женщины страны, которая воплощает собой идеалы французской демократии. Таким образом, Каста оказалась в одном ряду с Бриджитт Бардо, Катрин Денев и Изабель Аджани, воплощавшими этот образ до неё.

Удивительные отношения сложились у Летиции с Ив-Сен Лораном. Все началось в 1998 году, когда она вдохновила кутюрье на создание прекрасного свадебного платья для 40-й годовщины творческой деятельности маэстро. Знакомство и дружба с Летицией, её красота и шарм подействовали на знаменитого дизайнера, как глоток свежего воздуха. Лоран, которого давно похоронили как модельера, принимается создавать для Касты волшебные туалеты и, вдохновившись её образом, создаёт сладкие и чарующие духи Baby Doll.

В феврале 1999 года Летиция снялась в своем первом художественном фильме «Астерикс и Обеликс против Цезаря». Роль, которую сыграла Каста, была небольшой, но именно её первобытная красавица является движущей силой сюжета — ради нее идет на подвиги безнадежно влюбленный толстяк Астерикс (Жерар Депардьё). Бюджет фильма составил пятьдесят миллионов долларов (самый дорогостоящий фильм в истории французского кино); лента имела огромный успех

в Европе. Буквально через полгода после премьеры Летиции предлагают уже главные роли в трех фильмах сразу! В «Цыганах», где она стала партнершей известного танцора фламенко Хоакино Кортеса. В «Улице удовольствий», где созданный ею образ падшей женщины, по мнению кинокритиков, украсил коллек-



«Уверена в одном: внутренняя красота и сердечность гораздо важнее красоты внешней»

цию магнетических женских образов европейского кинематографа. И в «Рьяных душах»; фильме, который был отобран на знаменитый каннский фестиваль. Именно в Каннах, куда Летицию пригласили уже не в качестве супер-модели, а как успешно дебютировавшую актрису большого кино, она отметила свое 23-летие.

На вопрос журналистов о секрете ее обаяния Каста отвечает так: «Об этом лучше спросить не меня, а моих друзей. Уверена в одном: внутренняя красота и сердечность гораздо важнее красоты внешней. Наверное, обаяние — это то, что внутри тебя, в твоей душе. Что ка-

«Что касается роскошных туалетов, то они для меня — рабочая одежда. На подиуме я играю роль, в жизни предпочитаю простоту»

сается меня, я просто стараюсь в любой ситуации вести себя естественно». Летиция не стесняется, когда в интервью заходит речь о её заработках: «Я получаю бешеные деньги ни за что. Но угрызения совести не мучают, я знаю, что тратить их придется куче людей:



я намерена родить четверых, а то и пятерых детишек». Свою программу-максимум Летиция с успехом начала воплощать в жизнь: в октябре 2001 года у неё родилась дочь. Отцом девочки стал давний бойфренд Касты фотограф и режиссер видеоклипов Сефан Седнауи. Беременность никоим образом не отразилась на фигуре молодой мамы. Гордящаяся своей статью (88-60-88) Летиция не придерживается никаких диет. Ее любимое лакомство — шоколад. Однажды она пробовала голодать, но чуть не потеряла сознание: при сумасшедшей работе модели и киноактрисы надо хорошо питаться, поскольку часто не знаешь, когда попадешь домой. Понятно, что при таком жестком графике ра-

боты Летиции с трудом удастся выкраивать время на отдых. «Но всякий раз, когда у меня появляется свободная неделя, — говорит она, — я мчусь на Корсику. Знаете, у меня до сих пор не прошла эта детская привычка обнимать деревья, пока не почувствую, что частичка их души перешла ко мне». Вне подиума предпочитает носить удобную одежду, совсем не обязательно дорогую: «Что касается роскошных туалетов, то они для меня — рабочая одежда, в кото-

рой я позирую фотографам, не более того. На подиуме я играю роль, в жизни предпочитаю простоту».

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА



Они не любят, когда женщина демонстрирует свое равнодушие к сексу

Валерий, 23 года:

— Некоторые женщины в постель идут, как в кабинет к зубному: мол, не самая приятная процедура, но что поделать — надо! Мне кажется, хуже этого ничего нет.

Сергей, 34 года:

— Я ненавижу, когда моя жена ведет себя так, будто делает мне одолжение, занимаясь любовью. Она порождает во мне чувство, что моя любовь к сексу — это что-то ненормальное, как будто я какое-то животное или недоразвитое существо, а она выше секса...

Единственная сфера, где мужчина неизбежно раскрывается перед своей партнершей — это секс. И когда в постели женщина ведет себя в соответствии с принципом «это нужно пережить», представитель сильного пола начинает ощущать либо чувство вины, либо неуверенность в своей мужской состоятельности. А это может привести к тому, что партнерша перестанет его возбуждать, и он отправится искать утешение на стороне, у той, которая разделяет и понимает его желания.

Так что, дорогие женщины, не скрывайте от вашего мужчины свои чувственность и сексуальность. Говорите любимому, что вы хотите его, и вы увидите, как возбуждающе на него это подействует!

Раздражаются, когда женщина не любит свое тело и принижает свои достоинства
Игорь, 28 лет:

— Терпеть не могу женщин, которые до такой степени стесняются своего тела, что предпочитают заниматься любовью только в крошечной темноте и, раздеваясь, просят, чтобы на них не смотрели. Этим они мгновенно лишаются всей своей привлекательности.

Павел, 32 года:

— Меня раздражает, когда я делаю жене комплимент, а она тут же начинает жаловаться, что ужасно выглядит: «У меня слишком короткие волосы, это платье мне не идет — я выгляжу в нем ужасно толстой». Чем больше она так говорит, тем больше убеждает меня,

что действительно выглядит ужасно.

Многие женщины стыдятся своего тела, считают, что они недостаточно хороши, потому что не соответствуют стереотипу «физического совершенства» — высокая, стройная модель, которой едва исполнилось двадцать, без намека на лишний вес, целлюлит и т. д. В этом-то и заключается роковая ошибка! Обращая внимание мужчины на свои физические недостатки, вы рано или поздно заставите его согласиться с вами. Только чего вы этим добьетесь?

Милые дамы, если мужчина потратил свое время и силы на то, чтобы именно вы оказались в его постели, стоит ли стесняться? Сейчас вы для него привлекательнее всех топ-моделей вместе взятых. Так что взгляните на себя любящими глазами. Полюбите себя, свое тело. А недостатки как подлинные, так и мнимые превратите в достоинства. Если вы будете чувствовать себя привлекательной, ваши ощущения обязательно передадутся мужчине.



Что мужчинам не нравится в постели

Не нравится, когда женщина ведет себя в постели, как «секс-инструктор»
Никита, 21 год:

— Вы не представляете, насколько ужасно оказаться в постели с женщиной, которая контролирует каждое твоё движение. Как в кино: «Слушай, мужик, ты сюда не ходы, ходы сюда, а то снег в башка попадет».

Аркадий, 25 лет:

— У моей подружки явно была неудачная сексуальная жизнь. Но проблема заключалась в том, что она переносила свой прошлый негативный опыт на меня, постоянно указывая, что и как я должен делать. В конце концов я не выдержал, и нам пришлось расстаться.

Если женщина дает мужчине указания в постели, это вызывает у него естественное раздражение: он начинает ощущать, что его контролируют и им манипулируют.

Возможно, в прошлом у вас был неудачный сексуальный опыт, когда ваш партнер не знал, как вас удовлетворить, или же вы настолько привыкли давать указания на

работе, что перенесли эту привычку в свою спальню, сами того не замечая. Попробуйте обсудить с вашим мужчиной свои сексуальные потребности и привычки. Но только не в постели! Когда же вы соберетесь заниматься любовью, доверьтесь ему, дайте ему возможность изучить ваше тело и научиться доставлять вам удовольствие.

Обижаются на женщин, не знающих мужское тело
Анатолий, 36 лет:

— Я терпеть не могу, когда женщина занимается оральным сексом и при этом не ласкает мне ни грудь, ни шею, ни ноги.

Михаил, 43 года:

— Я был близок с женщиной, которая не имела ни малейшего представления о том, что нравится мужчине. Она, похоже, думала, что мужской пенис настолько чувствителен, что все, что нужно с ним делать, — это просто смотреть на него. Возможно, так происходит у во-

семнадцатилетних юнцов, но я уже сорок-пятилетний мужчина, и мне нужно немножко больше внимания.

Многие женщины испытывают разочарование, когда мужчина, подержавшись за грудь и едва прикоснувшись к вагине, считает любовную прелюдию завершенной. Наверное, они удивятся, узнав, что многие мужчины чувствуют то же самое. Представители сильной, но весьма ранимой половины человечества очень обижаются, когда женщина, игнорируя другие части тела, сосредотачивает внимание только на их мужском достоинстве или же прикасается к нему неуверенно, не проявляя при этом никаких чувств. Мужчине начинает казаться, что раз вам не нравится его пенис, значит, и он сам вас не возбуждает. Если вы даете партнеру повод подумать, что не получаете удовольствие в полной мере, он начинает чувствовать себя отвергнутым и постепенно перестает испытывать к вам влечение. Поэтому не стесняйтесь спрашивать любимого мужчину о том, что ему нравится, а что нет. Научитесь любить и ласкать все тело вашего партнера. Это даст вам время больше возбудиться самой, а ему - возможность убедиться в том, что вам с ним хорошо.

Не любят бесчувственных женщин

Денис, 23 года:

— Больше всего на свете я ненавижу, когда женщина во время секса просто лежит безо всякой реакции. Мне сразу кажется, что то, что я делаю, не производит на неё никакого впечатления. Такая и до импотенции может довести.

Владимир, 53 года:

— Мне бы очень хотелось, чтобы моя жена не была такой бесчувственной в постели. Порой мне кажется, что я просто насилюю её, и постепенно весь интерес сходит на нет.

Женщин, которые не показывают, что получают удовольствие от секса, мужчины просто не выносят. Почему? Для мужчины очень важно добиваться успеха в любом деле, за которое он берется. Когда вы не реагируете на действия вашего партнера ни физически, ни словесно, он чувствует себя неудачником. Кроме того, по мнению психологов, отсутствие каких-либо знаков внимания расстраивает людей даже больше, чем негативные отзывы о них.

Если вы по заданию разведцентра должны «вывести из строя» данного конкретного мужчину, то, оказавшись с ним в постели, прикиньтесь трупом и не издавайте ни звука. Этот изощренный прием надолго лишит его физического и душевного равновесия. Но если по каким-то гуманным соображениям вы хотите сохранить ему имидж «настоящего мужчины», покажите, что получаете удовольствие, занимаясь с ним любовью. Вздохи и стоны будут тому лучшим подтверждением, а вот словесный поток желательно ограничить, потому что мужчины

Терпеть не могут женщин, которые слишком много болтают в постели

Виталий, 28 лет:

— Однажды познакомился с девушкой, которая за все время, пока мы занимались любовью, рта не закрыла. С первой минуты она стала говорить, что чувствует и думает по каждому поводу: «Мне нравится ощущать твой горячий язык у себя во рту... Мои соски напряглись... Какие у тебя бедра...» Чем больше она говорила, тем меньше я возбуждался. Мне стоило большого труда довести дело до конца и исчезнуть. Навсегда.

Юрий, 31 год:

— Иногда на мою жену что-то находит, и она начинает трещать в постели без умолку. О том, как сильно она меня любит, как я ей дорог и тому подобное. В такие минуты я чувствую себя очень неловко.

Безудержная болтовня раздражает мужчин так же, как и полное молчание. Это мешает им получать удовольствие. Мужчина не может говорить и заниматься любовью в одно и то же время, т. к. это требует одновременной работы обоих полушарий головного мозга.

То же самое происходит, когда ему приходится выслушивать женщину в постели. Мужчина делает над собой усилие, чтобы понять, что ему говорят. И чем больше напрягается его сознание, тем меньше становится сексуальное влечение. Даже если вы говорите что-то весьма лестное, сам процесс концентрации внимания на ваших словах во время секса неизбежно отвлечет мужчину от его основного занятия, что может повлечь обоюдное неудовлетворение.

Если вы обнаружили, что слишком безудержный словесный поток мешает вам заниматься любовью, попробуйте сосредоточить эмоции на своем теле, а не на том, что бы хотелось сказать.

Не выносят, когда женщины рассказывают им о своих «бывших»

Андрей, 33 года:

— Я ненавижу, когда женщины расска-

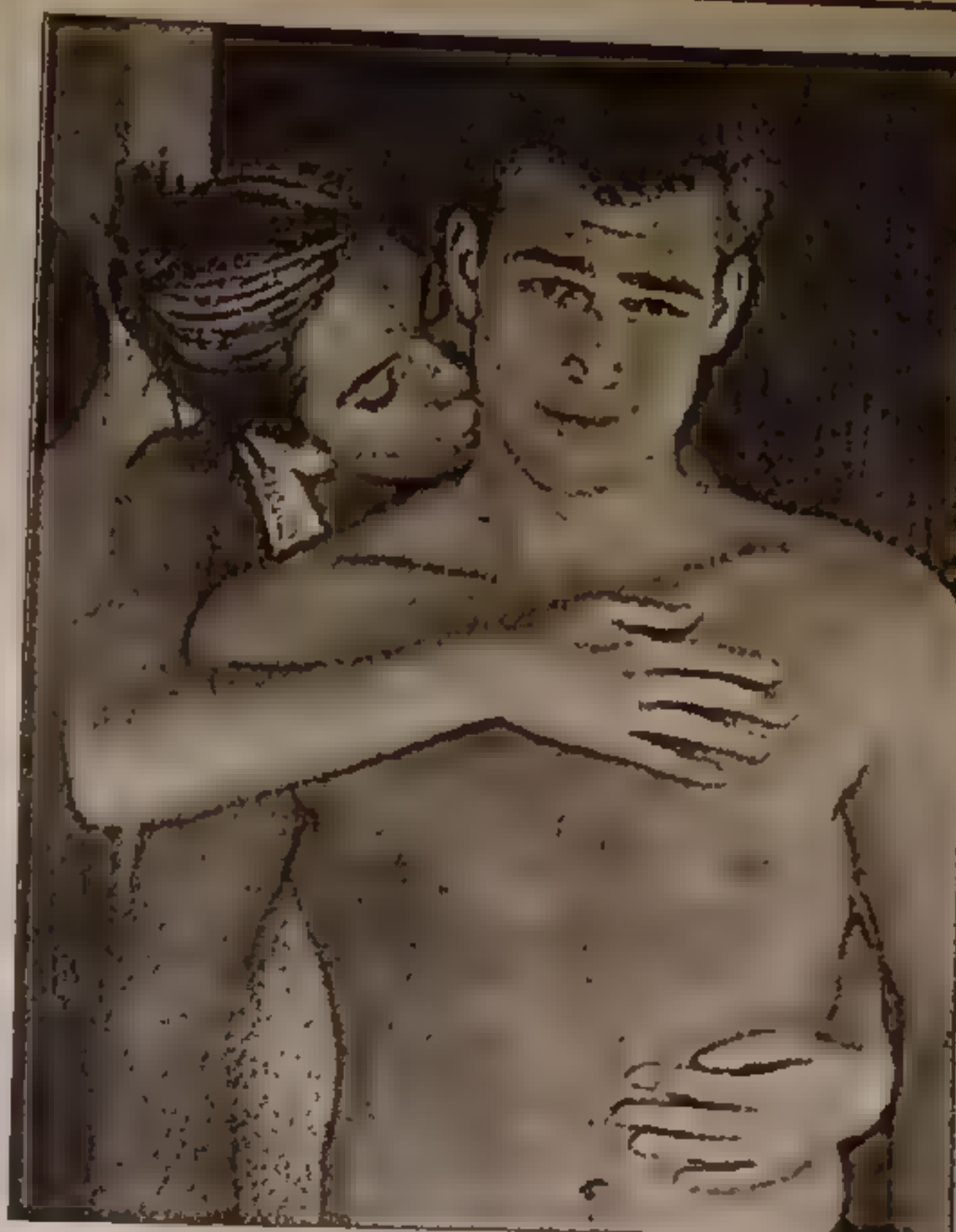


ФОТО ОРИЖИНЕ

зывают о своем прошлом сексуальном опыте. Поймите, я прекрасно осознаю, что имею дело не с девушкой, но я не хочу слышать о том, какого размера был пенис у того парня или даже, каким плохим любовником был другой. Мне неприятно думать обо всех этих мужчинах, с которыми спала моя партнерша.

Алексей, 47 лет:

— Секс — штука не только интимная, но и очень тонкая. Если делать тут можно почти все, то говорить — далеко не все и не всегда. Мне, например, будет неприятно, если женщина начнет расписывать, как ей было хорошо в постели с другим. Это нестерпимо слышать даже от проститутки, не говоря уже о любимой женщине. Вообще, если женщина хочет унижить мужчину, ей достаточно сделать одно: рассказать ему, как классно она занималась любовью со своим бывшим партнером.

Для своей возлюбленной мужчина всегда стремится стать единственным и неповторимым. Конечно, ему не может нравиться, что у неё был кто-то еще. Тем более если в сравнении с предшественником он проигрывает.

Как считают психологи, мужчины вообще очень плохо относятся к сравнению, а в данной ситуации мужская логика срабатывает примерно так:

— Если прежний мужчина был так хорош, почему же они расстались?

— И что она нашла во мне?

— А если я так плох, значит, я ей не пара.

По мнению психологов, сравнение в лучшую сторону также плохо действует на мужчин. В таком случае его размышления развиваются следующим образом:

— Если все они были такие плохие, что её тогда с ними связывало?

— Может, у неё плохой вкус?

— А не слишком ли я хорош для неё?

Поэтому не стоит использовать своего партнера в качестве свалки для эмоционального мусора. Лучше обратиться к психотерапевту или поплакаться в жилетку подруги. То, что случилось с вами лет пять — десять назад, уже больше не повторится. Так зачем портить сегодняшний день дурными воспоминаниями и разговорами? Это как раз тот случай, когда «слово — серебро, а молчание — золото».

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА



ФОТО ОРИЖИНЕ

Цветы, цветы...

Объёмные, вышитые, набивные - цветы этим летом везде.

Они украшают ткани, сумки, ремни, обувь. Мы предлагаем простые для воплощения идеи, которые позволят создать своими руками модные и оригинальные аксессуары

ПОЯС

Этим актуальным аксессуаром дополняют сейчас топы, блузки и платья. С помощью четырех ленточек пояс легко регулируется по обхвату талии. Кстати, он делается без выкройки, просто по меркам, а его декоративный цветок ничего не стоит изготовить из остатков атласа.

Выкройка лепестков декоративной розы приведена поверх текста на странице 33 серым контуром=4 лепестка разной величины (А)

Вам потребуются:

сатин шириной по 140 см и длиной: зелёный - 0,25 м, красный - 0,20 м; жёсткая прокладка

Раскрой

Из зелёного сатина:

- пояс размером 70x13 см;
- 4 завязки размером по 40x3 см;
- 1 листочек размером 10x10 см;
- 1 листочек размером 14x14 см.

Из красного сатина:

- 1 косая бейка размером 13x5 см;
- 1 круг размером 3 см;
- по 6 лепестков каждого размера.

Из жёсткой прокладки:

полоса размером 68x5 см.

Описание работы. Чисто вытачать завязки до ширины 0,75 см. По коротким срезам пояса разметить линию середины. К одной половинке пояса у каждого короткого среза приметать по 2 завязки - у линии середины и на 1,5 см ниже продольного среза. Пояс сложить вдоль и стачать срезы на расстоянии 1,5 см, оставив посередине продольного шва открытым участок длиной ок. 20 см для выворачивания. Припуски швов срезать близко к строчке, на уголках - наискосок. Пояс вывернуть и приутюжить. Жёсткую прокладку вложить в пояс, открытый участок шва зашить вручную.

ДЕКОРАТИВНАЯ РОЗА

Косую бейку сложить вдоль пополам, изнаночной стороной вовнутрь, и сметать продольные срезы, проложив стежки на концах полосы дугообразно к сгибу. Бейку скатать валиком и зафиксировать его форму=сердцевина розы. Каждый лепесток розы



сложить по пунктирной линии изнаночной стороной вовнутрь и пришить по открытым срезам. Лепестки расположить вокруг сердцевины цветка по возрастающей величине и пришить. Круг наложить на обратную сторону розы, приколоть в центре, подвернуть по всей длине окружности и пришить. Листочки сложить до ширины 5 см / 7 см. Верхние уголки каждого листочка (у сгиба) отвернуть вниз к центральной точке, а затем боковые уголки также отвернуть к нижней центральной точке. Листочки пришить по нижним срезам и пришить к розе с задней стороны. Розу пришить к одному концу пояса на расстоянии около 5 см.

СУМОЧКА

Сумочка, расшитая цветами, идеально подойдёт к любому летнему наряду. Ручками служат тонкие металлические обручи с плотно нанизанными бусинами.

Размер: 28x35 см.

Вам потребуются:

дюшес 0,40 см; лоскут волюменфлиза (объёмный флизелин с односторонним клеевым покрытием) размером 70x40 см; 2 металлических кольца-ручки для сумок; 14 стеклянных бусин; по одному мотку красной и ярко-розовой пряжи из пеньковых волокон; крючок для вязания № 3,5.

Раскрой:

— передняя/задняя часть сумки длиной 32 см и шириной 37 см; 4 детали из дюшеса (из них две детали в качестве подкладки) и две детали из волюменфлиза.

Пошив:

под переднюю и заднюю части сумки из дюшеса с изнаночной стороны приметать по детали из волюменфлиза. Дублированные волюменфлизом детали сложить лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы на ширину 1 см, оставив в боковых швах сверху открытыми разрезы длиной по 11 см и скруглив нижние уголки. Оставшиеся детали кроя из дюшеса (= подкладка) сложить лицевыми сторонами и стачать так же, как описано выше.

Подкладку вложить в сумку изнаночной стороной к изнаночной стороне, края боковых разрезов сумки и подкладки подвернуть встык и сколоть каждый край каждого разреза одной булавкой. Просунуть руку между сумкой и подкладкой через открытые верхние срезы, захватить сколотые срезы одного края одного разреза и вытянуть их наружу. Булавку удалить, крепко держа при этом срезы. Срезы ста-

чать на расстоянии 1 см и выправить. Также обтачать подкладкой остальные края разрезов. Верхние срезы сумки и подкладки обметать вместе. Срезы отвернуть на изнаночную сторону на ширину 3 см и настроить на расстоянии 2 см.

На металлические кольца-ручки нанизать по 7 бусин и продеть кольца-ручки в верхние кулиски.

Вязание крючком:

все цветки вязать по кругу, каждый круг закрывать соединительным столбиком (соед. ст.)

Маленький цветок: связать цепочку из 5 воздушных петель (в. п.) красной нитью и замкнуть её в кольцо соед. ст. Связать 1 в. п. Затем вязать в петли цепочки: * 1 столбик без накида (ст. б/н), 1 полустолбик (п/ст.), 2 столбика с накидом (ст. с/н), 1 п/ст. От * повторить 3 раза.

Средний цветок: связать цепочку из 5 в. п. красной нитью и замкнуть её в кольцо соед. ст. В 1-м ряду вокруг цепочки из в. п. связать 18 ст. с/н. 2-й ряд: вязать ярко-розовой нитью: * 1 ст. б/н. и 1 п/ст. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда, 3 ст. с/н. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда, 1 п/ст. и 1 ст. б/н. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда. От * повторять 5 раз.

Большой цветок: связать цепочку из 5 в. п. красной нитью и замкнуть её в кольцо соед. ст. В 1-м ряду вокруг цепочки из в. п. связать 18 ст. с/н. 2-й ряд: вязать ярко-розовой нитью в каждый ст. с/н. предыдущего ряда 2 ст. с/н. = 36 ст. с/н. 3-й ряд: вязать красной нитью: * 1 ст. б/н. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда, 2 п/ст. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда, 2 раза по 2 ст. с/н. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда, 2 п/ст. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда и 1 ст. б/н. в 1 ст. с/н. предыдущего ряда. От * повторять 5 раз.

Сборка: связав 1 маленький цветок и по 2 средних и больших цветка, нашить их на переднюю часть сумки.

ШЛЕПАНЦЫ

В жаркий сезон для открытых сандалий наступает звёздный час. Ваши вьетнамки кажутся вам слишком скучными? Оживите их большим декоративным цветком с серединкой из мелких бусинок.



Выкройка цветка в натуральную величину приведена поверх текста серым контуром = 3 лепестка разной величины (В).

Вам потребуются:

лоскут замши или любой другой плотный материал; 12 бусин; термоклей; прочная нить.

Описание работы:

3 лепестка перенести с выкройки как отдельные детали. Для цветка каждой вьетнамки выкроить из замши по 3 больших и средних лепестка и 1 маленький лепесток. Лепестки наложить друг на друга со смещением и скрепить в центральной точке прочной ниткой, а затем нанизать на неё 6 бусин. Цветок наклеить на ремешок вьетнамки.

По материалам
«Burda» № 4, 2001 г.



ТОП С АТЛАСНЫМИ ЛЕНТАМИ

Маленький топ, полочки которого соединяются спереди с помощью одних только атласных ленточек, — для прирождённых кокеток!

Размеры 36, 38 и 40

Отличающиеся данные для размеров 38 и 40 приведены в скобках последовательно через тире.

Если стоит только одно число, то оно относится ко всем трем размерам.

Вам потребуются: пряжа Lana Grossa «Toccata fino» (100% хлопок, 170 м/50 г) — 200 (200—250) г салатовой спицы № 2,5; крючок



Лето!

№ 2,5; 2 м зеленой атласной ленты шириной 16 мм.

Резинка: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

Плотность вязания: 40 п. х 40 р. = 10 х 10 см, связано резинкой (измерено в нерастянутом виде).

Спинка: набрать 139 (147—155) п. и вязать резинкой.

Для боковых скруглений убавить с обеих сторон в 9-м р. от начального ряда по 1 п., затем в каждом 8-м р. еще 5 раз по 1 п. = 127 (135—143) п. Через 13 см = 52 р. от начального ряда сделать с обеих сторон по метке и еще через 10 см = 40 р. по 2-й паре меток.

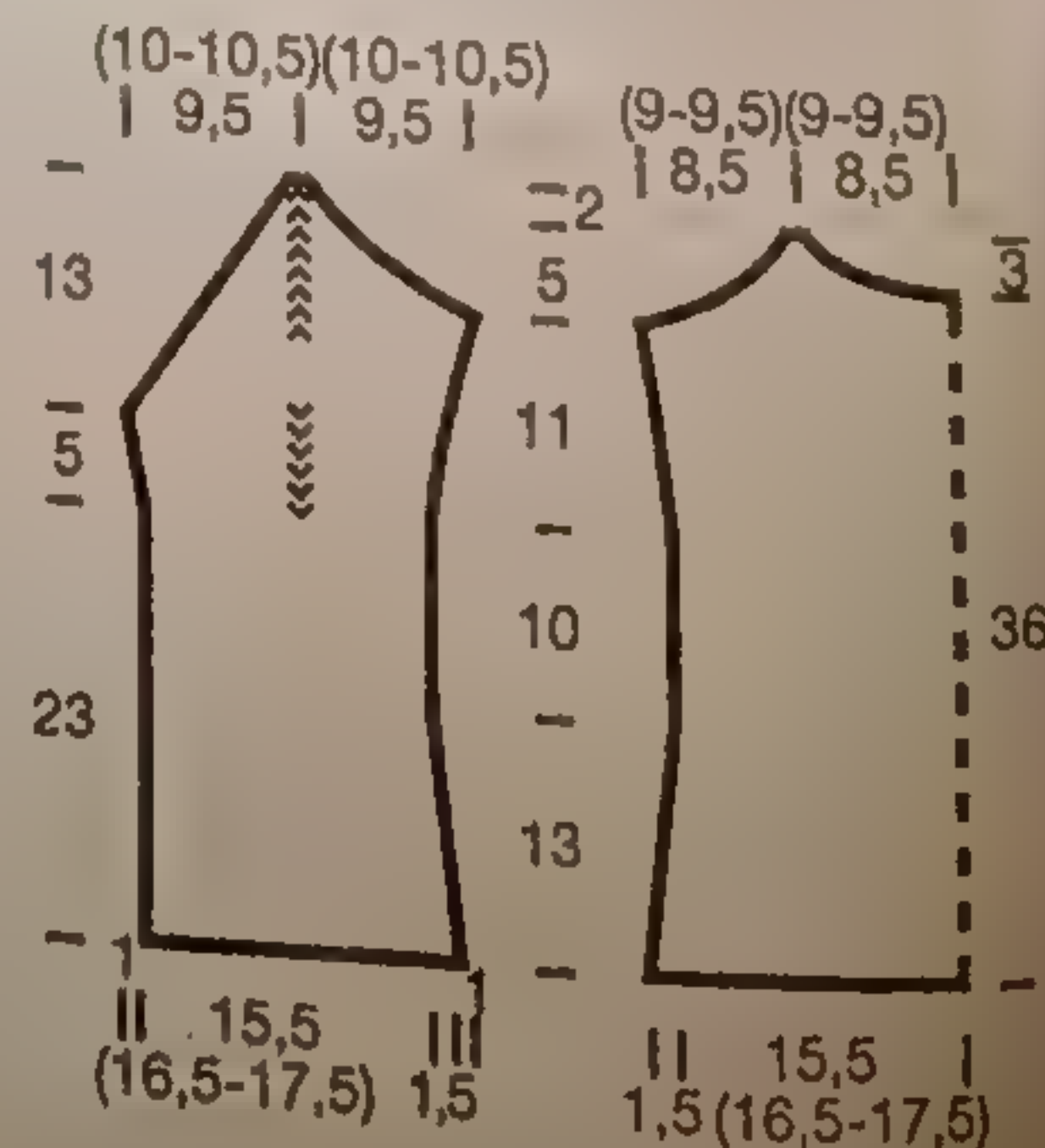
Для боковых скосов прибавить с обеих сторон в 1-м р. от 2-й пары меток по 1 п. и в каждом 8-м р. еще 5 раз по 1 п. = 139 (147—155) п. Прибавляемые петли включать в узор резинки. Через 11 см = 44 р. от 2-й пары меток закрыть с обеих сторон для пройм по 6 (8—10) п., затем в каждом 2 м р. еще 1 раз по 5 п., 1 раз по 4 п., 5 раз по 3 п. и 2 раза по 1 п. Одновременно с 5-й убавкой закрыть для горловины средние 31 (35—39) п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 4 раза по 4 п. и 1 раз 3 п. Затем закрыть оставшиеся 3 п. Вторую сторону закончить симметрично.

Левая полочка: набрать 71 (75—79) п. и вязать резинкой, начав после кромочной с 1 лицевой петли. Боковое скругление с правого края выполнить на той же высоте, что и на спинке = 65 (69—73) п. Метки с правого края выполнить на той же высоте, что и на спинке. Одновременно на уровне 2-й метки начать скосы с правого и левого краев и прибавки для увеличения объема груди. Для этого в 1-м р. от 2-й метки отметить с правого края 30-ю (32-ю—34-ю) п. = лицевую петлю, перед и после отмеченной

петли из протяжек вывязать по 1 лицевой скрещенной петле. Эти прибавки повторить еще 5 раз в каждом 2-м р. Одновременно для боковых скосов прибавить с обеих сторон в 1-м р. от 2-й метки по 1 п., затем в каждом 4-м р. с правого края еще 9 раз по 1 п. и с левого края 3 раза по 1 п. Все прибавляемые петли включать в узор резинки. Через 5 см = 20 р. от 2-й метки убавить с левого края для скоса выреза 1 п., затем в каждом 2-м р. 21 (23—25) раз по 1 п., для этого по 2 п. перед кромочной петлей провязывать вместе лицевыми. Одновременно с началом скоса выреза убавить петли для «вытачки груди»: отмеченную для прибавок петлю и предыдущую петлю снять вместе, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятые петли. Эти убавки повторить еще 21 раз в каждом 2-м р. Одновременно через 11 см = 44 р. от 2-й метки закрыть с правого края для проймы 6 (8—10) п., затем в каждом 2-м р. еще 1 раз 3 п. 5 раз по 2 п. и 3 раза по 1 п. В следующем ряду закрыть оставшиеся 3 петли.

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке, при этом для скоса выреза по 2 п. после кромочной петли провязывать вместе с наклоном влево = 1-ю п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить боковые швы. Передние края полочек и верхние края изделия обвязать крючком «рачьим шагом» = 1 р. ст. б/н, выполненный слева направо. Для бретелей взять 2 отрезка атласной ленты длиной по 30 см и, подвернув срезы, пришить к изделию с изнаночной стороны, как на фото. Подвернув срезы, завязки притачать к топу, как на фото. Свободные концы срезов наискосок, срезы подвернуть. Ленты завязать бантиками.



Ах, лето!



ОРАНЖЕВЫЙ ТОП

Свежо и сексуально
смотрится апельсиновый
топ с открытыми плечами
из легкой хлопковой
пряжи.

Размеры: 34/36 (38/40)

Вам потребуются: 300 (350) г
оранжевой пряжи (55% хлоп-
ка, 45% полиакрила, дл. =
60 м/50 г), спицы № 6 и
круговые спицы
№ 5,5.

Платочная вязка:
все петли лицевые.

Основной узор:
число петель, крат-
ное 12+1+2 кром. п.
Вязать по схеме.
Указаны только
лиц. р., изнанку вя-
зать, как смотрит
вязка, снятые п. вя-
жут изн. п. скрещ. п.
шишечек вяжут изн.
п. Начать с 1 кром.
п., повторять рап-
порт, закончить п.
после раппорта и 1
кром.п. Повторить
3х 1-16 р., затем по-
вторять 1 и 2 р.

**Плотность вяза-
ния:** 14 п. и 22 р. =
10х10 см.

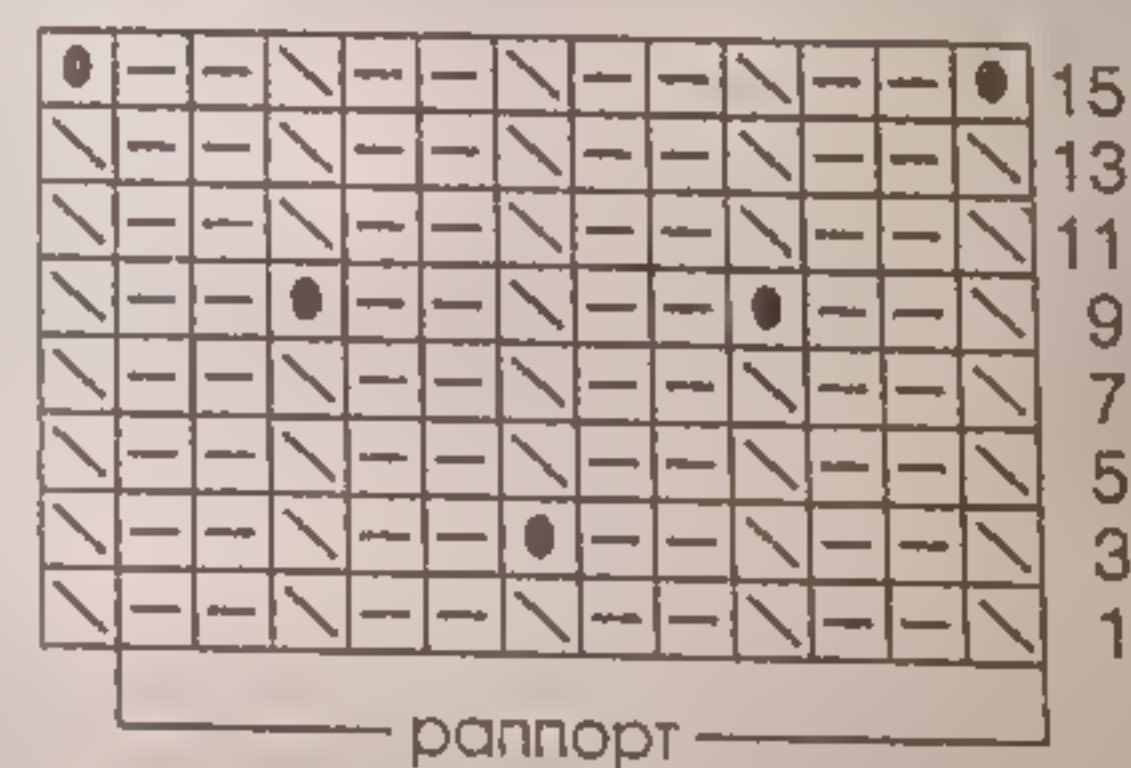
Спинка: набрать 51
(63) п. и вязать ос-
новным узором. Для
расширения с обеих
сторон в каждом 10 р.
добавлять 4х по 1 п. по
рисунку = 59 (71) п. Для
пройм на 22 см = 48 р.
(23 см = 50 р.) от нача-
ла закрыть с обеих сто-
рон 3 п. и отсюда 3 п. до
или после кром. п. вя-
зать платочной вязкой.
Остальные убавления
делать так: в каждом 2
р. убавлять 2х по 2 п.
Для этого по правому
краю работы 3 п. пос-
ле платочной вязки

связать с протяжкой (= 1 п. снять, следу-
ющие 2 п. по рисунку провязать вместе и
снятую протянуть через нее); по левому
краю вязать вместе в соответствии с ри-
сунком 3 п. перед платочной вязкой. За-
тем в каждом 2 р. убавить 2х по 1 п. (= 2
п. провязать вместе с протяжкой или про-
сто вместе по рисунку) = 41 (53) п. Для
скоса плеча на 41 см = 90 р. (43 см = 94
р.) от начала с обеих сторон закрыть 4
(6) п. и в каждом 2 р. 2х по 3 (5) п. Одно-
временно с 1 убавкой плеча для выреза
горловины средние 13 п. оставить откры-
тыми и заканчивать стороны отдельно.
По внутреннему краю для закругления ос-
тавлять открытыми в каждом 2р. 1х4 п.
На 43 см = 94 р. (45 см = 98 р.) от начала
все п. связаны.

Перед: вяжется, как спинка, но с более
глубоким вырезом горловины. Для этого
на 36,5 см = 80 р. (38,5 см = 84 р.) от
начала оставить открытыми средние 9 п.
и в каждом 2 р. еще 1х3, 1х2 и 1х1 п.

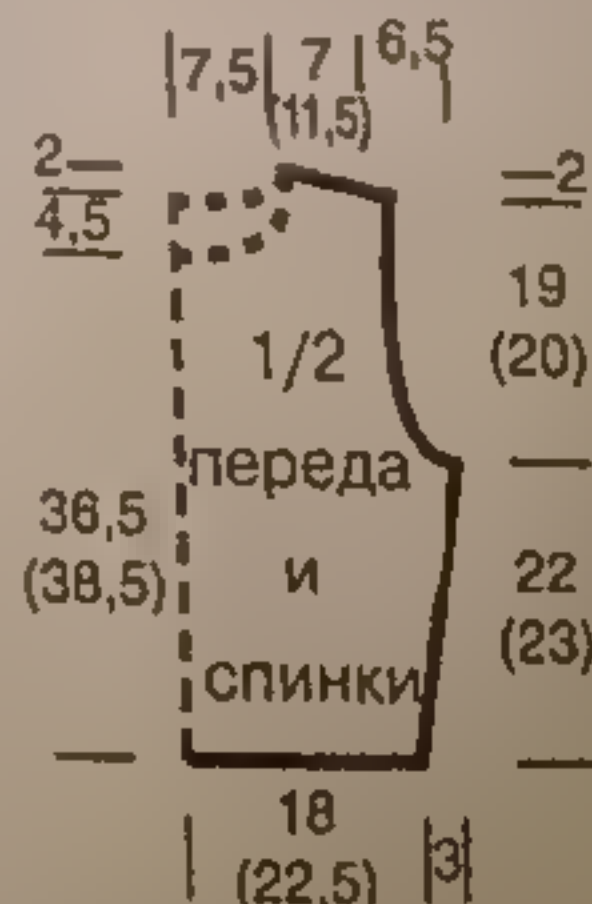
Сборка: закрыть плечевые швы. По краю
горловины набрать на круговые спицы ос-
тавленные п., добавив между ними 6 п.
= 54 п., и вязать продолжение узора по 1
р. схемы, при этом в четных р. снятые п.
вяжутся лиц. скрещ. Через 11 см все п.
закрыть, как смотрит вязка.

Схема



Пояснения к схеме:

- = 1 изн.п.
- = 1 п. снять как изн., нить вести
за работой
- = шишечка: из 1
п. вывязать 4 п.
(чередую 1 лиц. и
1 изн. п.), затем 2х
*работу повер-
нуть, 4 изн. п., ра-
боту повернуть, 4
лиц. п.* и в конце
протянуть 3, 2 и 1
п. через 4-ю



Салат из капусты с апельсинами

1 небольшой кочан молодой капусты, 2 апельсина, 1 лимон, 1-2 яблока, 0,5 банки майонеза, соль, рубленая зелень.

Капусту нашинковать соломкой и слегка перетереть с солью. Апельсины и лимон очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, яблоки — соломкой. Положить слоями капусту, яблоки, апельсины с лимоном, залить майонезом, посыпать зеленью.

Сладкий перец, фаршированный творогом

6 шт. болгарского перца, 300 г творога, 6 шт. редиса, 0,5 ст. кефира или сметаны, пучок зеленого лука, пучок укропа.

Творог протереть сквозь сито, зелень и редис промыть, мелко нарезать. Овощи соединить с творогом, добавить кефир (сметану), посолить по вкусу. Все компоненты тщательно перемешать или взбить миксером. Перец вымыть, разрезать вдоль на две части, вынуть семена, обсушить, заполнить подготовленным фаршем и поместить на время в холодильник. Творожный фарш можно использовать как пасту для бутербродов или самостоятельное блюдо.

Шампиньоны фаршированные

15 шт. шампиньонов с крепкими шляпками, 2 яйца, 1 луковица, 1 пучок лука, 1 ст. л. рубленой зелени, сыр, 50 г масла.

У грибов отделить ножки и мелко нарезать. Лук измельчить, слегка обжарить вместе с грибами в растительном масле. Яйца отварить, нарезать, перемешать с грибами, луком, рубленой зеленью, солью. Заполнить шляпки шампиньонов полученным фаршем. Посыпать сыром, положить кусочек масла, запечь. Подавая на стол, украсить зеленью петрушки.

Салат «Лето»

2 ст. отварного риса, 1 болгарский перец, 1 огурец, 100 г кураги, полпучка зеленого лука.

Для заправки: сок и цедра одного лимона, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, зелень петрушки.

Курагу замочить на час. Перец нарезать тонкими полосками, зеленый лук — колечками, огурец — ломтиками, подготовленную курагу — кусочками. Перемешать все продукты, добавить рис, полить заправкой. Для неё смешать сок и цедру лимона, растительное масло, уксус. Готовый салат украсить рубленой зеленью.

Солянка с черносливом

100 г мяса с костью, 60 г полукопченой колбасы, 60 г варёной колбасы, 1 лу-

картофля, 2 солёных огурца, 100-150 г чернослива, 2 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, соль, перец, лимон.

Сварить бульон. Пассеровать мелко нарезанный лук, отдельно обжарить томатную пасту. Солёные огурцы очистить от кожицы и крупных семян, мелко нарезать. Мясо из бульона и колбасу нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон положить чернослив, варить 10 минут, добавить лук, томат-пюре, огурцы, мясо, колбасу, специи и варить ещё 10-15 минут. При подаче посыпать зеленью и украсить долькой лимона.

Пирог с сырно-творожной массой

250 г муки, 200 г сливочного маргарина, 4 яйца, 5 стручков болгарского перца, 500 г творога, 100 г сыра, 40 г крахмала, 0,5 ч.л. соли, по 1 пучку петрушки, укропа, лука, молотый чёрный перец.

Из муки, 150 г размягчённого маргарина, 1 яйца и соли замесить тесто, положить в пакет и поместить на 1 час в холодильник.

Для начинки: перец нарезать кубиками, зелень измельчить, оставить по 1 ст. л. каждого продукта для украшения. Сыр натереть на тёрке. Яйца взбить с оставшимся маргарином, смешать с творогом, болгарским перцем, зеленью и 2/3 заготовленного сыра. Приправить солью и перцем. Из 2/3 теста раскатать круг по размерам формы, приготовленной для выпечки. Оставшуюся часть — в виде полоски для бортика пирога. Форму смазать жиром, уложить круг, наколоть вилкой. Из полоски сделать бортик. Выложить начинку, разровнять, посыпать оставшимся сыром. Выпекать на небольшом огне в течение часа. Украсить зеленью и сладким перцем.

Тефтели «Донна»

500 г картофеля, 300 г фарша, 2 яйца, 0,5 ст. муки, соль, перец, укроп, панировочные сухари.

Картофель отварить в мундире, очистить, размять до однородной массы. Соединить с фаршем, добавить яйца, муку. Посолить и поперчить по вкусу. Хорошо вымешать. Поставить тесто на полчаса в холодильник. Скатать небольшие шарики. Можно отварить в подсоленной воде и подать со сметаной, майонезом, посыпав зеленью.

Другой вариант: сформировать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить на подсолнечном масле.

Жареха по-вологодски

1-2 рыбины (треска, терпуг) или голова большой свежемороженой сёмги, 4 средние луковички, 1 средняя морковь, 4 небольшие картофелины, 1 свежий болгарский перец, перец чёрный горошком, перец чёрный молотый, 2 лавровых листика, соль по вкусу, растительное масло.

Рыбу почистить, удалить внутренности. Морковь натереть на крупной тёрке, лук

нарезать полукольцами, картофель — кубиками. Нагреть глубокую сковороду, налить растительное масло (душистое). Лук обжарить до золотистого цвета, положить морковь, пассеровать несколько минут. Затем бросить картофель, всё посолить и залить горячей водой. Если вы взяли треску или голову сёмги, то укладывайте их сразу же после закипания воды. Терпуг кладут, когда картофель будет готов наполовину. Добавьте лавровый лист, перец горошком. После того как всё покипит минут 5, добавить сладкий болгарский перец. Всё это посыпать чёрным молотым перцем и оставить на медленном огне до готовности рыбы. В конце добавить укроп.

Ангелика ЛОВЧИКОВА,
Орловская обл., п. Долгое

Мешочки

Дрожжевое тесто: 2,5 ст. муки, 20 г дрожжей, 2/3 ст. молока, 1 ч. л. соды.

Песочное тесто: 1 ст. муки, 100-150 г маргарина, 2 яйца.

Начинка: 200 г любого сыра, 1 огурец, 2 сладких перца, по 1 пучку петрушки и зеленого лука, соль по вкусу, 1 яйцо для смазки.

Дрожжи растворить в тёплом молоке, всыпать муку, замесить тесто и поставить в тёплое место для подъёма. Приготовить песочное: яйца взбить с маргарином, добавить муку, вымешать. Приготовить начинку. Перец помыть, удалить семена. Зелень нарезать, оставив немного лука для украшения. Сыр, огурец, перец нарезать мелкими кубиками, смешать с зеленью, посолить, поперчить по вкусу. Когда подойдёт дрожжевое тесто, соединить его с песочным, тщательно вымешать. Раскатать толщиной 1 см, вырезать кружочки диаметром 10-15 см. На середину положить начинку, края теста поднять и хорошо соединить, придав форму мешочков. Желток размешать с 1 ст. л. воды, смазать мешочки. Поставить в духовку для выпекания.

Подавая к столу, мешочки следует перевязать пёрышками зеленого лука. Есть можно как холодными, так и горячими.

Л. КУРДЮКОВА, г. Липецк

Торт «Мишка на Севере»

4 ст. муки, 1,5 ст. сметаны, 1 ст. сахара, 1 ст. ложка размягчённого масла, 1 ч. л. соды, цедра 1 лимона, 2 ч. л. какао.

Крем: 0,5 кг клубники, 2,5 ст. сметаны, 1 ст. сахарной пудры, цедра 0,5 лимона.

Глазурь: 4 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. горячего молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. порошка какао, 1 ст. л. измельчённых грецких орехов.

Сметану, масло, сахар взбить миксером до однородного состояния, добавить цедру, соду и муку. Замесить тесто, разделить на две части, к одной добавить какао. Раскатать четыре одинаковых коржа. Испечь в предварительно нагретой духовке в течение 5-7 минут. Остудить. Для крема клубнику вымыть, обсушить, разрезать каждую ягодку пополам. Сметану взбить с

сахаром и цедрой. Коржи, чередуя светлые и тёмные, смазать кремом, не забывая перекладывать клубникой. Приготовить глазурь. Смешать какао с сахаром, добавить горячее молоко, масло. Всё тщательно перемешать до консистенции однородной блестящей массы. Поверхность торта смазать глазурью, посыпать рублеными орехами.

Анастасия, Хабаровский край

Манник с творогом

2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. кефира, 1 ст. манки, мука, 0,5 ч. л. соды, щепотка соли.

Начинка: 300 г творога, желток, 0,5 ст. сахара, 1 ст. изюма, мак.

Яйца взбить с сахаром, влить стакан кефира и всыпать стакан манки. Массе дать постоять полчаса. Затем добавить муки до густоты сметаны, положить соду. Творог смешать с желтком и сахаром. Изюм помыть, обсушить. Форму смазать жиром. Закрыть тестом дно примерно на два пальца, затем выложить начинку, слой изюма, сверху вылить остальную массу. Верх манника посыпать маком, смешанным с сахаром. Поставить в духовку.

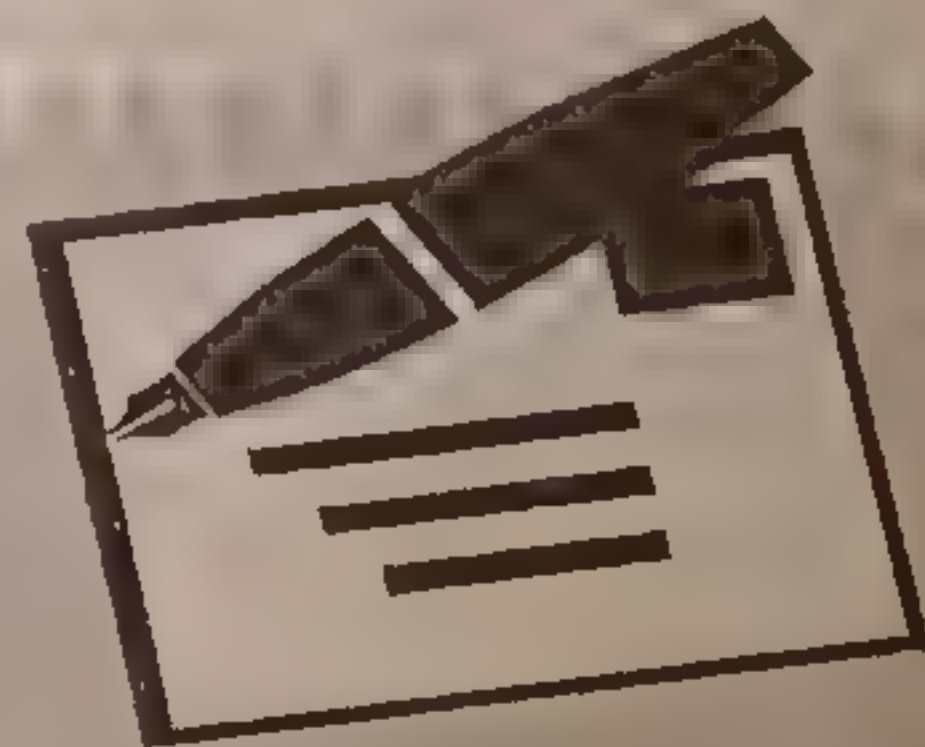
К. ВОЛКОВА, г. Архангельск

Молочная карамель

1 ст. молока, 1 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. мёда, 2 ст. л. сливочного масла.

Сахарную пудру всыпать в молоко, добавить мёд, поставить на сильный огонь. Когда смесь начнёт закипать, переключить на медленный и продолжать варить ещё 20 минут, время от времени помешивая деревянной ложкой. Затем опять усилить огонь и выдержать массу ещё 10 минут. Смесь вылить на смазанную маслом тарелку. Когда она остынет, карамель разрезать на кусочки.

Оксана, г. Владивосток



Дорогие читательницы! Приглашаем вас принять участие в нашем конкурсе «Лучший рецепт года». Спасибо вам за щедрость, с которой вы делитесь своими кулинарными секретами! По-прежнему ждём ваших писем! Победителей ждут призы.

НАШ АДРЕС:

305007, г. Курск,
ул. Сумская, 5, к. 23.

В рубрику

«Приготовим вместе»

Деревянный шатёр

Все бы баба
плясала, да
макушка лета
уж настала

С наступлением теплых дней все потянулись на природу. Кто-то в лес – отдыхать от городской суеты, кто-то работать на дачном участке. При этом как-то забывается, что можно совмещать приятное с полезным. Ведь большинство горожан привыкли придавать своим загородным «резиденциям» исключительно практическое значение, видя в них лишь подспорье в хозяйстве. Но картошка картошкой, а почему бы не попытаться сделать свой садовый участок действительно местом отдыха? В предыдущих номерах нашей газеты мы уже говорили об устройстве различных зон дачного участка. Сегодня уделим внимание зоне отдыха, украшением которой может стать пергола или беседка.

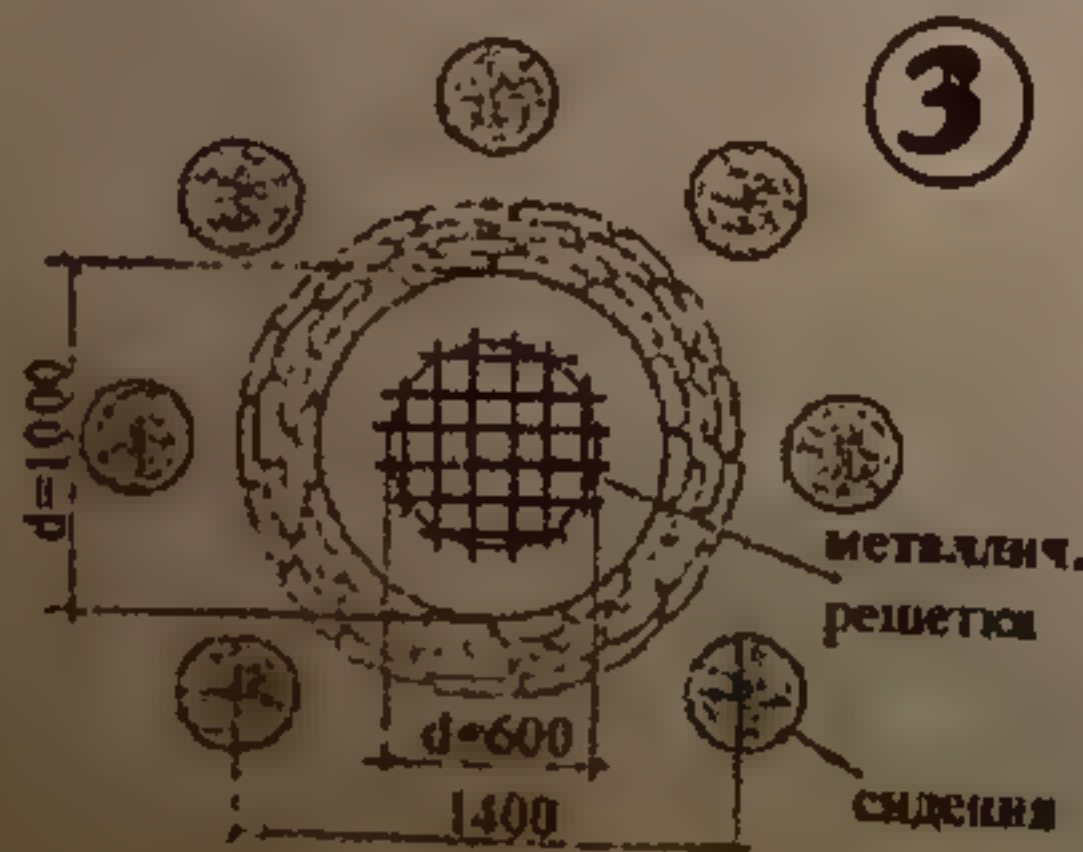
Беседка в отличие от перголы имеет более массивную конструкцию. Ее можно сделать из любого строительного материала, но, построенная из дерева и камня, она будет выглядеть более оригинально.

Предлагаем оформить зону отдыха в виде шатровой беседки (рис.1).

Весь комплекс состоит из стола, скамеек, шатра над ними и очага для приготовления пищи. Изготовление этой конструкции под силу человеку, обладающему даже сравнительно небольшими навыками столярного мастерства. Достаточно подробно изучить схему (рис.2).

Прежде чем приступать к строительству беседки, необходимо произвести разметку под фундамент для установки стропильных ног. После установки гнезда фундамента бетонируются.

Для монтажа шатра потребуются следующие изделия и материалы:



- 1 – стойки наклонные из бревен диаметром 150 мм – 4 шт.;
2 – центральный брус сечением 150x150 мм – 1 шт.;



- 3 – бруски обвязки сечением 120x80 мм – 4 шт.;
4 – брус стропильный сечением 120x60 мм – 8 шт.;
5 – подкосы сечением 80x60 мм – 4 шт.;
6 – обрешетка из досок сечением 100x50 мм;
7 – нащельники сечением 100x19 мм – 16 шт.;
8 – кровля выполняется из досок сечением 100x19 мм.

Элементы данной конструкции соединяются врубкой, на шпонках и скрепляются гвоздями. Древесина до начала изготовления конструкции должна быть обработана антисептическими (против гниения) и антипиреновыми (увеличивающими огнестойкость) препаратами.

Стол и скамейки делаются и устанавливаются в зависимости от вашего вкуса и предпочтения.



Теперь можно приступить к изготовлению очага – одного из самых важных элементов зоны отдыха (рис.3). На выбранном вами месте вырывается котлован, который заполняется песком. Песок трамбуется, поверх него устраивается цементная стяжка. Очаг выполняется из бутового камня. Кладка ведется на глинопесчаном растворе. Пустоты между камнями заполняются щебенкой. На поверхности очага устраивают цементную стяжку. Решетку для очага выполняют из прутьев арматурной стали. Вокруг очага устанавливаются сиденья из кругляка.

Ну а тем, кто хочет просто провести вечер в тишине и скрыться от посторонних глаз,

мы предлагаем изготовить перголу со скамейкой (рис.4).

Предлагаемые деревянные конструкции должны быть достаточно устойчивыми, но не выглядеть громоздкими. Лучшим украшением вашей беседки или перголы будут цветы – об этом читайте в рубрике «Цветы в доме».

Использованы материалы www.stroil.ru



Фото: «ЛИЗА «ЦВЕТЫ В ДОМЕ»

● Регулярно (раз в неделю) пасынкуйте томаты, то есть удаляйте боковые побеги в пазухах листьев, не давая им вырасти больше 5 см. Пасынки питаются за счет листьев главного стебля. Выщипывая или вырезая их, мы перераспределяем питательные вещества на цветки, завязи и плоды. Чтобы побег не отрос опять, оставляйте пенек 0,5-2 см.

● Прищипните главный побег у тыквы выше второй завязи, оставив один лист. Начнут усиленно расти боковые побеги, и проснутся цветочные почки, находящиеся в пазухах листьев.

● На освободившиеся после ранних культур места периодически высевайте петрушку, редис, зеленные.

● С конца июня пора сеять дайкон и салатную репу.

● Сейчас лучшее время для посева лука-батона и лука-шнитта. В этом случае они успевают хорошо укорениться, успешно перезимовать и на следующий год дать полноценный урожай ранней весной.

● Вовремя прореживайте морковь и свеклу, удаленные растения последней рассаживайте на свободных местах по краю грядки с луком. Пока свекла разрастется, лук будет уже готов к уборке. При посадке расправляйте у растений корни, чтобы не загибались. Сеянцы выше 10 см не берите – переросшая рассада дает уродливые корнеплоды.

● При прореживании моркови в воздух выделяются эфирные масла, которые привлекают морковную муху, откладывающую яйца в обнаженный корнеплод. Убирайте прорывки как можно скорее, а в междурядья положите луковой шелухи.

● За пастернаком ухаживайте вечером и лучше в перчатках – на солнце растение выделяет вещества, вызывающие ожоги кожи.

● Подкормите все овощи органическими удобрениями: разведите навозную жижу, настои птичьего и коровьего помета, настой травы.

Раздел ведёт
Игорь СЕРГЕЕВ

Советы наших читателей

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОРОШЕНИЕ

Проблема с орошением часто возникает у дачников, которые могут выезжать на свои участки только по выходным. Есть очень простой выход из такой ситуации.

Наполните пластиковые бутылки водой, закройте их крышками с отверстием в центре и заройте наполовину в землю горлышком вниз. Такими бутылками надо окружить грядки с овощами, поставив их на расстоянии 60-80 см друг от друга. При сухой солнечной погоде ваши растения смогут получать влагу

в течение 2-3 дней, а при пасмурной запаса воды хватит на 8-10 дней.

Е. ВОРОПАЕВА,
г. Екатеринбург

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОЙ ВАННЫ

Закопайте в землю старую, отслужившую свой век ванну, обложите ее по краям дерном, камнями или цементным раствором, получится мини-бассейн. Вокруг такого бассейна можно посадить цветы или овощи.

В. ГОЛОВИН,
г. Н.Новгород

Вертикальные грядки

Посмотрела передачу «Ваш сад» и узнала, что растения можно высаживать в вертикальные грядки. Не могли бы вы подробнее рассказать об их устройстве и что можно на них выращивать.

В. КРАСНОВА,
г. Владимир

Вертикальные грядки - рациональный способ выращивания овощей, который используется огородниками уже давно. Такие грядки позволяют получать на небольшой площади земли ранний урожай однолетних культур. Удобно выращивать на таких грядках огурцы, томаты, тыкву, горох, салат, лук на перо, петрушку и укроп на зелень.

Для устройства вертикальной грядки потребуется плотный полиэтиленовый мешок длиной 150 см, шириной 70 см. На том месте, где будет стоять грядка, вбивают опору, например, железную трубу диаметром 2 см и высотой до 2 м. В нижней части мешка проделывают отверстие и надевают на опору, а к опоре привязывают с четырех сторон

пластины из пенопласта. В результате из этих пластин образуется камера для полива и подкормки растений.

Затем начинают заполнять мешок. На дно насыпают дренажный слой раскрошенного пенопласта (около 5 см). Затем помещают субстрат, состоящий из трех частей навозного перегноя или компоста и одной части дерновой земли с добавлением 0,5 кг золы. Для большей прочности низ заполненного мешка обернуть рубероидом или пластиком, шириной 15 см.

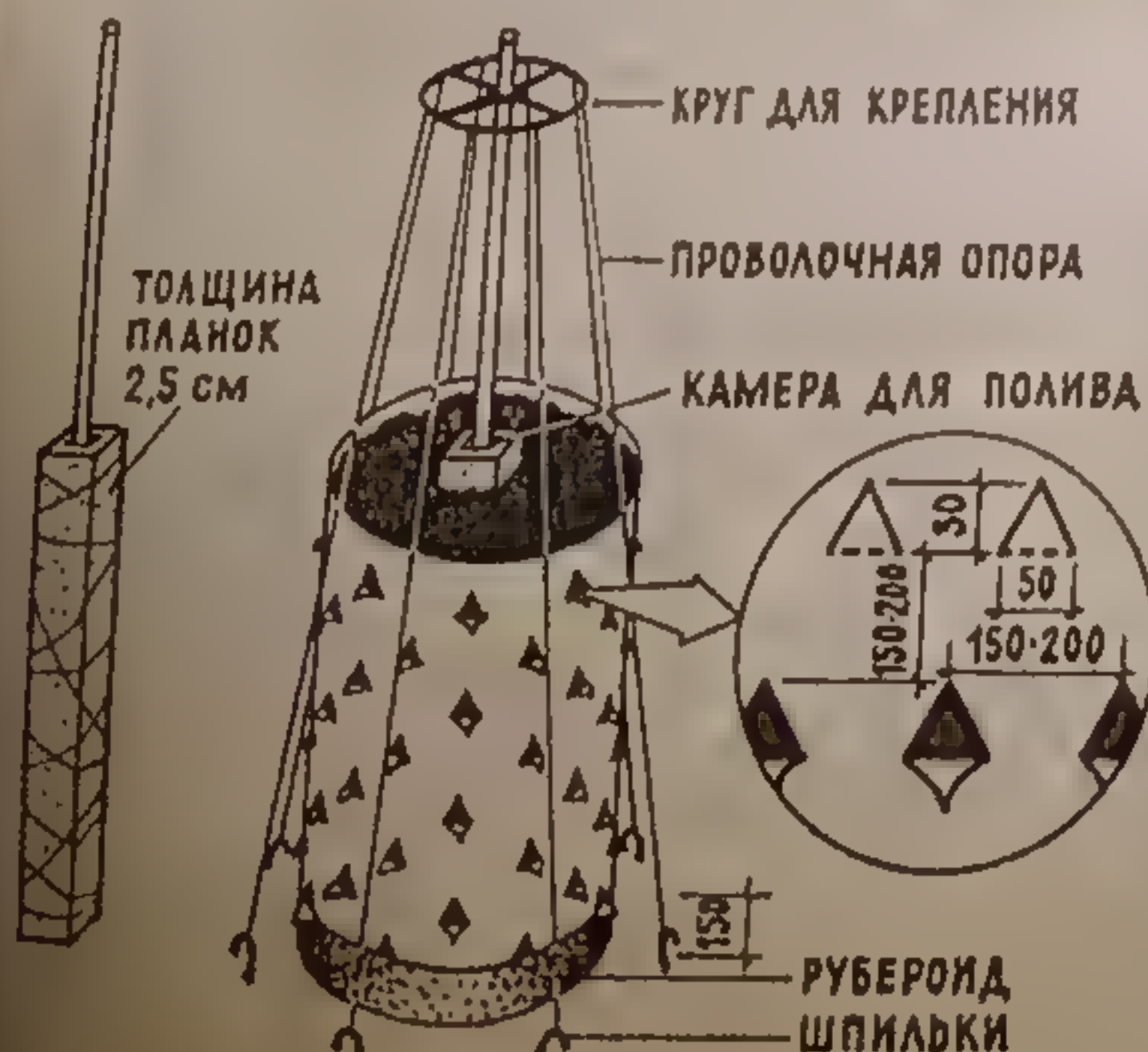
Отверстия в мешке прорезают в форме треугольников. Располагают в шахматном порядке на расстоянии 15 см как по горизонтали, так и по вертикали. Именно в эти отверстия сажают рассаду овощей или семена как только минует опасность весенних заморозков.

Для равномерного полива наливается вода в пенопластовую камеру, откуда она проходит через щели и смачивает землю.

Для лазящих растений можно устроить проволочные опоры. Для этого на верш

металлической трубы укрепляют ободок (можно использовать колесо от старой коляски), а в землю вокруг грядки вбиваются металлические шпильки.

На такую проволочную опору можно опереть пленку для защиты растений в прохладную погоду.



В ритме ЛУННЫХ фаз

1-3, 29, 30 июня

Убывающая Луна находится в знаке Рыб

Хорошее время для полива и подкормки цветов; можно сажать картофель, свеклу, морковь; в этот период пересаживают землянику, сеют петрушку; благоприятный период для сбора овощей, фруктов, трав, которые подлежат сушке, заготовки соков и вин

4-6 июня

Убывающая Луна находится в знаке Овна

Прекрасное время для внесения удобрений под овощи и фруктовые деревья, рыхления почвы. С наибольшей пользой пройдет опрыскивание посадок от вредителей. Благоприятный период для заготовки на зиму сена и дров; полки погребов, вымытые в эти дни, не будут отсыревать и плесневеть.

7, 8 июня

Убывающая Луна находится в знаке Тельца

Вашей победой закончится борьба с вредителями, которые обитают в земле, хорошее время для прополки. Еще не поздно посадить картофель, свеклу. Благоприятный период для закладки компостных куч.

9, 10 июня (новолуние)

Луна находится в знаке Близнецов

Прополотые и прореженные посадки долго не будут зарастать сорняками, благоприятный период для закладки на хранение урожая ягод, фруктов, овощей.

11-13 июня

Растущая Луна находится в знаке Рака

Благоприятное время для посадки арбузов, дынь, фасоли, капусты, кукурузы, огурцов, подсолнечника, салата и шпината, роз.

14, 15 июня

Растущая Луна находится в знаке Льва

Собранные в этот период лекарственные травы будут обладать наибольшей силой.

16, 17 июня

Растущая Луна находится в знаке Девы

Самый лучший период для посева, посадок и пересадок всех видов растений, хорошо приживутся высаженные зеленые черенки; трава, посеянная на газонах и лужайках, будет расти ровно; прекрасное время для пересадки комнатных растений.

18, 19 июня

Растущая Луна находится в знаке Весов

Очень благоприятен полив цветов.

20, 21 июня

Растущая Луна находится в знаке Скорпиона

Это лучшее время для борьбы с улитками; рыхление почвы и ее полив дадут прекрасные результаты; можно заняться укреплением берегов водоемов - они не будут осыпаться.

22, 23 июня

Растущая Луна находится в знаке Стрельца

Благоприятный период для замораживания фруктов и овощей. В эти дни лучше не пропалывать грядки - сорняки быстро пойдут в рост.

24 июня (полнолуние), 25 июня

Луна находится в знаке Козерога

Можно высевать редис, петрушку, лук.

27, 28 июня

Убывающая Луна находится в знаке Водолея

Благоприятное время для удобрения цветов; прищипывание и пасынкование пройдут безболезненно для растений.

Чудесное обрамление, или Как украсить вашу беседку

В разделе «Ваша усадьба» мы рассказываем об устройстве беседки или перголы, но без растений они могут оказаться лишь еще одним строением на вашем участке.

Лазящие растения, пеларгония, анютины глазки и петуния превратят вашу перголу в зеленую беседку, где можно уединиться и провести романтический вечер.

Композиция из сирени обыкновенной, сирени венгерской, терна, чубушника возле вашей беседки создаст на протяжении всей поздней весны и лета эффект последовательного цветения со сменой ароматов не хуже самых изысканных духов. Чубушник, или садовый жасмин, цветет с начала июня до последних чисел июля, а его цветы так обильно покрывают куст, что листьев не видно. Композицию можно дополнить неболь-



Фото «САД СВОИМИ РУКАМИ»

шим цветочным бордюром и альпийской горкой перед перголой или беседкой.

Из лазящих растений можно порекомендовать девичий виноград, декоративную жимолость, клематисы, съедобную актинидию, плетистые розы, культурный виноград, фасоль, хмель. Эта композиция весной и летом цветет, пахнет и плодоносит. Осенью же девичий виноград придает ей нарядный красный оттенок, а культурный виноград и фасоль порадуют вас хорошим урожаем.

Перед входом в беседку можно поставить кадки с землей и высадить в них настурцию, которая, разрастаясь, создаст вид выросших зеленых колон, покрытых ярко-оранжевыми цветами.

Обрезка роз

Продолжая разговор о розах, сегодня мы остановимся на таком важном этапе жизни роз, как обрезка. Цель обрезки - стимулировать рост сильных здоровых прикорневых побегов, а значит, и образование большого количества цветков.

Первая обрезка производится при посадке розы. В дальнейшем обрезку проводят ежегодно: осенью - перед укрытием роз на зиму, весной - после снятия укрытия, и на протяжении всего лета.

Весной после снятия укрытия каждый стебель подрезают до 2-4 почек (до 15 см от уровня почвы). Обрезают все отмершие и больные стебли, а слабые и тонкие приросты - до здорового стебля (рис. 1). Обрезанные розы опрыскивают 3%-ным раствором железного купороса (300 г на 10 л воды), а срезанные ветки сжигают.

Обрезку роз производят острым секатором, не выше 0,5 см от почки, с небольшим наклоном от нее (рис. 2).

Летняя обрезка сводится к своевременному удалению цветков по мере их увядания. Это позволяет предотвратить расход питательных веществ, стимулировать рост новых побегов и повторное цветение, сохранить опрятный вид куст-

та. После увядания последнего цветка весь цветонос срезают около первого листа с пятью пластинками.



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО

В сентябре обрезку соцветий прекращают (убирают только увядшие цветки), чтобы избежать дальнейшего стимулирования образования новых побегов и дать розе подготовиться к зиме.

Срезку цветов осуществляют по тем же правилам, что и обрезку. После срезки цветов вносят жидкие подкормки.

Для плетистой розы есть свои особенности обрезки. Ранней весной поврежденные побеги удаляют, а остальные немного укорачивают. Побег, на котором были расположены цветы, обрезают до первого разветвления, примерно на высоту 80-120 см от основания куста. До основания вырезают все старые и слабые побеги. Эти приемы очень хорошо стимулируют рост побегов замещения, которые дадут срезку весной будущего года.



Начинающим
цветоводам

Учимся поливать

РАСТЕНИЯ С ТОНКИМИ И НЕЖНЫМИ ЛИСТЬЯМИ поливают сразу после просыхания почвы в горшке, иначе они быстро подвядают. То же относится и к некоторым видам, имеющим кожистые листья, которые при пересушке опускаются и затем плохо восстанавливают прежнее положение (фикус, лимон, гардения, кофейное дерево).

РАСТЕНИЯ С СОЧНЫМИ МЯСИСТЫМИ СТЕБЛЯМИ И ЛИСТЬЯМИ (сенполия, алоэ) или ТОЛСТЫМИ КОРНЯМИ (пальма, драцена, монстера) нужно слегка «подсушивать», т.е. поливать спустя 1-2 дня после просыхания почвы на поверхности. То же самое относится к видам, имеющим водоносные клубни на корнях (аспарагус, хлорофитум), а также к луковичным (зефирантес, эухарис).

У НЕКОТОРЫХ РАСТЕНИЙ В ПЕРИОД ПОКОЯ легкое подсушивание стимулирует закладку и созревание цветочных почек (зигокактус, эухарис, стрелиция). Некоторые комнатные растения, имеющие период покоя, не поливают в течение нескольких месяцев (гиппеаструм, глоксиния).

Однако сильное пересушивание почвы так же опасно, как и избыточное увлажнение, некоторые растения из-за единственной пересушки погибают (плющ, азалия, хойя, хвойные, камелия, цитрусовые).

Это важно

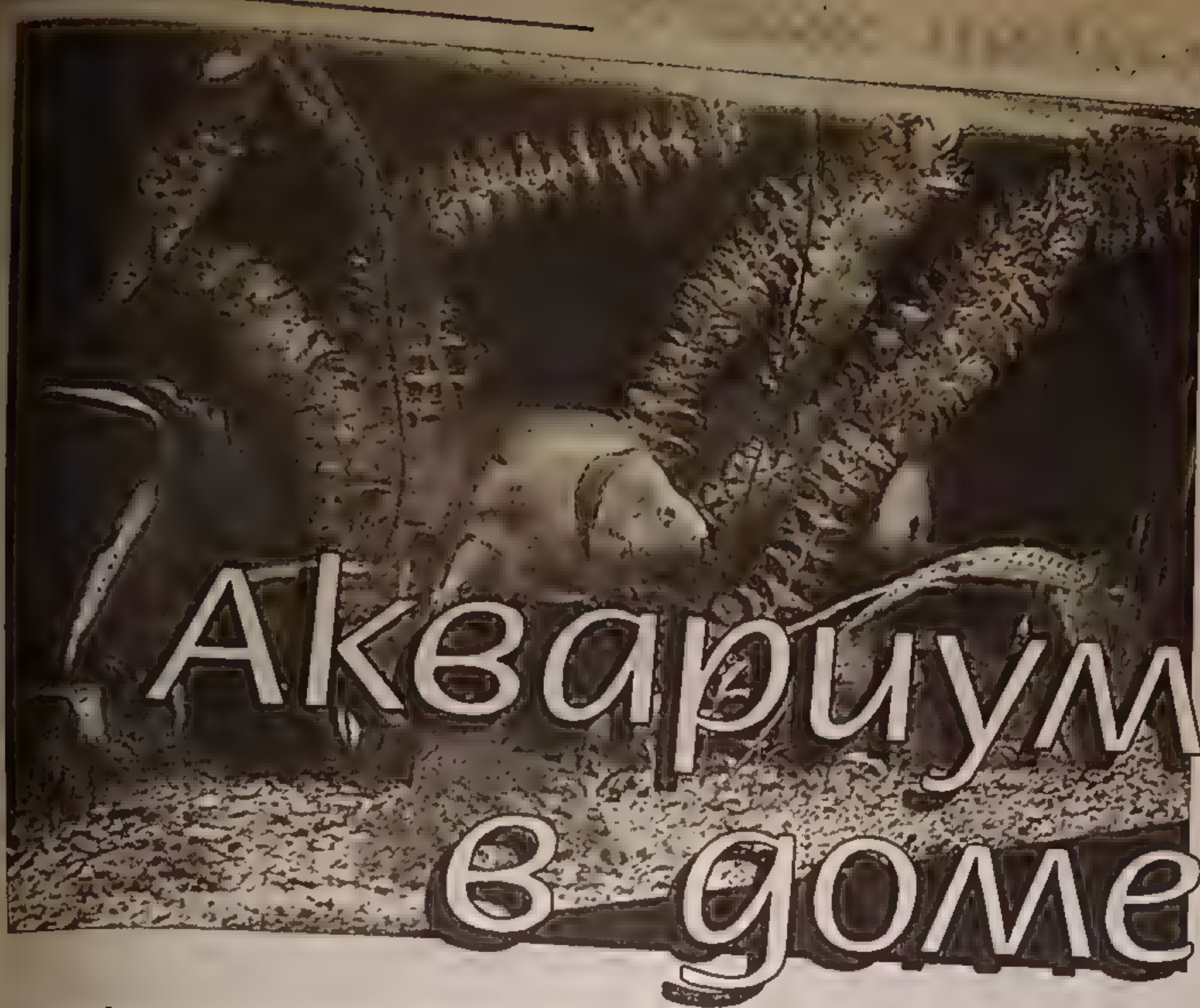
● Подходит к концу буйное цветение сирени. Обрежьте все отцветшие и увядающие соцветия. Это не только придаст кусту эстетичный вид, но и сэкономит силы для закладки новых цветочных почек для будущего цветения.

● При сухой погоде поливайте все цветочные культуры, включая отцветшие тюльпаны, нарциссы и гиацинты.

● В начале месяца подкормите многолетники: пионы, флоксы, лилии, клематисы.

● Если дельфиниум сильно обрезать после цветения, то осенью он зацветет снова. Некоторые многолетники (ирисы, пионы) после цветения можно разделить.

Раздел ведёт
цветовод-любитель
Игорь СЕРГЕЕВ



Продолжаем разговор об устройстве декоративного аквариума, начатый в апрельском номере.

Аквариум — это маленький замкнутый мир, красота и благополучие которого определяются стабильностью биологического равновесия между населяющими его рыбами, растениями и микроорганизмами. Прежде всего биологическое равновесие зависит от общей среды обитания — воды, от её температуры, физических и химических свойств. Аквариумистам, как правило, доступна только водопроводная вода, свойства которой определяются местностью и способом очистки. Перед заливкой вода обязательно должна 2-3 дня отстояться, чтобы из неё вышел растворённый хлор, применяемый для обеззараживания. Даже хорошо промытый аквариум перед закладкой грунта надо залить водой на несколько дней. Из клея, которым скреплены стёкла, должны выйти вредные вещества, иначе потом они будут отравлять рыб. Желательно несколько раз сменить воду.

Уложив грунт на дно аквариума, приступают к посадке растений. Для удобства не следует сразу наполнять ёмкость доверху, лучше налить 1/3 воды. Растения, достигающие большей высоты, располагают у задней стенки аквариума, а более низкорослые — перед ними. При посадке растений следует учитывать особенности поведения рыб, оставляя достаточно места для их свободного передвижения и создавая укромные уголки для уединения. Малькам полезны заросли валлиснерии и плавающие растения — ричия, пузырчатка, водокрас, сальвиния, в них они могут укрыться от крупных рыб в первые дни жизни.

Описать и даже перечислить огромное количество выращиваемых в аквариумах растений просто невозможно. Поэтому ограничимся перечислением наиболее распространённых, сгруппировав их по температуре среды обитания.

Холодноводные растения: водокрас,

водяной мох, бакопа, канадская элодея, людвигия, монетница, перистолистник, роголистник, ричия, сердечник, стрелолист.

Умеренно тепловодные: амазонка карликовая, валлиснерия, гетерантера, лагаросифон, элодея зубчатая.

Тепловодные: амбулия, апоногетон, валлиснерия гигантская, водный папоротник, гидрофила, кабомба, криптокорина Гриффита, криптокорина Невилля, криптокорина Хертеля, пузырчатка, сальвиния ушастая, травянистая амазонка, узколистая амазонка, южноамериканский водокрас.

Кроме высших растений (к ним относятся все вышеперечисленные), в аквариуме присутствуют и низшие — водоросли. Много хлопот доставляют *сине-зелёные водоросли*. При избыточном освещении они покрывают поверхности стёкол, камней и растений, мешая нормальному питанию и дыханию последних. Поэтому света должно хватать только лишь для нормального фотосинтеза у высших растений. На аквариум объёмом 200-300 литров достаточно люминесцентной лампы мощностью 40 Вт. К водорослям также относятся *хара, нителла и эгагропила*. Эти представители низших растений желанны в аквариуме. Хара и нителла образуют колонию на камнях и листьях растений в виде пучков тёмно-зелёных нитей. Эгагропила, или кладофора, представляет собой шарообразную колонию водорослей. В чистой воде при ярком освещении из-за фотосинтеза среди иголок водоросли образуется множество пузырьков кислорода, и зелёный «бархатный» шар всплывает, а вечером после выключения света снова опускается на дно. Хорошее самочувствие этих водорослей говорит и о благополучии аквариума. Если в воде присутствует большое количество органики (продукты жизнедеятельности рыб и бактерий), эти водоросли быстро погибают. В аквариуме с небольшим количеством обитателей бактерии и микроорганизмы «успевают переработать» выделяемые рыбами экскременты до веществ, усваиваемых растениями, а растения

в результате фотосинтеза обогащают воду кислородом, необходимым рыбам и бактериям, т. е. наступает биологическое равновесие.

Во вновь обустроенный аквариум рыб можно помещать не ранее чем через две недели из-за нестабильности важнейших групп бактерий. Будет полезно при первой заливке добавить несколько литров воды из аквариума с установившимся биологическим равновесием и, конечно, со здоровыми рыбами. Такая «закваска» внесёт необходимые для среды бактерии. В течение двух месяцев нельзя подменивать воду — это затормозит формирование среды, можно только доливать, а после подменивать 1/5 часть воды раз в две недели. Это необходимо для продления молодости и зрелости аквариума. Во время подмены воды удобно произвести и уборку — собрать шлангом мусор с грунта, почистить стёкла. Доливаемая вода должна быть отстоянной и согретой хотя бы до комнатной температуры.

Необходимый для аквариумных животных и растений температурный режим надёжнее всего поддерживать с помощью терморегуляторов.

В стоячей воде аквариума происходит быстрое завершение цикла жизни среды, поэтому для продления её жизнеспособности необходима постоянная циркуляция воды. Она достигается путём аэрации или прогонкой воды через фильтр. Происходит насыщение донных слоёв газами, смена воды между частицами грунта, на которых живут анаэробные (дышащие кислородом) бактерии. Эти же бактерии живут и на субстрате фильтров (как правило, это поролон), на котором задерживаются различные мусор и грязь.

При выборе жильцов аквариума необходимо учитывать их жизненные потребности и «профессии» (растительноядные, всеядные, хищники). Например, нехищные водорослеядные гиринохейлы, борясь за корм, будут убивать более слабых дискогнатов, не потерпят присутствия таких водорослеедов, как анцитрус и отоцинкус, а вот всеядные гуппи и меченосцы будут мешать им меньше. Хищные рыбы будут воспринимать мелких как жертву (например, акара и гуппи или неоны). Нельзя содержать вместе рыб с разными требованиями к среде (температура, гидрохимический состав воды, необходимый объём воды). Если в аквариуме для вас главное — растения, имейте в виду, что они часто съедаются телляпиями, этроплюсами и др. рыбами, а также моллюсками.

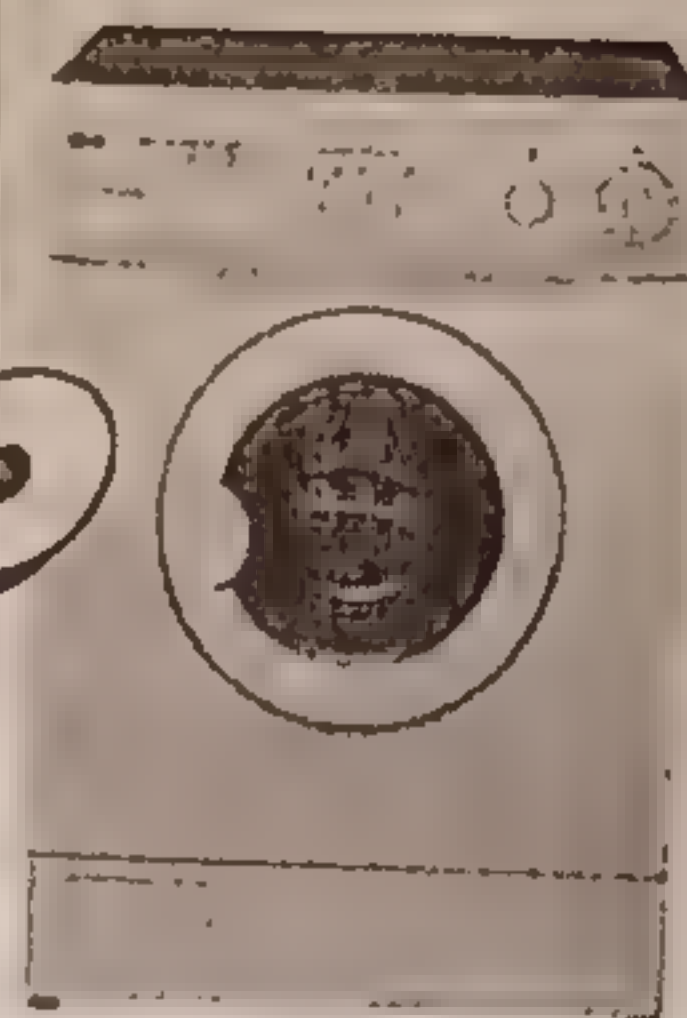
Самая частая причина нарушения благополучия в аквариуме и гибели его обитателей — излишнее внесение кормов в количествах, которое рыбы не могут съесть в течение 30-40 минут. Для утилизации затерявшегося в грунте корма рекомендуется завести грунтовую тропическую улитку меланию. При достаточно большом количестве эти улитки в поисках еды буквально перекапывают грунт.

В рамках газетной публикации невозможно подробно рассказать о таком сложном и увлекательном занятии, как аквариумистика. Рекомендуем обращаться к специальной литературе. А мы готовы ответить на ваши конкретные вопросы в рубрике «Наши питомцы».

Подготовил Павел НИКОЛАЕВ

Пожалуй, нет другого такого устройства в мире бытовой техники, которое так облегчает жизнь женщине, сберегая её время и здоровье. Сегодня выбор стиральных машин огромен, но очень непросто разобраться в бесконечном многообразии моделей разных производителей. Помочь могут знание и понимание их важнейших функций, характеристик и параметров.

Выбираем стиральную машину



Простые машины без отжима и машины с ручным отжимом способны только перемешивать бельё в мыльном растворе, а все остальные этапы стирки оставляют хозяйке. Единственное их достоинство — низкая цена. Современные автоматические машины полностью освободят вас от ручного труда, и при этом не придется даже замочить рук.

Они бывают с фронтальной и вертикальной загрузкой. Выбор зависит от того, где вы собираетесь поставить стиральную машину. Лучшее место для «фронталки» — кухня, т. к. для открывания люка требуется дополнительное пространство, которого часто не хватает в тесных современных ванных комнатах. «Вертикалки», имеющие небольшую ширину (40-45 см) и не требующие дополнительного пространства, размещаются удобнее. Они более надёжны, но стоимость при одинаковых функциональных возможностях на 15-25% выше стоимости фронтальных машин. Доля вертикальных машин на рынке всего лишь 15-20%, видимо, возможность наблюдать за процессом стирки через прозрачный люк загрузки имеет для большинства хозяек решающее значение.

Надо отметить, что стиральные машины, находящиеся на европейском рынке, проходят строгую сертификацию и имеют в комплекте документации специальную наклейку с указанием оценки важнейших параметров. Шкала оценок идёт по убывающей: от класса А — наилучший (отлично) — к классу G — наихудший

(очень плохо). Она, как правило, наклеивается на корпус, и вы сразу можете составить представление о машине, даже не обращаясь к продавцу-консультанту. Образец такой наклейки с расшифровкой приведен в конце статьи.

Одним из важнейших критериев при выборе является класс эффективности стирки (от А до G). По нему можно судить о качестве стирки. Класс В почти не уступает классу А, классы С и D дают вполне хороший результат, ну а классы Е и F всё же лучше, чем ручная стирка.

Другой важный показатель — класс эффективности отжима. Он определяется количеством остаточной влаги в белье. Чем быстрее вращается барабан, тем лучше отжимается бельё. Отжим класса А достигается при 1500-1600 об./мин. и выше, бельё после полчасового досушивания можно гладить. Отжатое при 1000-1200 об./мин. (класс В-С) постельное бельё потребует часовой сушки, а отжатое при 800 об./мин. — двухчасовой. При прочих равных характеристиках машина 1400 об./мин. будет стоить на 20-25% дороже машины с 1000 об./мин.

Если у вас нет места для досушивания белья, можно приобрести машину с сушкой. После отжима половина белья откладывается из барабана, т. е. бельё сушится частями. Удалённая горячим воздухом влага конденсируется и сливается в канализацию. Естественно, потребление электроэнергии и воды у таких машин больше, а сто-

имость на 20-30% выше.

При постоянном росте тарифов на оплату электроэнергии и коммунальных услуг всё большее значение приобретают экономические показатели эксплуатации стиральных машин — количество потребляемой электроэнергии и воды. Исходя из этого и устанавливается класс энергопотребления. Он определяется на цикл стирки х/б белья при t 60° С при максимальной загрузке барабана.

При выборе учитывайте объёмы (вес белья) и периодичность стирок. Практически все стиральные машины вертикальной загрузки и фронтальные стандартного размера (85х60х55 см, 85х60х60 см) имеют объём барабана с максимальной загрузкой — 5 кг, подразумевается х/б бельё (при стирке синтетики загружается половина от максимального веса, а шерсти — треть). Для больших объёмов стирки подойдут новые машины от Samsung (7 кг) и модели от Siemens и Bosch (6 кг). Семье из 2-3-х человек больше подойдут «узкие» машины (размер 85х60х40 см) с барабаном на 4-4,5 кг — это вес 3-х комплектов постельного белья. «Сверхузкие» (размер 85х60х34 см) постирают 3-4 кг белья. Кстати, компактные модели дороже стандартных на 10-15%.

Большинство продающихся в наших магазинах машин ориентировано на потребителей, живущих в домах с подключением только холодной воды. В таких машинах в начале цикла стирки залитая в машину вода нагревается до

рабочей температуры. Хотя и редко, но встречаются машины с двойным подключением, т. е. к холодной и горячей воде. При невысоких заданных температурах стирки они не тратят электроэнергию и время на нагрев воды. Тех же результатов наши российские «кулибины» достигают подключением обычных машин через смеситель к горячей воде.

Любая стиральная машина имеет 3-4 основные программы и несколько дополнительных. Советуем обращать внимание не на количество программ, а на количество типов программ стирки, названия которых, как правило, соответствуют разным видам тканей (хлопок и лен, синтетические ткани, тонкие ткани из хлопка, шелка, синтетики, шерсть). Для объединения нескольких типов тканей, требующих особых условий стирки, иногда используется термин «деликатные ткани». Количество дополнительных программ, связанных со степенью загрязнения белья, зависит от стоимости модели, поэтому необходимость тех или иных функций определяется только личными предпочтениями.

Подготовила
Елена БОГАТЫРЁВА

Торговая марка	BOSCH
Модель	B1WTV3800A
Класс экономичности	A
Потребляемая мощность (в кВт/ч) на цикл стирки х/б белья при t 60° С с максимальной загрузкой барабана	0,76
Класс эффективности стирки	ABCDEF G
Класс эффективности отжима	ABCDEF G
Макс. колич. об./мин.	800
Макс. загрузка х/б белья	4,0
Расход воды (в л)	45

8560000488
8,0, F, GB, I, NL
OK E F W GR N S

Моему мужу в наследство достался дом. После оформления наследства он прописал туда свою сестру с мужем и несовершеннолетним ребенком. Фактически в дом они не вселились, а проживают в другом месте. Если вдруг что-то случится с моим мужем, будет ли сестра иметь право на часть жилья? Можно ли их выписать без их согласия?

Если ваш супруг не оставит завещания после смерти, то наследовать данный дом будете вы и ваши совместные дети, а также родители супруга в равных долях. Сестра мужа со своей семьей не будут являться наследниками, но сохраняют право проживания.

Что касается вопроса о выписке, то здесь необходимо учитывать, что снять с регистрации по месту жительства, в случае отсутствия согласия, может только суд. Истцом в суде может выступать собственник жилого помещения или иные жильцы, чьи права нарушаются. Как следует из вопроса, вы там тоже не проживаете (иначе бы потребовалось ваше согласие на прописку сестры мужа). Соответственно, иск о снятии с регистрации может подать только ваш супруг или в случае его смерти его наследники.

Моего мужа забрали в армию на 2 года. Я осталась с ребенком (3,5 года). Проживаем в общежитии. Имею ли я право на льготы и доплаты?

Каких-либо дополнительных доплат в связи с тем, что ваш супруг проходит службу в Вооруженных силах, российским законодательством не предусмотрено. Что же касается льгот, то некоторые из них предусмотрены Законом «О статусе военнослужащих», и в основном заключаются в преимущественном праве остаться на работе при сокращении, в праве на предоставление отпуска, совпадающего с отпуском супруга, в праве на охрану здоровья и в возможности получить некоторые иные льготы. Закон опубликован в «Российской газете» от 2 июня 1998 г. Последние изменения опубликованы в «Российской газете» от 11 августа 2000 г.

Я инвалид третьей группы. Прожить на пенсию не представляется возможным. Пытался устроиться на работу. Однако работодатели как только узнают, что я инвалид, отказывают мне в приеме на работу, мотивируя тем, что со мной может случиться приступ в любой момент. Вправе ли они так поступать?

Инвалиды третьей группы – лица, которые вполне могут работать. Отказать в приеме на работу по мотиву инвалидности работодатель может только в том случае, если по медицинским показаниям вы не можете выполнять такого рода работу. Если вы говорите о приступах, которые могут случаться неожиданно, то, скорее

Отвечаем на ваши вопросы



всего, вам противопоказано работать с механизмами, машинами и на других работах, где требуются постоянное внимание и контроль. Если вы считаете, что по медицинским показаниям вы можете заниматься предлагаемой работой, то потребуйте от работодателя письменный мотивированный отказ и затем обжалуйте его действия в суде.

Я с мужем в разводе. Уже много лет воспитываю одного сына. Муж работает на одном из сельхозпредприятий Рязанской области. Мы живем в другом регионе. Было решение суда о взыскании с него алиментов на содержание ребенка. Алименты заплатили только один раз после многочисленных жалоб на действия судебного пристава. Подскажите, что мне делать?

Злостное уклонение от уплаты средств на содержание детей является уголовным преступлением, предусмотренным статьей 157 Уголовного кодекса РФ. Для возбуждения уголовного дела необходимо подать заявление в милицию по месту совершения преступления. Я вам советую подать заявление о возбуждении уголовного дела в отдел милиции по вашему месту жительства.

Я с мужем прожила 28 лет, прописана на его жилой площади в доме, доставшемся ему по наследству. Сейчас в брачных отношениях с ним фактически не состоим, хотя официально до сих пор зарегистрированы. Не расторгая брак из-за боязни

потерять жилье. Живу в одной из комнат, которую мы вместе переделали из веранды, провели в нее отопление, воду. Неоднократно совместно делали ремонт в доме. На данный момент супруг пытается меня выселить, со своим братом создает невыносимые условия для проживания. Денег на отдельную жилую площадь у меня нет, подскажите, пожалуйста, что мне делать. Я не вижу никакого выхода из создавшейся ситуации.

Вы официально зарегистрированы на данной жилой площади, и выселить вас без вашего согласия нельзя. Расторжение брака не повлияет на ваше право проживания в данном доме.

В случае расторжения брака вы можете требовать раздела имущества, в том числе и раздела дома. Конечно же, дом принадлежит вашему супругу, но согласно статье 37 Семейного кодекса РФ имущество вашего супруга может быть признано совместной собственностью. Такое возможно, если в период брака общими усилиями супругов (или усилиями и средствами одного супруга) были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и другое).

После раздела имущества вы сможете самостоятельно распорядиться своей частью дома, в том числе продать (обменять). Если же средств от продажи не хватит на другое жилье, то вы сможете в судебном порядке требовать установления порядка пользования данным жилым домом, а также использовать обращения с соответствующими заявлениями в милицию в случае нарушения ваших жилищных прав.

Таким образом, закон на вашей стороне. Главное, грамотно воспользоваться вашими правами. Не отчаивайтесь, выход есть всегда.

Мой муж работает на заводе и является владельцем 168 акций этого завода, то есть совладельцем предприятия. В 2002 году предприятие объявило банкротом. Что нам делать с акциями? Можно ли получить номинальную стоимость акций из имущества предприятия?

Если предприятие объявляют в установленном порядке банкротом, то имущество предприятия подлежит распродаже для погашения долгов, так называемое конкурсное производство.

Если после ликвидации имущества останутся какие-либо средства, то они подлежат распределению между акционерами (ликвидационная стоимость). Номинальная стоимость акций не играет никакой роли, конечно же, если акции не привилегированные.

На вопросы отвечал аспирант кафедры Гражданского права и процесса КГТУ Максим МОЗГОВ

**РАК****(22.06 – 22.07)**

Домовитость, чувственность, верность долгу – вот основные черты, которые отличают представителей этого знака от других. Как правило, все Раки очень обидчивы и ранимы. Это связано прежде всего с тонкой нервной организацией, по этой же причине многим окружающим они кажутся странными и порой непонятными. Благодаря врожденному дипломатическому таланту Раки, как правило, всегда достигают своей цели в жизни. В отличие от многих они умеют чувствовать перемены и готовиться к ним заранее. Представители этого знака не любят, чтобы им советовали. Предпочитают избегать большой ответственности, но при этом важную и необходимую работу выполняют точно в срок.

Начало лета для многих Раков станет временем важных перемен в карьере. Жизнь предоставит удачную возможность поработать в новом направлении и, возможно, в другой стране. В течение месяца велика вероятность обмана; но даже в неприятных ситуациях не опускайте руки – пассивность может привести к развитию мнительности, подозрительности. В этом месяце бюджет может пошатнуться из-за отдачи накопившихся долгов, а также давно запланированного ремонта. Ближе к концу июня возникнут временные трудности, непонимание и конфликт во взаимоотношениях с партнером по браку, яблоком раздора станут чужая зависть и клевета.

**ЛЕВ****(23.07 – 23.08)**

В июне у многих Львов изменится отношение к окружающим, появится высокая степень эмоциональной независимости. Интуиция поможет рядом с собой обнаружить недоброжелателя, а также раскрыть интриги, плетущиеся им вокруг вашей личности. Львам следует помнить: не стоит жертвовать своими убеждениями ради денежных интересов, иначе может серьезно пострадать авторитет. Материальное положение в июне удовлетворит Львов. В конце месяца ждите предложения, обещающего хорошую прибыль, и не удивляйтесь, если оно поступит от родственников. В личной жизни намечаются значительные изменения во взаимоотношениях с любимыми – звезды окажут на чувства обновляющее влияние. Особенно это затронет Львов, родившихся с 8 по 12 августа. Если в обще-

**ДЕВА****(24.08 – 23.09)**

В июне ситуации часто будут складываться таким образом, что представители этого знака попадут, казалось бы, в безвыходное положение. Следует полагаться на собственную исполнительность и скрупулезность в делах, умение находить компромиссы. К середине месяца трения с коллегами улягутся, но рассчитывать на благотворное сотрудничество вряд ли придется. Деньги в июне будут доставаться тяжелым трудом. Но возможностей для этого станет гораздо больше. Стремление к разнообразию и желание жить полноценной жизнью выльются в многочисленные знакомства, которые, возможно, закончатся любовной связью. Избегайте путаницы в чувствах, она повлечет за собой экстравагантные поступки, а ваш партнер может не выдержать эмоциональной нагрузки.

**ВЕСЫ****(24.09 – 23.10)**

В июне Весы ожидает размеренная жизнь, никаких эмоциональных всплесков. Но на работе сложится ситуация невидимой конкуренции и её исход будет зависеть от вашего умения управлять своими эмоциями. Звезды предостерегают от проявления высокомерия и злобы. Уже к середине месяца отношения стабилизируются, более того, взаимодействие с коллегами приведет вас к успеху в профессиональной деятельности. В июне у Весов возможны финансовые затруднения, не следует давать денег в долг. Помощь в разрешении денежного вопроса придет от родственников, существует шанс поменять место работы на лучшие во всех отношениях условия.

Середина месяца для Весов пройдет под знаком любви и романтики. Однако не стоит возлагать больших надежд на новые знакомства и терять голову от любви, она вряд ли может долго продлиться, лучше обратите

Что нас ждет в июне

свое внимание на человека, который находится рядом с вами.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Для работающих Скорпионов июнь – время весьма напряженное. Остерегайтесь навязывания вам чужих мыслей, ваша доверчивость выльется в странные поступки, которым тяжело будет дать объяснение. В середине месяца не упустите хорошую возможность заработать – звезды этому способствуют. Скорпионам, собравшимся в отпуск в начале месяца, будет сопутствовать удача. Вдали от дома она принесет новые увлекательные знакомства, которые, вполне вероятно, получат романтическое продолжение. Период второй декады июня – время наиболее гармоничное для ответственного шага, построения новой семьи. Если вы давно мечтали о прибавлении в семье, то первая декада месяца благоприятна для зачатия долгожданного малыша.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

С коллегами в течение этого месяца необходимо поддерживать демократичные отношения, если хотите сохранить спокойствие и уверенность в будущем. Финансовое положение Стрельцов неустойчиво и может колебаться то в одну, то в другую сторону. Возможно, придется отдавать долг, а если повезет, то отдадут вам. Некоторых Стрельцов может ожидать известие о наследстве. В июне представителям этого знака следует ожидать кардинальных изменений в отношениях с любимыми: возможно либо расставание, либо всплеск новых чувств. Для супругов, между которыми долгое время существовало серьезное недопонимание, это период для урегулирования взаимоотношений.



КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

В июне не рекомендуется строить грандиозные планы: они рассыплются как карточный домик. Стоит приглядеться к коллегам по работе, так как кто-то из них окажет серьезное влияние на личную жизнь Козерогов. В первой половине месяца у представителей этого знака возможны финансовые затруднения. Необходимо более осторожно распоряжаться своими капиталами и не делать незапланированных поступков. Остерегайтесь предложений, носящих авантюрный

характер. Одиноким Козерогам июнь сулит встречу с яркой энергичной личностью с большими амбициями. Эта встреча поможет избавиться от воспоминаний о прошлой любви. Семейным Козерогам следует сдерживать внезапные вспышки гнева и задуматься о том, что их отношениям не хватает эмоциональной чувствительности.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 19.02)

В начале и в последних числах июня жизнь подкинет Водолеям несколько ситуаций, сопряженных с определенным риском для профессиональной деятельности. Остерегайтесь опрометчивых решений, сделайте ставку на логику. Если ситуация зайдет в тупик, отойдите в сторону, предоставьте ей разрешиться самой. Следует ожидать ценного подарка от близкого человека, которому когда-то оказали помощь.

Весь месяц Водолея будут увлекать домашние дела, и это будет доставлять удовольствие им самим. Постарайтесь избегать каких-либо изменений в личных, особенно любовных взаимоотношениях, несмотря на то, что к этому может подтолкнуть известие о прошлой любви. Не давайте полученной информации тревожить душу и рушить сложившуюся ситуацию.



РЫБЫ (20.02 – 20.03)

Для Рыб июнь очень удачное время. В лучшую сторону изменится материальное и социальное положение. При решении возникающих проблем не следует спешить и быть излишне доверчивым. Действуйте старыми проверенными методами. Избегайте нововведений, на которые вас, возможно, будут подталкивать, и тогда успех обеспечен. Для того чтобы не пошатнуть материальное положение и не создать трудности для семейного бюджета, Рыбам следует отложить крупные покупки, а также избегать излишних трат на различные удовольствия. Вторая половина июня благоприятна для вступления в брак.



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Спокойным этот месяц не назовешь по причине того, что существует вероятность раскрытия тайных поступков и помыслов Овнов, имеющих при этом негативную окраску. Если идти на поводу у гордыни и собствен-

ного «Я», то велика вероятность стать источником несчастья для близких. Чтобы справиться с неприятностями, любыми усилиями сдерживайте гнев, боритесь с искушением решить дело методом давления и агрессии. Плюсом этого месяца является устойчивое материальное положение. Это поможет окунуться, как никогда, в атмосферу праздника и беззаботности. Звезды советуют рискнуть и сыграть в азартные игры. Но ставки делайте небольшие, удача преподнесет выигрыш.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

В начале месяца Тельцы очень внушаемы и зависимы от чужого мнения. Поэтому старайтесь избегать контактов и деловых отношений с людьми сомнительными, чтобы не быть ими обманутыми. В течение месяца Тельцы будут трудиться с полной отдачей, но есть вероятность несколько перестараться и начать использовать людей для достижения собственных целей, не считаясь с их интересами. Финансовая ситуация в конце июня будет более чем благоприятна. В первой декаде месяца деньги как будто притягиваются к вам: возможность заработать придет неожиданно, возможно, с подачи близких родственников, друзей. Финансовая ситуация и идеальные отношения с любимыми благоприятствуют тому, чтобы семейные Тельцы исполнили давнюю мечту: отправиться в путешествие.

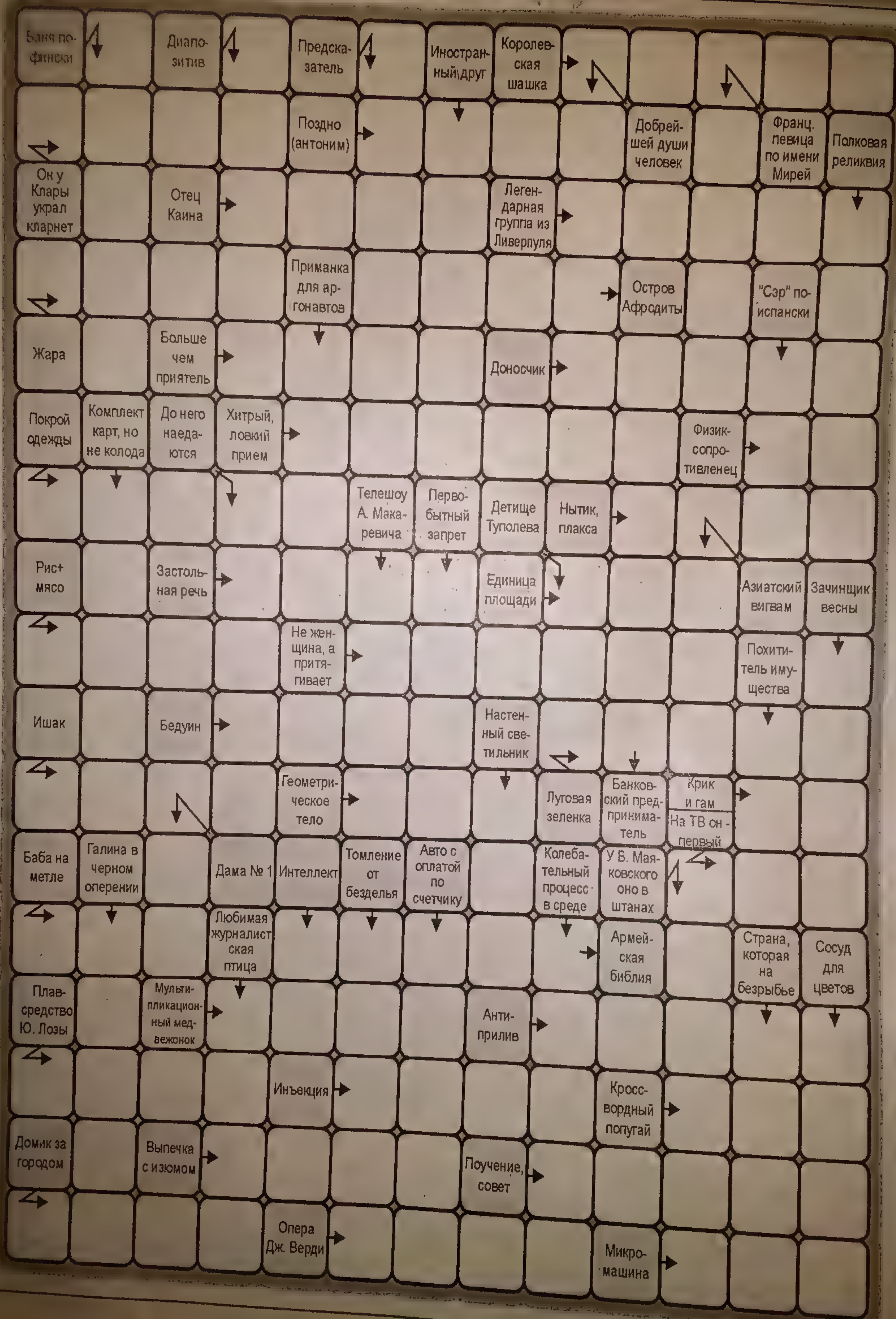


БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

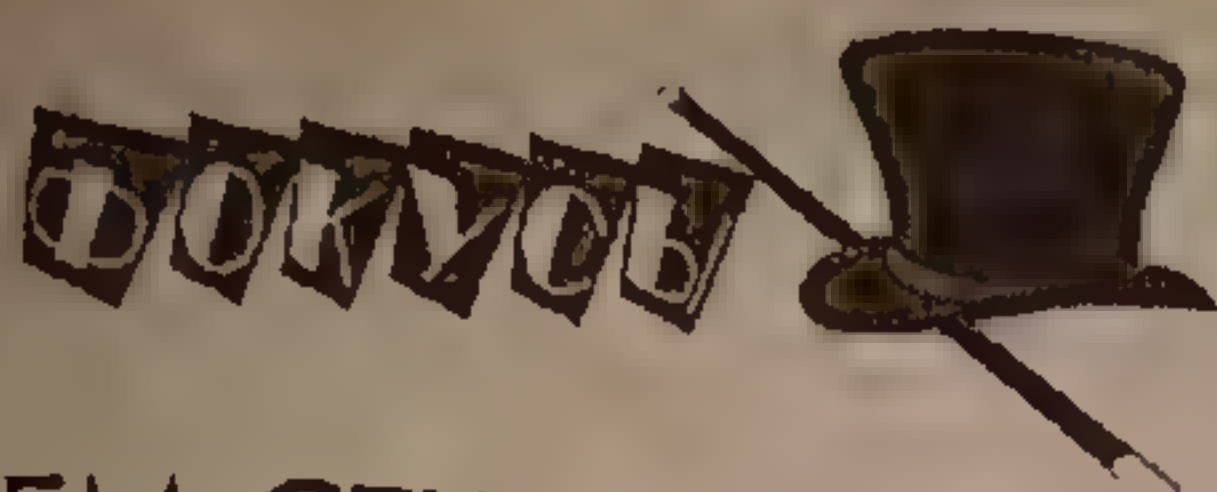
Представители этого знака могут выделиться на фоне коллег своей способностью к самодисциплине, организованности, что будет способствовать продвижению по службе. Для многих Близнецов этот период можно охарактеризовать как проверку на прочность, так как на профессиональной ниве и семейном фронте от них потребуются терпение, способность противостоять давлению окружающих. В середине месяца у семейных Близнецов наступит период сложных взаимоотношений с супругами. Не пытайтесь господствовать, принуждать или переделывать других, иначе вы сами можете стать предметом такого обращения. Если не предотвратить такое направление в общении, то дело закончится серьезными конфликтами и даже разводом. Приток денег можно ожидать только при гармоничных, умело построенных взаимоотношениях.

Словесная игра

Лист № 1



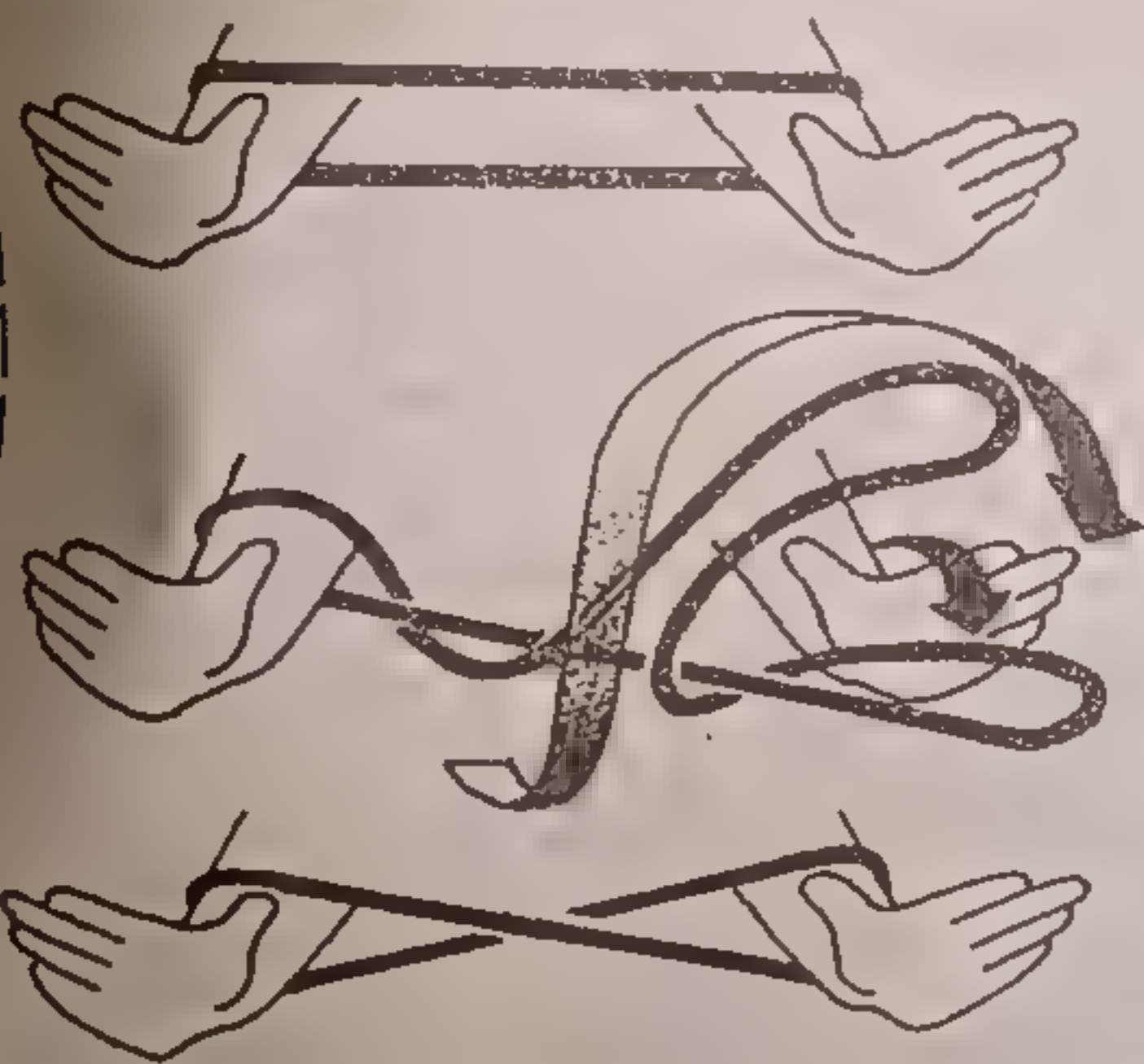
Занимательные задачи, фокусы



В ЧЕМ СЕКРЕТ?

Кусок верёвки завяжите кольцом. Наденьте это кольцо одному из зрителей на руки. Предложите ему видоизменить положение верёвки, другими словами, сделать кольцо восьмёркой, не снимая его с рук. «Доброволец», скорее всего, не сможет этого сделать. Тогда сделаете вы на его же руках, не снимая кольца.

А сделать это просто. Верхнюю часть кольца опустите вниз, оберните вокруг нижней, поднимите вверх и с этой же стороны наденьте часть на одну из рук. Первую петлю с этой руки снимите. В результате получится восьмёрка (смотри рисунок).



ПОДЕЛИТЬ БЕЗ ОШИБКИ

Перед вами кувшин, содержащий 4 л молока. Вам необходимо разделить эти 4 л поровну между двумя товарищами. Из посуды у вас имеются только два пустых кувшина: один, вмещающий 2,5 л, и другой, вмещающий 1,5 л.

Как же поделить 4 л молока пополам с помощью только этих трёх сосудов?

Придётся, конечно, несколько раз переливать молоко из сосуда в сосуд.



Ответ
на головоломку
предыдущего номера

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите ее с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

Тосты

Мир — это зеркало, которое возвращает каждому его собственное отражение. Нахмуришься — и он кисло взглянет, ударишь — и тебя ударят, улынёшься ему — и он обязательно подарит удачу и радость. За улыбки и дружелюбие!



Пускай души не меркнет огонек,
Желаю вам непризрачного счастья!
И на путях непройденных дорог
Храни вас Бог от всякого напастья!
Чтоб вам жилось под сенью милых глаз,
И все мечты сбывались понемногу.
И чтоб огонь желаний не угас,
И добрую (ого) вам спутницу (ка)
в дорогу!

ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ

сл. Л. ДЕРБЕНЁВА

ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ

Призрачно всё в этом мире
бушующем,
Есть только миг, за него
и держись.
Есть только миг между прошлым
и будущим,
Именно он называется жизнью!

Вечный покой сердце вряд
ли обрадует,
Вечный покой — для седых пирамид.
А для звезды, что сорвалась
и падает,
Есть только миг, ослепительный миг.

Пусть этот мир вдаль летит сквозь
столетия,
Но не всегда по дороге мне с ним.
Чем дорожу, чем рискую на свете я?
Мигом одним, только мигом одним.

Счастье дано повстречать
иль беду ещё,
Есть только миг, за него и держись!
Есть только миг между прошлым
и будущим,
Именно он называется жизнью!

Анекдоты

Приходит мужик домой и с удивлением сообщает жене:

— Дорогая, ты знаешь, наш тама-гочи забеременел!

— ??

Мужик вынимает игрушку из кармана и показывает жене. Там написано: «Я беременна».

Жена:

— Идиот, это же пейджер!



В аптеке большая очередь. Вдруг врывается мужчина и кричит:

— Пропустите меня без очереди! Там человек лежит!

Очередь расступилась, он протискивается к прилавку и говорит:

— Пачку презервативов, пожалуйста!



— Почему твоя сестра решила стать зубным врачом?

— А ей нравится, когда на неё смотрят мужчины, открыв рот и вытаращив глаза.



Вышел ёжик из тумана, сел на краю обрыва и кричит:

— Лоша-адка! Лоша-а-адка!

Слону надоело:

— А ну прекрати!

Ёжик не слушает и кричит.

В конце концов слон не выдержал, разогнался, чтобы толкнуть ёжика с обрыва. Ёжик отскочил, а слон не успел. Ёжик подошёл к обрыву, посмотрел вниз и закричал:

— Сло-оник! Сло-о-оник!



— О чём задумался?

— Вспоминаю партучёбу в 1982 году в Намбурге.

«Ойленшпигель», Германия

Первые 30
читателей,
приславших
в редакцию
копию
квитанции
о подписке
на II полугодие
2002 года,
получат
подписку
на газету
«Будуар»
на I полугодие
2003 года.

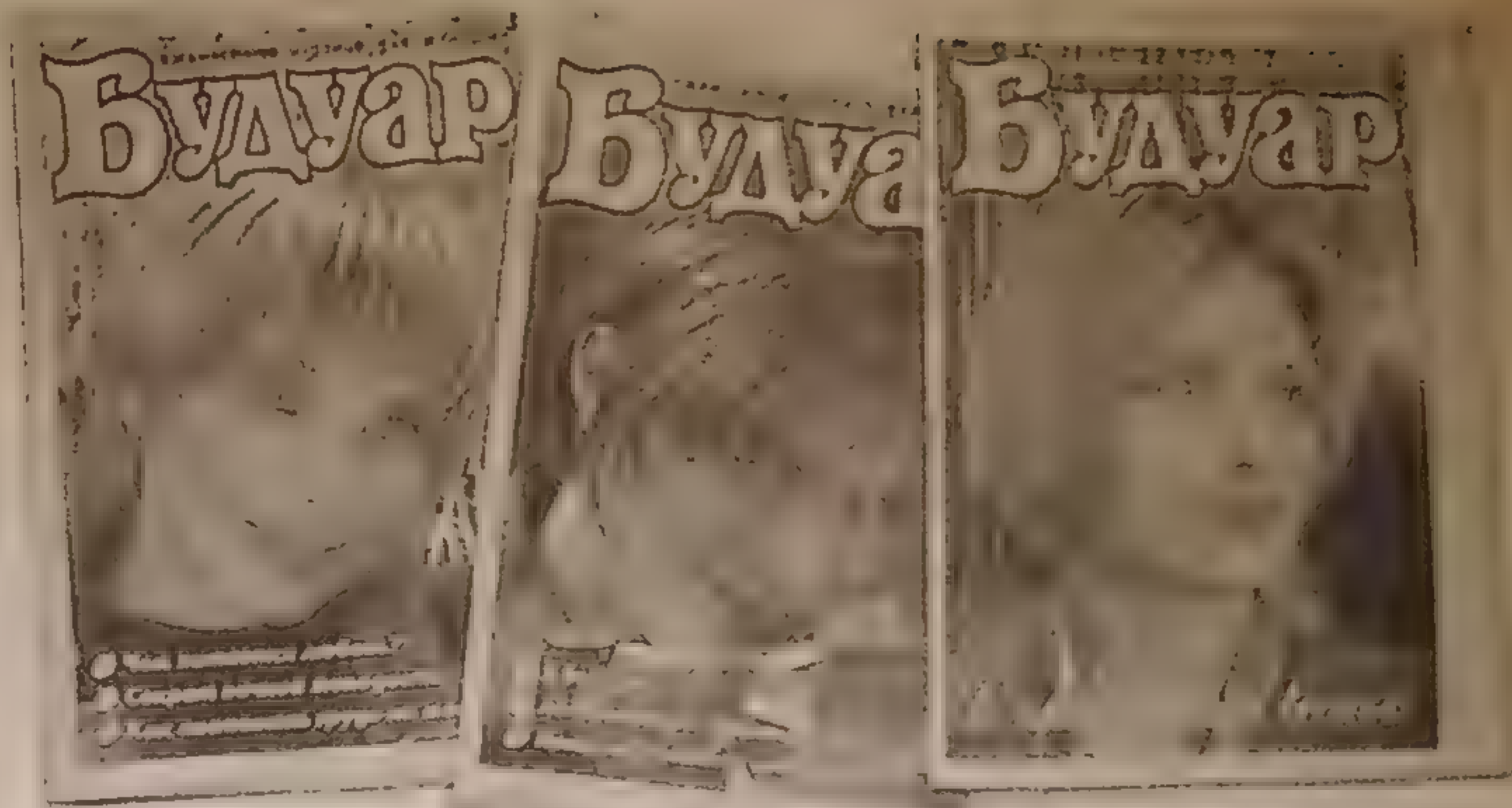
Наши
индексы:

41841

по России,

31398

по Курской
области.



Подпишитесь и получите подарок!

Ф.СП-1


АБОНЕМЕНТ		Индекс	
«Будуар» журнал		Количество	
2002			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5	6	7	8
9	0	1	2
3	4	5	6
7	8	9	0
1	2	3	4
5			

11.001 72-78

ежемесячное издание для женщин

Будуар

август 2004

- 
- **Вес под контролем!**
 - **Как пережить развод**
 - **Истории звёздных фабрикантов**

**Ежемесячное
издание
для женщин**

8 (42)

Август 2004 года

Учредитель:
ООО «БУДУАР»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-
технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Адрес редакции:
305007, г. Курск,
ул. Сумская, 5, офис 23.
Телефон для справок
(0712) 32-43-58.
Факс (0712) 35-83-14.
E-mail: buduar@kursknet.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Российской
Федерации по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций.
Свидетельство о регистра-
ции ПИ № 77-7129
от 30 января 2001 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте
рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.
При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан
в печать 7.07.04.
Заказ № 1080.
Газета отпечатана
в ООО «Бета-Принт»,
г. Орёл, ул. Тургенева, 38.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Телефон производственного
отдела (0862) 43-47-10.
Тираж 500000 экз.
Цена свободная.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (0712) 32-43-39,
(0712) 32-43-58;

Москва (095) 109-35-96;

С.-Петербург (812) 567-78-49;

Минск (017) 222-5-888.

На первой
странице – Олеся
Фото Павла ВОЛОБУЕВА

ВНИМАНИЕ!

**С 1 ИЮЛЯ ПО 1 СЕНТЯБРЯ
ПРОВОДИТСЯ**

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2005 ГОДА

Наши индексы:

«Будуар» – **41841**

«Будуар. Здоровье» – **15587**

**Стоимость подписки
на полугодие
без почтовых услуг**

«Будуар» –
36 рублей,

«Будуар.
Здоровье» –
21 рубль.

**Спрашивайте
в почтовых
отделениях
каталог
досрочной
подписки!**

Будуар

Будуар

ЗДОРОВЬЕ

Доход
10-400 тыс. руб. в месяц

СВОЁ ДЕЛО

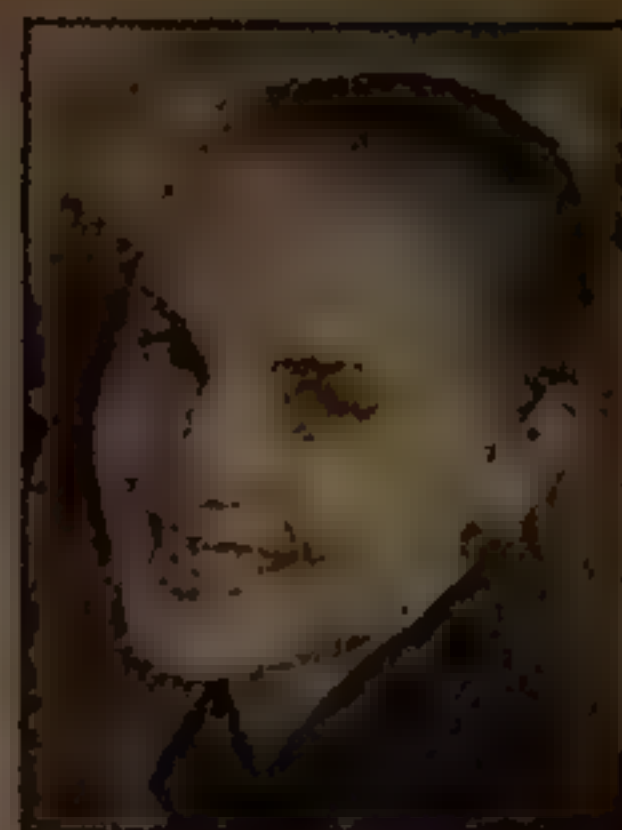
Начальные затраты –
нет или минимальны

Издательство «Радар» высылает налож. платежом новые сборники (Москва, 2-е издание)
«Как открыть своё дело»:

- Одному (70 вариантов) - ц. 90 руб.
 - Семье, коллективу (85 вариантов) - ц. 110 руб.
 - В селе, частном доме, на даче (80 вариантов) - ц. 80 руб.
 - За счет фирм (филиал, вы - их представитель, лизинг и т. п. - 510 предложений фирм) - ц. 120 руб.
 - Оборудование для малого бизнеса (542 вида, характеристики, цены, инструкции) - ц. 110 руб.
 - С чего начать (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц. 80 руб.
 - Цена полного комплекта - 350 руб. Для всех заказов - подарок - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, образование, автомобиль и др.
- Издания содержат подробные планы действий (не «голые» идеи), затраты, доход, адреса, телефоны. Они рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения.
- ЗАКАЖИТЕ** у нашего распространителя: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр «Алмаз», отдел 15-08. Оплата при получении на почте. Стоимость доставки - 7 руб. + 5% от цены заказа.
- Интернет - www.lcalmaz.ru

Будуар

АВГУСТ
2004



стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

На модной волне

стр. 6

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Что новенького?

стр. 7

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Звездный макияж
Красота без жертв
Дорожная косметичка

стр. 10

90 X 60 X 90

Все под контролем

стр. 12

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Чистота без вреда
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 14

ЗДОРОВЬЕ

Взрывоопасная родинка
Полезный яд

стр. 16

ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ

Две жизни
Дарьи Донцовой

стр. 18

ШКОЛА ЖИЗНИ

В поисках компромисса

стр. 20

МОЙ КРОХА И Я

Школа молодой мамы
Нескучный день рождения

стр. 22

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Подарок от Нептуна

стр. 24

ТЕСТ

Зарисовки к портрету

стр. 26

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Как пережить развод

стр. 28

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

стр. 29

О ЧЁМ БОЛИТ ДУША

Жизнь без любимого

стр. 30

ФАН-КЛУБ

Звездные фабриканты

стр. 32

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Лавр

стр. 33

ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Между небом и землей

стр. 34

КУДЕСНИЦА

Очарование белого

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Яичница «Итальянское
лето»,
Бутерброды
из баклажанов,
Пирог
с цветной капустой

стр. 38

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Готовимся к зиме

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

Насущные дела
Козье молоко:
избавьтесь от запаха

стр. 40

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

От полипа золотой ус
«Пылесосим» легкие

стр. 42

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ

Отпуск без проблем

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в августе

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

ДОСУГ

Для того чтобы создать свой стиль, необходимо умело сочетать модные детали. Мы поможем это сделать правильно

На модной волне

..... **Я**ркая КУРТКА — модель номер один в вашем гардеробе. Прежде всего внимание на детали — манжеты и воротник, которые позволят вам выглядеть каждый раз по-новому.

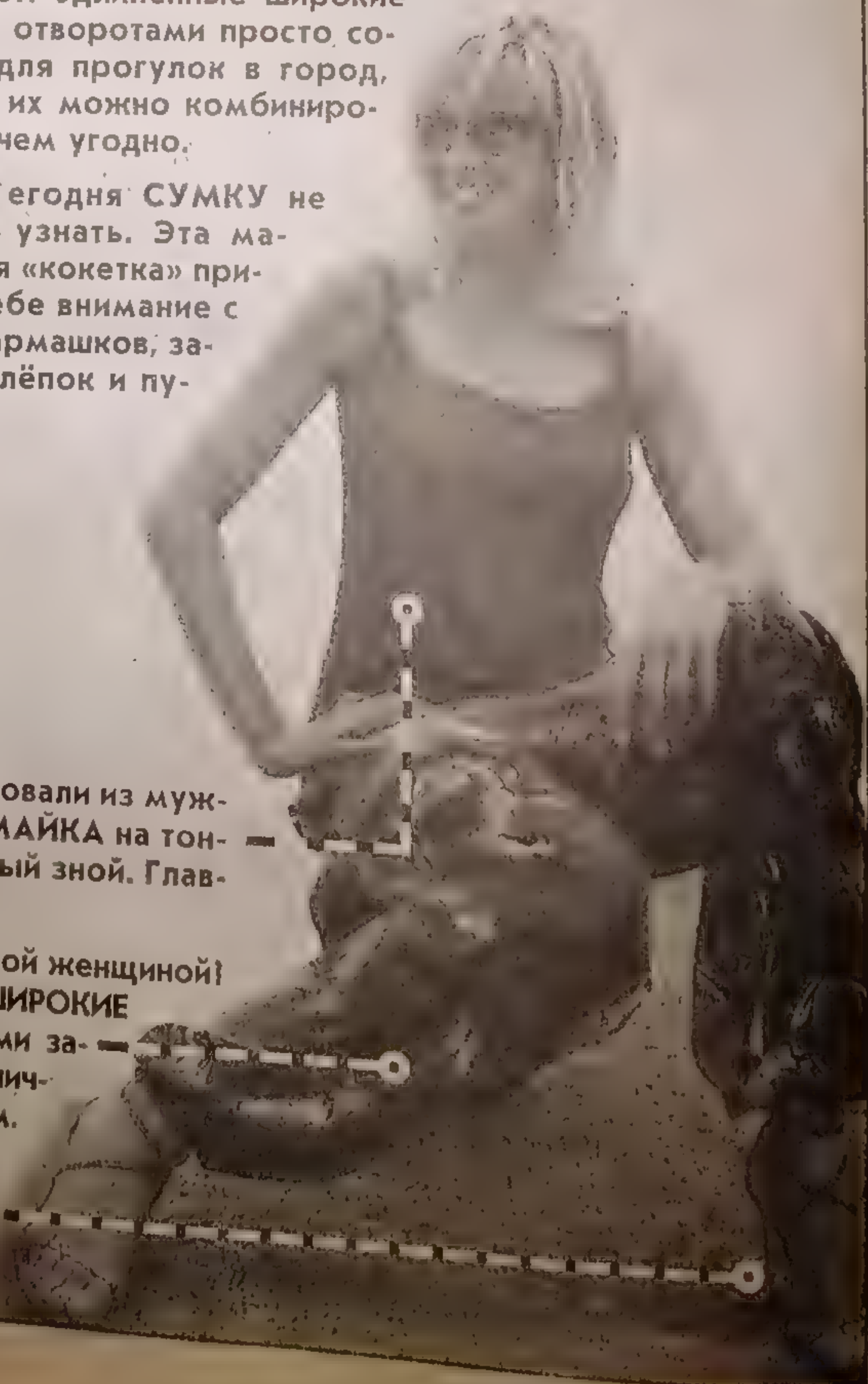
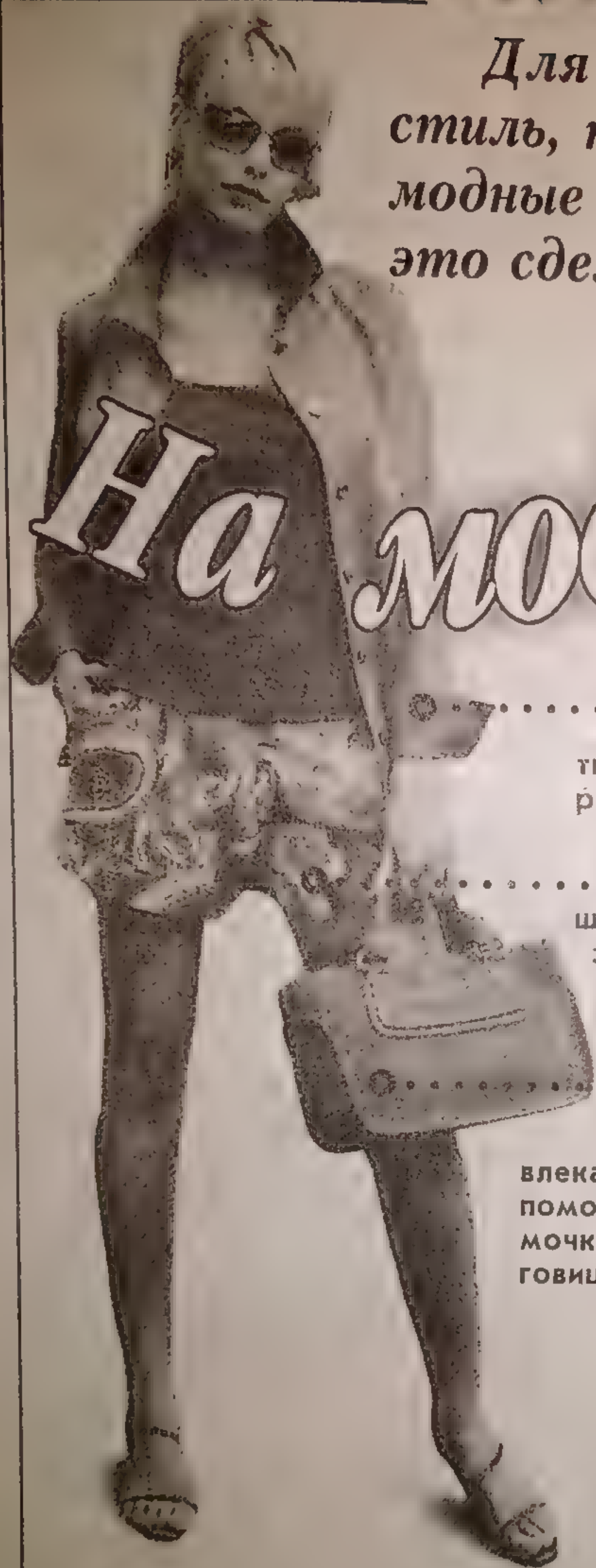
..... **К**то сказал, что ШОРТЫ — только для пляжа! Вовсе нет. Удлиненные широкие шорты с отворотами просто созданы для прогулок в город, кстати, их можно комбинировать с чем угодно.

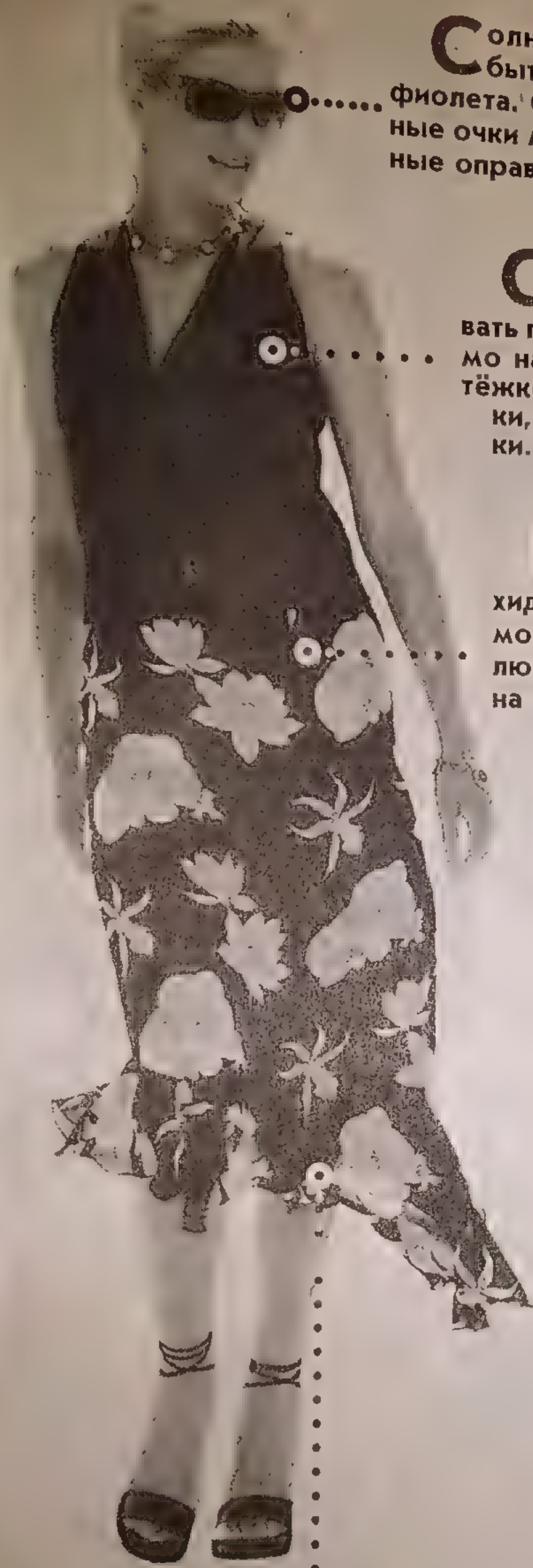
..... **С**егодня СУМКУ не узнать. Эта маленькая «кокетка» привлекает к себе внимание с помощью кармашков, замочков, заклёпок и пуговиц.

Ещё одна деталь, которую мы позаимствовали из мужского гардероба. Это ТРИКОТАЖНАЯ МАЙКА на тонких лямочках, которая спасёт вас в полуденный зной. Главное требование — яркая расцветка.

Хотите выглядеть по-настоящему восточной женщиной? Тогда вам необходимы СВОБОДНЫЕ и ШИРОКИЕ ШАРОВАРЫ, обхватывающие щиколотки тонкими завязками. Чтобы общий силуэт получился гармоничным, верх должен быть коротким и облегающим.

Сегодня без каблуков не обойтись. Модные БОСОНОЖКИ также невозможно представить без контрастных цветов и яркой отделки.

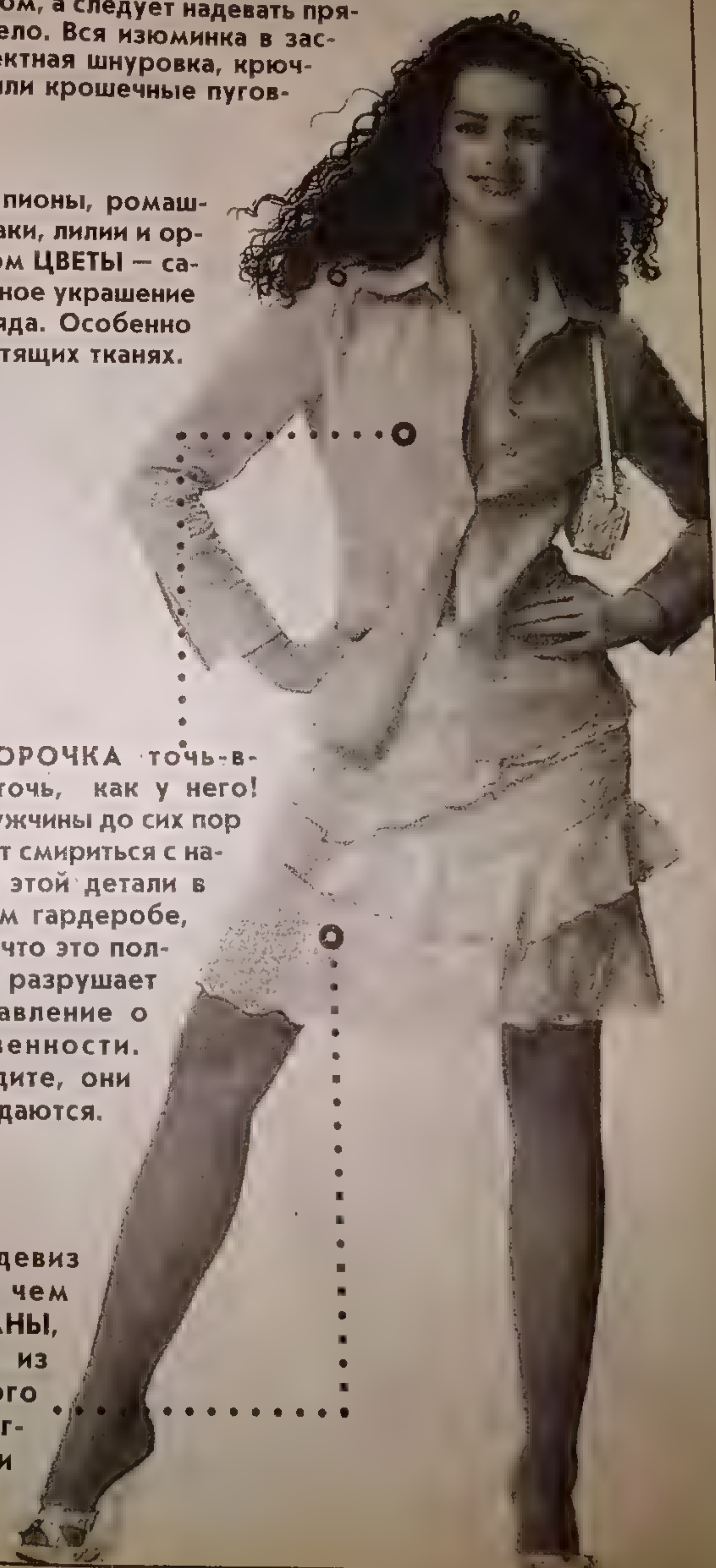




Солнцезащитные **ОЧКИ** давно перестали быть просто средством защиты от ультрафиолета. Сегодня это стильный аксессуар. Модные очки можно узнать по двум приметам: крупные оправы и тёмные стёкла.

Сегодня **ЖИЛЕТ** стал самостоятельным и важным. Теперь его не нужно скрывать под жакетом, а следует надевать прямо на голое тело. Вся изюминка в застёжке — эффектная шнуровка, крючки, молния или крошечные пуговицы.

Розы и пионы, ромашки и маки, лилии и орхидеи... Летом **ЦВЕТЫ** — самое изысканное украшение любого наряда. Особенно на тонких летящих тканях.



СОРОЧКА точь-в-точь, как у него! Хотя мужчины до сих пор не могут смириться с наличием этой детали в женском гардеробе, считая, что это полностью разрушает представление о женственности. Как видите, они заблуждаются.

Многослойность — вот девиз этого сезона. Причём чем больше слоёв, тем лучше. **ВОЛАНЫ, РЮШИ, ДРАПИРОВКИ** на юбках из тончайшего шёлка или вышитого шифона создадут ощущение лёгкости и пышности, не изменяя при этом ваш силуэт.

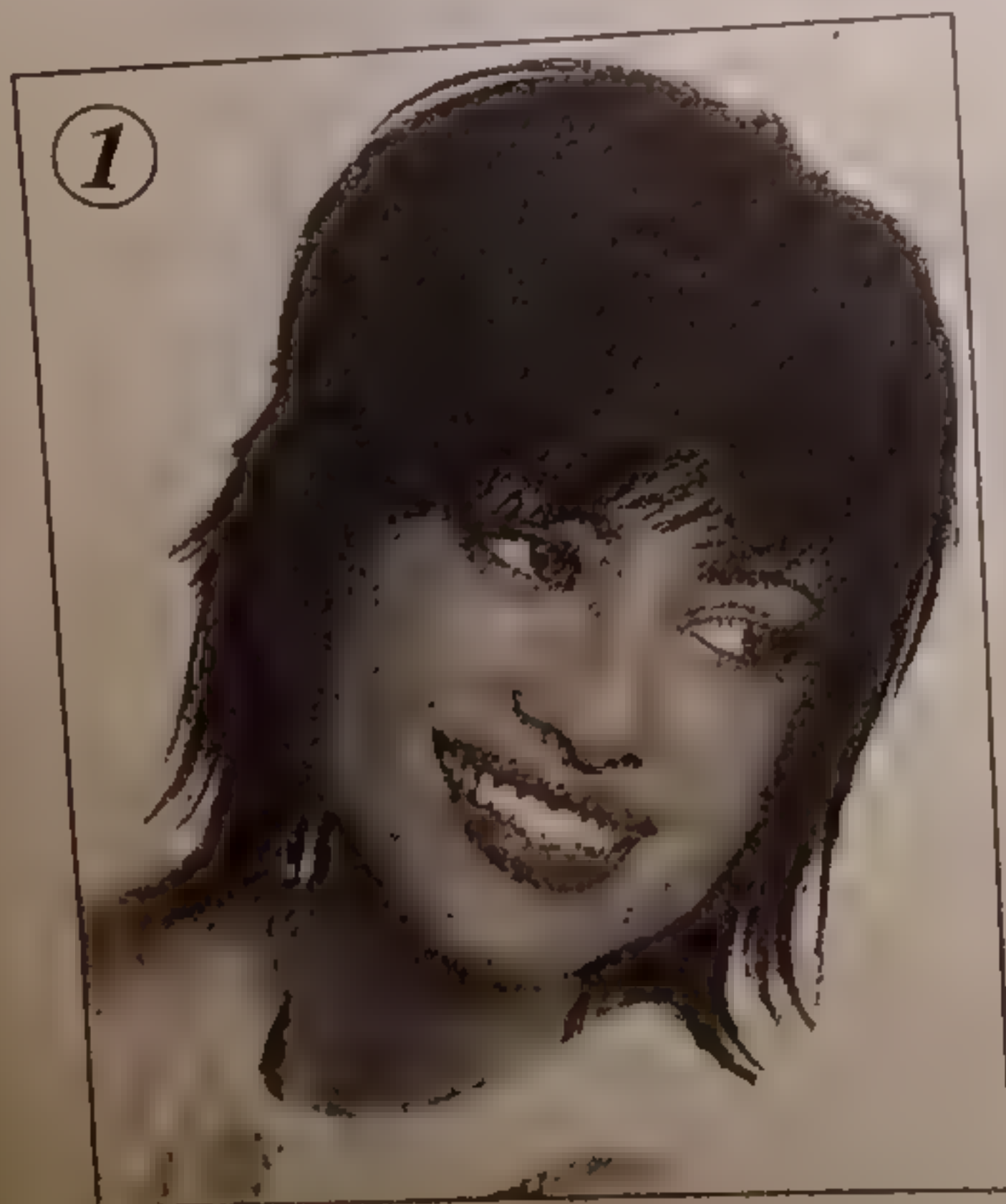
Французы говорят: «Хочешь изменить что-то в своей жизни — поменяй причёску или цвет волос». Но, согласитесь, при этом хочется остаться довольной и самим результатом. Информация о последних тенденциях поможет вам двигаться в нужном направлении

ДЛИНА. В целом мода не придирчива, единственно, что не приветствуется — радикально короткая стрижка, она будет выглядеть старомодно. Самая актуальная длина — до плеч или на ладонь ниже (фото 1). Она, кстати, подходит женщинам любого возраста и считается универсальной. Кончики волос должны быть подстрижены неровно.

ЧЁЛКА. На длинных волосах она не актуальна — приветствуется зафиксированный ровный пробор. Чтобы придать стильность стрижке укороченной или при средней длине волос, пряди чёлки должны быть длиннее височных и затылочных.

ЦВЕТ. Осветляющее мелирование по-прежнему удерживает первые позиции и способно оживить любую стрижку. Желательно, чтобы оно было в два-три тона, создавая эффект неравномерно выгоревших на солнце волос. Никаких «подсинений» и фиолетовых прядей с псевдосединой!

Если вы сторонница однотонной окраски (что также приветствуется стилистами), выбирайте оттенок из разряда натуральных — каштановый, русый, рыжеватый (чуть-чуть), кофейный.



УКЛАДКА. ЭФФЕКТ «МОКРЫХ» ВОЛОС (фото 2) единогласно признан тенденцией пляжного сезона. Его можно создать, используя разнообразные гели и пенки для укладки.

На влажные волосы нанесите пенку сильной фиксации объёмом с два теннисных мячика. Равномерно распределите на волосах. Наклоните голову вниз, направьте на волосы горячую струю фена, одновременно сминая свисающие волосы снизу вверх. В заключение разотрите между пальцами немного воска или геля, выделите отдельные пряди. На вьющиеся волосы гель можно нанести даже на сухие.

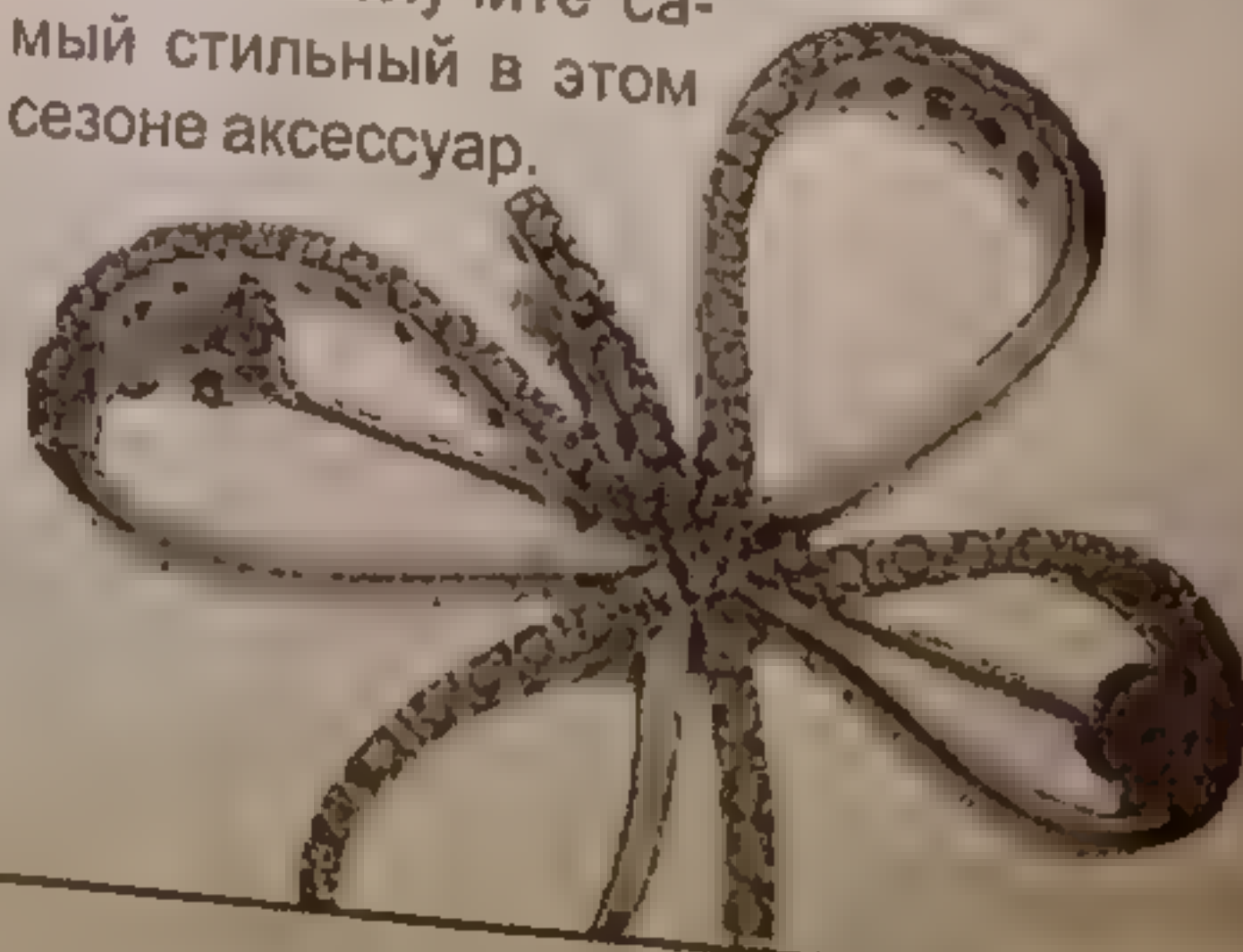
Как вариант причёски можно рассматривать **СКРУЧЕННЫЕ ПРЯДИ**, она может быть одна или несколько (фото 3, 4).

ПОМНИТЕ: укладочные средства должны обладать солнцезащитными свойствами, дабы уберечь ваши волосы от вредного воздействия ультрафиолета.

Длинные волосы идеально смотрятся, собранные в **ПУЧОК** или **МЯГ-**

КИЙ и **НЕБРЕЖНЫЙ ХВОСТ**, слегка затянутый широкой лентой или шёлковым шарфом, и то и другое — низко на шее. «А как же кудри?», — спросите вы. Наиболее актуальны **ЧУТЬ НАМЕТИВШИЕСЯ ЛОКОНЫ**, естественно опускающиеся к плечам, они также красиво будут смотреться в хвосте.

АКСЕССУАРЫ. Это могут быть повязанные вокруг головы косынки и шарфы (как это сделать профессионально, мы рассказывали в июньском номере). Украшив их брошью в виде бабочки или стрекозы, вы получите самый стильный в этом сезоне аксессуар.



Как у звезды

Чтобы выделиться и обратить на себя внимание, не нужно совершать безумные поступки. Гораздо проще поразить окружающих, сделав потрясающий макияж. Как? Об этом нам расскажут звёзды Голливуда

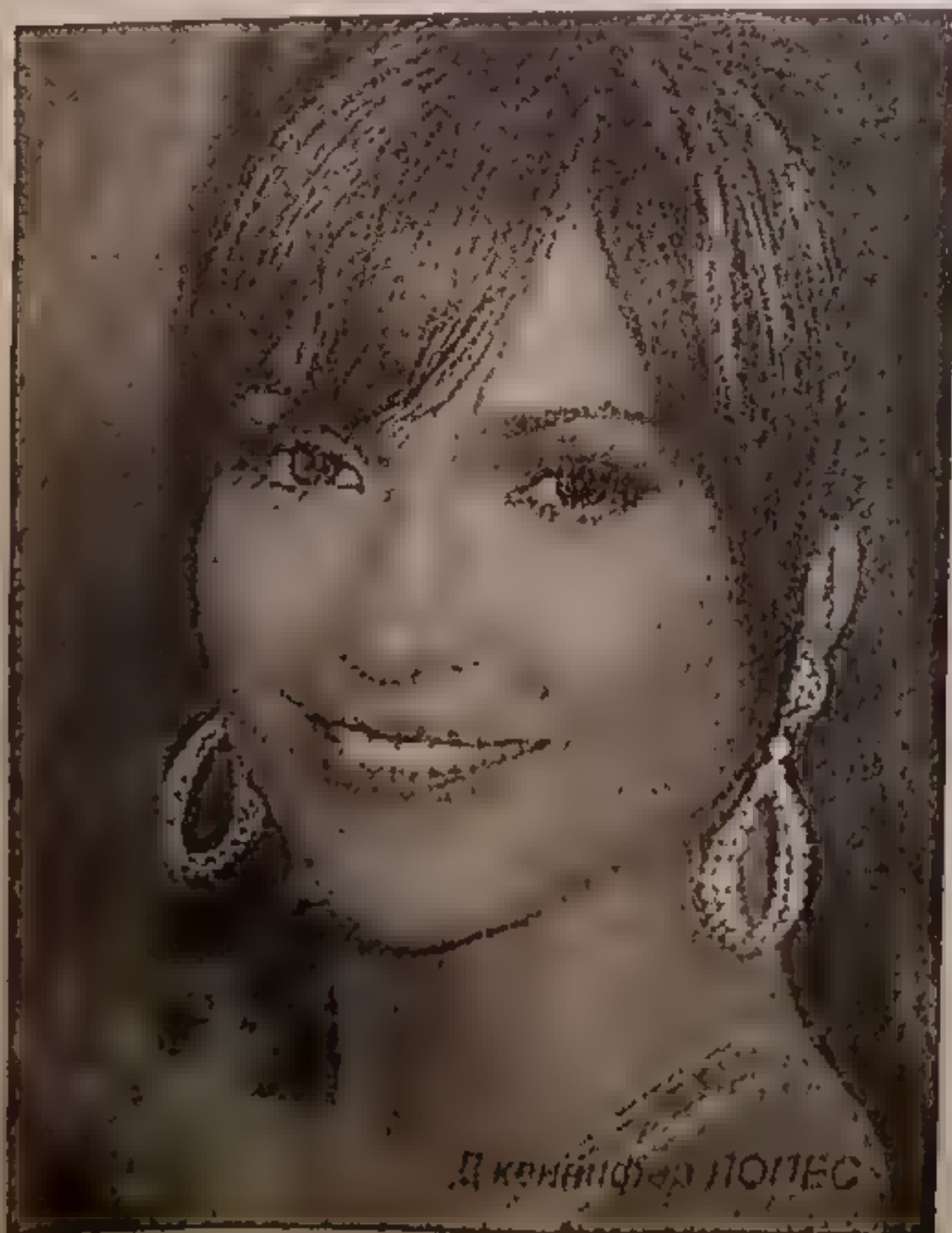
Жемчужная кожа

СИЯЮЩАЯ БАРХАТНАЯ КОЖА
СДЕЛАЕТ ВАС ПОХОЖЕЙ
НА АНГЕЛА

Техника выполнения. Нанесите мерцающую пудру бронзового или золотистого оттенка не на всё лицо, а лишь на скулы, нос, подбородок и виски, используя для этого широкую кисть. Немного пудры добавьте на плечи и область декольте и хорошо растушуйте границы.

Нюанс. Обычно в дополнение к такому тону лица на губы наносят натуральные бежевые оттенки. Но сегодня это правило не работает: разрешаются только исключительно сочные ягодные цвета, но без мерцающих частиц.

Совет. Перед нанесением макияжа необходимо увлажнить лицо кремом: пудра ляжет ровнее.



Дженифер ЛОПЕС

Сексуальные губы

ПУХЛЫЕ, СТРАСТНО ЖЕЛАННЫЕ
УСТА – ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ
КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ

Техника выполнения. Перед тем как нанести помаду, с помощью контурного карандаша телесного цвета придайте им нужную форму. Нанесите яркую помаду, закрашивая при этом контур (лучше использовать кисточку для губ). Затем обмакните кисточку в жидкую тональную основу и обведите внешний контур губ: контраст между



Лув ТЭЙЛЕР

цветом помады и светлым оттенком основы зрительно увеличит губы. Чтобы усилить этот эффект, на середину верхней и нижней губы нанесите прозрачный блеск.

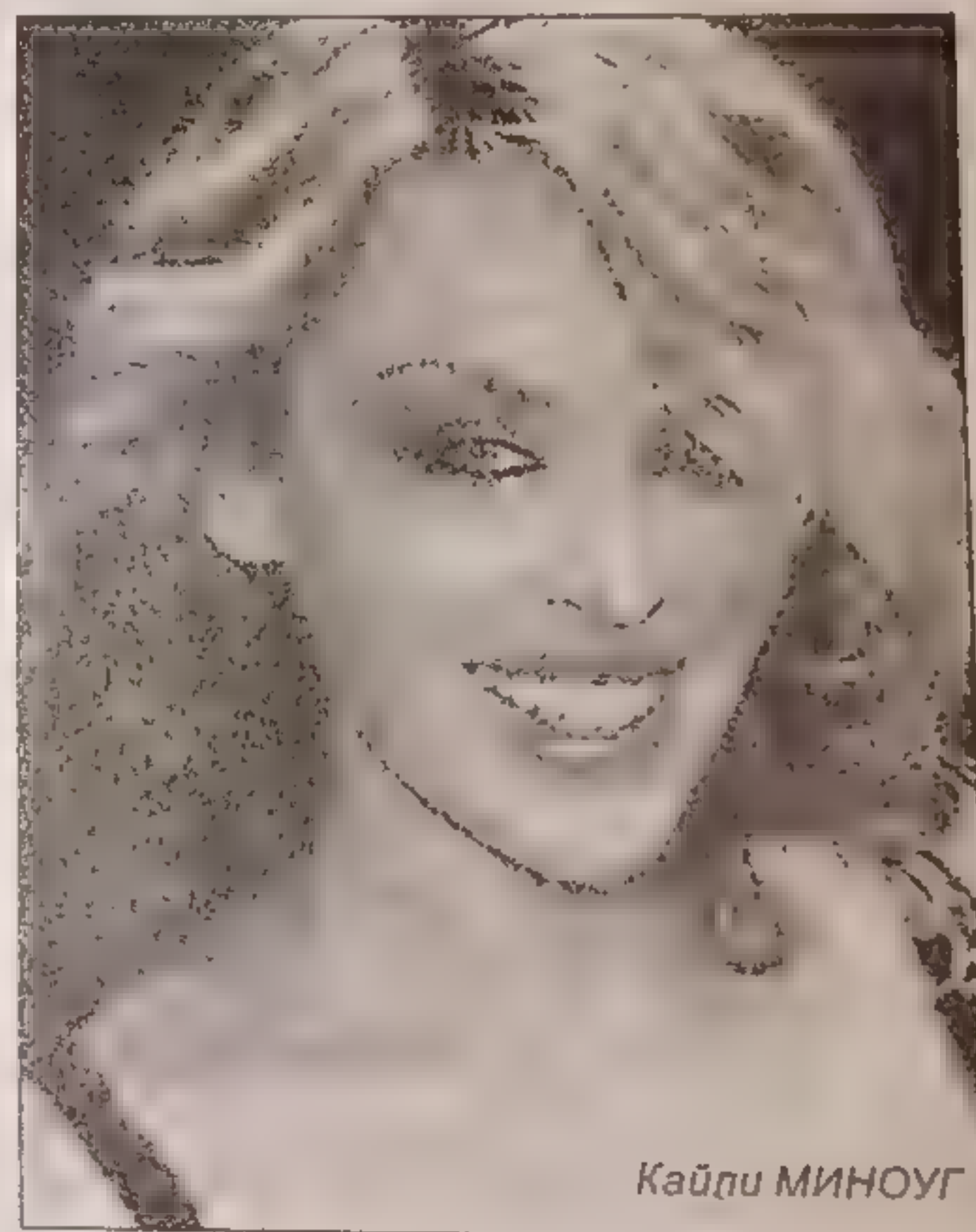
Нюанс. Помада сочных ягодных тонов эффектно выглядит в контрасте с матовым цветом кожи и минимумом румян.

Совет. Если у вас полные губы, не стоит использовать помаду насыщенных оттенков, а также с металлическим блеском - это придаст ещё больший объём и без того полным губам.

Манящий взгляд

ЗАГАДОЧНЫЕ ДЫМЧАТЫЕ ГЛАЗА
СПОСОБНЫ ПРИВОРОЖИТЬ
КОГО УГОДНО

Техника выполнения. Обведите весь контур глаза чёрным карандашом, затем увлажните верхнее веко тональным кремом или базой под макияж. Нанесите тёмно-серые тени и на верхнее, и на нижнее веко, аккуратно



Кайли МИНОУГ

растушевав спонжем или аппликатором границы. Последний штрих - объёмная тушь, которую необходимо наносить в два слоя.

Нюанс. Этот приём отлично сочетается с неяркими губами. Поэтому выберите подходящую помаду, лучше всего розовую - светлую, полупрозрачную, слегка мерцающую, похожую на лёд. Или используйте нейтральный блеск для губ.

Совет. Сегодня «дымка» может быть не только серой. Поэтому вместо тёмных оттенков карандаша и теней разрешается использовать и цветные. Особенно это касается зелёных, фиолетовых и розовых тонов.

Через зеркало

Как получить красивый загар, не причинив коже вреда? Оказывается, всё просто. Подставляя солнечным лучам себя любимую, не забывайте о специальной защите

Красота без жертв



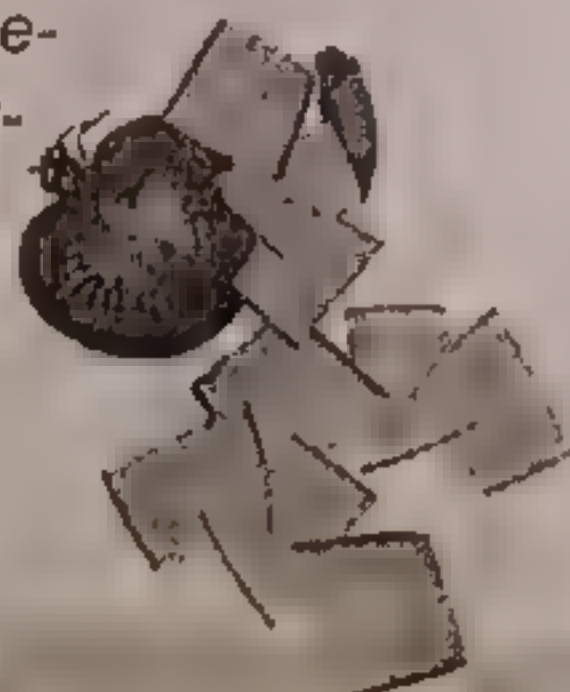
Во время

Чтобы пребывание на солнце было в радость и не привело к печальным последствиям, для нашей кожи необходимы специальные солнцезащитные средства. Главное при этом — правильно выбрать свой фактор защиты (SPF): чем светлее и чувствительнее кожа, тем больший фактор нужно использовать.

ЧТО ПРЕДПОЧЕСТЬ? Все средства эффективны, однако у каждого есть свои нюансы. Так, молочко и крем ложатся на кожу ровнее. Гель иногда даёт ощущение жжения. Масло делает кожу атласной, но не так хорошо и быстро впитывается, как крем. Спрей легко наносится и быстро высыхает.

КОГДА НАНОСИТЬ? Обязательно за 30 минут до выхода на солнце. Если сделать это на пляже, крем будет плохо и долго впитываться, а смешавшись с крупинками песка, может вызвать раздражение на коже. Используя солнцезащитное средство, не переусердствуйте: много — не значит лучше. Наносите его тонким слоем лёгкими круговыми движениями.

Совет. Если вы решили взять с собой неиспользованный в прошлом году крем, помните: обычно срок годности солнцезащитного крема — полгода с момента вскрытия упаковки. По истечении этого срока вы можете пользоваться им, но только как питательным или увлажняющим (смотрите на упаковку).



После

Солнечные лучи сильно сушат кожу, и она нуждается в полноценном увлажнении. Напитать её влагой, а также сохранить бронзовый оттенок помогут средства после загара.

ЧТО ПРЕДПОЧЕСТЬ? Необходимо знать, что средства после загара бывают не только для тела, но и для лица. И их нужно использовать по назначению. Дело в том, что кожа на лице тонкая и более чувствительная, чем



на теле. Поэтому в состав средств, предназначенных для этой деликатной зоны, входят специальные успокаивающие компоненты, витамины и антиоксиданты, которые отлично увлажняют и компенсируют потерю влаги.

КОГДА НАНОСИТЬ? Сразу же после возвращения с пляжа. Только сначала примите душ, используя гель и мочалку. Не бойтесь, что таким образом вы «сотрёте» свой золотистый оттенок. Наоборот, удаляя огрубевший роговой слой, вызванный солнечными лучами, вы не только сделаете кожу мягкой и ровной, но и надолго «закрепите» загар. Нанесите на лицо толстый слой средства после загара и оставьте на 10 минут как маску: увлажняющий эффект крема многократно возрастет.

Совет. Если кожа обгорела, скорой помощью вместо кефира или сметаны может стать обычный крем после загара, который предвари-

тельно нужно поместить в холодильник. Он охлаждает повреждённое место и устраняет красноту и жжение. При незначительном ожоге наносите его каждые 10-15 минут в течение часа. Однако с серьёзными повреждениями кожи следует срочно обратиться к врачу.

Вместо

Самый безопасный способ приобрести желаемый оттенок кожи — это использовать автозагар.

ЧТО ПРЕДПОЧЕСТЬ? Лучше выбирать спреи. Благодаря удобной упаковке и тонкому распылителю они позволяют наносить средство без посторонней помощи даже на самые труднодоступные участки тела. Но, несмотря на то, что спрей ложится на кожу ровным слоем, его необходимо дополнительно «растущевывать» рукой.

КОГДА НАНОСИТЬ? После пилинга на сухую кожу нанесите массажными движениями тонкий слой средства. При этом обходите колени и косточки на щиколотках: на них другая текстура кожи, и оттенок может получиться слишком интенсивным. Их очередь — в самом конце, а дозировка — в меньшем количестве.

Чтобы не окрасить брови и губы, перед использованием автозагара нанесите на эти места любой жирный крем.

Совет. Колготки — неперенный атрибут офисных сотрудниц, даже летом. Но какими бы тонкими ни были чулки, в них всё равно жарко и «душно». Вот тут вам и пригодится специальный автобронзант для ног, который содержит светоотражающие микрочастицы, придающие коже свечение.



КОКТЕЙЛИ ДЛЯ ЗАГАРА

Вещества, входящие в состав этих напитков, активизируют выработку меланина в коже, способствуя быстрому загару.

«МОРКОВНЫЙ РАЙ». Отожмите сок из четырёх морковок, одного персика и одного грейпфрута. Перемешайте, добавьте лёд и пейте перед завтраком.

«КРАСНАЯ ЖАРА». Смешайте свежесжатые соки двух спелых помидоров, одной моркови и лимона. Добавьте перец и соль по вкусу и пейте 2-3 раза в день.

Главное правило дорожной косметички — ничего лишнего. Чтобы справиться с этой нелёгкой задачей, предлагаем воспользоваться нашей шпаргалкой

ЗУБНАЯ ЩЁТКА И ЗУБНАЯ ПАСТА.

Даже если вы будете жить в хорошем отеле с массой удобств, эти предметы личной гигиены вам не предложат. При покупке зубной щётки отдавайте предпочтение щетине из синтетических волокон: в отличие от натуральных они более эластичны, не набухают и быстро сохнут.

МЫЛО, ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, ШАМПУНЬ. Все эти средства брать совершенно необязательно. Лучше заменить их специальным гелем для душа, который удачно подойдёт как для тела, так и волос (его можно купить в косметическом отделе). Если же такого средства у вас нет, то вместо большой банки с шампунем возьмите несколько маленьких пакетиков, которые займут совсем мало места.

СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА. Чтобы не брать в дорогу сразу три флакона очищающих средств — молочко, тоник и смывку для глаз, замените их специальным средством «3 в 1». Оно не оставляет жирной плёнки и с успехом работает за троих, одновременно очищая, успокаивая и тонизируя кожу.

КРЕМ. В принципе его можно заменить солнцезащитным средством для лица. Если этот вариант не для вас, возьмите увлажняющий крем, который подходит для использования и днём, и ночью. Главное, чтобы он содержал солнцезащитные фильтры. А вот от крема вокруг глаз, так это от крема вокруг глаз. Лучше всего для путешествия выбирайте средства в тубиках: такая упаковка легче и не бьётся.

ДЕЗОДОРАНТ. Если вы привыкли пользоваться антиперспирантом, то, увы, в жаркие дни от него лучше отказаться: при обильном потоотделении он способен закупоривать поры, а это может привести к воспалению потовых желёз. Вместо него смело положите в косметичку дезодорант: входящие в его состав бактериостатики подавляют размножение бактерий, виновных в распространении неприятного запаха, и уменьшают выделение пота. Возьмите твёрдый дезодорант в маленьком флаконе, и вы можете не опасаться, что он разольётся и перепачкает всё содержимое.

СПРЕЙ ДЛЯ ТЕЛА. На время отдыха духам и туалетной воде лучше сказать «нет»: при сильном потоотделении их резкий аромат может усилиться, а также вы рискуете заработать ожоги. Если хотите, чтобы ваша кожа благоухала, захватите с собой парфюмированный спрей или лосьон для тела с цветочным или фруктовыми запахами.

БРИТВА, ЭПИЛЯТОР ИЛИ ВОСК. Их нужно брать лишь в том случае, если вы знаете наверняка, что эффект от эпиляции не будет столь продолжительным, как ваш отпуск.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА И СРЕДСТВА ПОСЛЕ ЗАГАРА. О них вы можете прочитать на соседней странице. Однако учтите, если у вас светлая или чувствительная кожа, вам придётся взять два солнцезащитных крема: один — с максимальным фактором защиты для первых дней пребывания на пляже, второй — с наименьшим, когда кожа приобретёт чуть бронзовый оттенок.

ЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВОЛОС. Если вы хотите сохранить яр-

Дорожная Косметичка

кость и блеск волос, то на юге вам просто не обойтись без специальных средств. Поэтому возьмите с собой солнцезащитный спрей для укладки. Входящие в его состав растительные масла, активные компоненты и силикон защитят и подлечат каждый волосок. Наносить его следует прямо перед выходом на солнце.

СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ. Этот необходимый аксессуар должен на всё лето поселиться в вашей косметичке. Ведь глаза ещё в большей степени, чем кожа, не любят ультрафиолетовых лучей, которые могут повредить роговую оболочку. При выборе очков обратите внимание на степень тонирования стёкол (цифра указана на этикетке) — на море и в горах вам понадобятся линзы со степенью защиты 3. Также убедитесь, чтобы на внутренней стороне дужек был расположен значок CE, который также указывает на качество изделия.

МАНИКЮРНЫЙ НАБОР. Прямо перед отъездом советуем сделать в салоне или дома хороший маникюр. Тогда весь маникюрный набор вам брать не придётся. Достаточно положить в косметичку ножницы и пилочку, чтобы время от времени корректировать форму ногтей.

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ. Смена климата может сыграть с организмом злую шутку и нарушить ваш цикл. Поэтому будьте готовы к неожиданностям и захватите с собой прокладки или тампоны.

ЛЁГКИЙ МАКИЯЖ. Берите в дорогу устойчивую косметику в компактной упаковке. Это очень удобно.

ПУДРА ЦВЕТА ЗАГАРА. Она не только скроет мелкие недостатки, но и придаст коже сияние и бархатистость.

ТЕНИ ДЛЯ ВЕК, РУМЯНА, ПОМАДА. Чтобы не отягощать косметичку, замените их одним универсальным средством «тройного» действия для глаз, губ и щёк. Возьмите с собой два разных цвета.

ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ. Она обязательно должна быть водостойкой. Или можно воспользоваться другим способом: за несколько дней до отъезда окрасьте ресницы и брови в косметическом салоне — это позволит недели на две забыть о туши и карандаше для бровей.

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ. Пусть он будет сочным и обязательно с УФ-фильтрами.

Косметичку собирала
Галина ИВАНОВА



Всё ПОД КОНТРОЛЕМ!

**Долой жёсткие диеты!
Теперь можно похудеть
и без них. Главное при
этом — знать гликемический
индекс продуктов**

Знаете ли вы, что каждый съеденный нами продукт повышает уровень глюкозы (или сахара) в крови. Чем выше этот уровень, тем быстрее происходит насыщение организма, но тем быстрее мы снова начинаем испытывать голод. И, наоборот, медленное расщепление еды надолго вызывает чувство сытости. Учитывая сей факт, диетологи определили каждому продукту гликемический индекс (ГИ), который как раз и отражает способность той или иной пищи повышать уровень сахара в крови.

Таким образом, продукты можно разделить на две группы: «быстрого сгорания» и «замедленного действия».

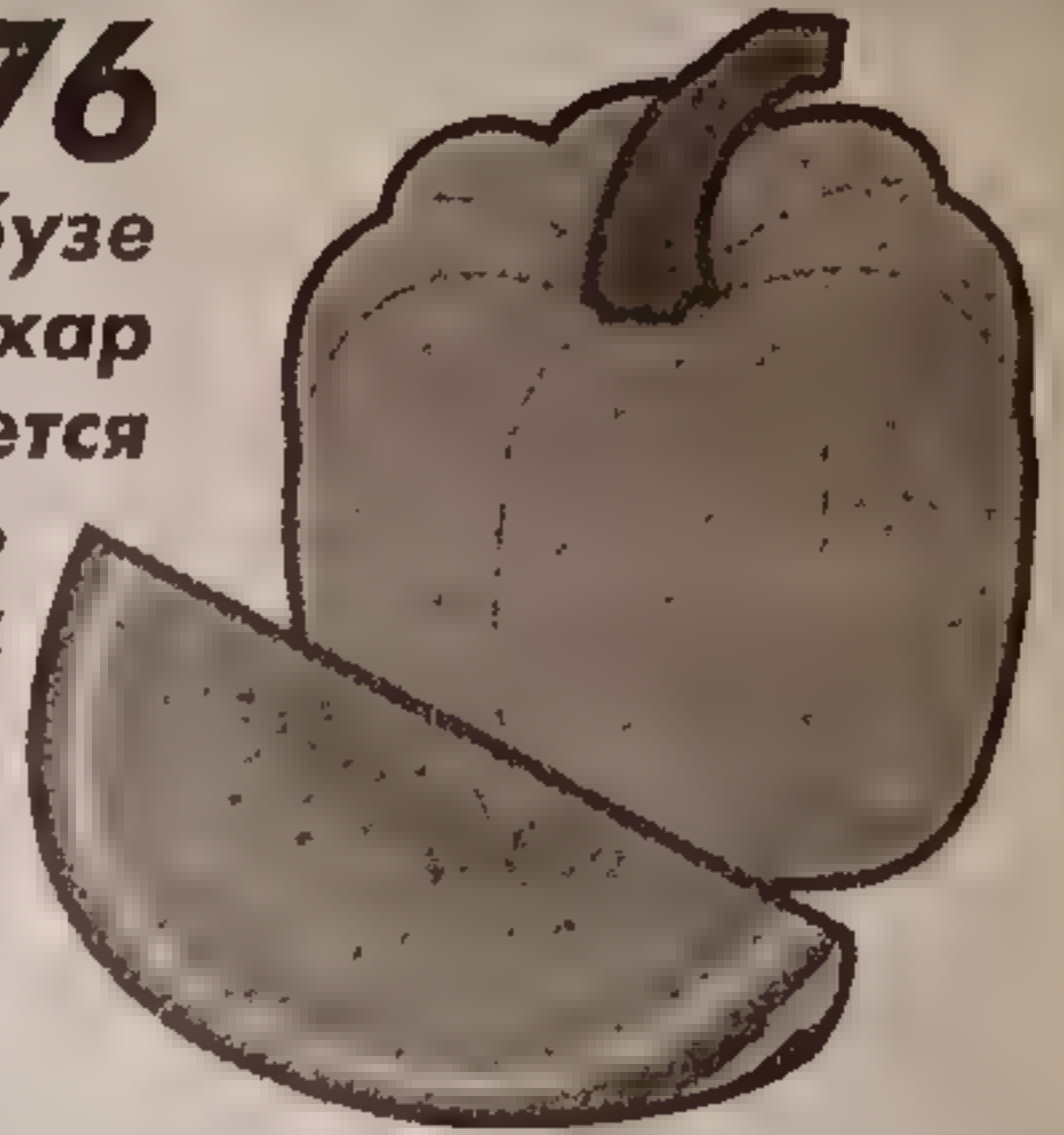
Первые имеют высокий гликемический индекс — выше 50 (сахар, белый хлеб, белый рис, бананы, картофель, морковь, свёкла), они стремительно усваиваются организмом. Вторые же, напротив, обладают низким индексом — ниже 50 (бобовые, овсянка, гречка, коричневый рис, некоторые фрукты) и перевариваются намного медленнее.

Однако скорость усвоения продуктов зависит не только от состава пищи. Большую роль здесь играет и способ приготовления. Например, индекс картофельного пюре гораздо выше, чем у просто отваренного в воде картофеля, а морковь в свежем виде лучше усваивается, чем морковное пюре.

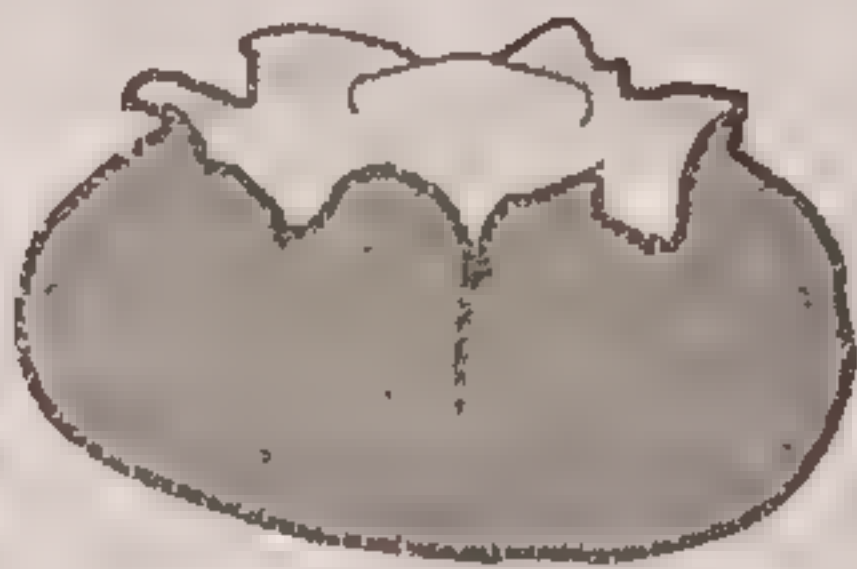
ВНИМАНИЕ! Если вы хотите полакомиться чем-то вкусненьким с высоким гликемическим индексом и при этом не бояться, что калории отложатся в лишние сантиметры, не отказывайте себе в удовольствии. Только сделать это можно в строго определённое время: утром после пробуждения, когда запасы гликогена в печени и мышцах минимальны. Или после тренировки, когда уровень усвоения углеводов резко повышается. Единственное условие — разрешается потреблять не больше 100 граммов углеводов.

Как видите, всё очень просто. Правильно составленное меню поможет легко избежать переедания. Для этого мы предлагаем воспользоваться нашей таблицей. Будьте уверены, со временем вы почувствуете, что ваш вес под контролем.

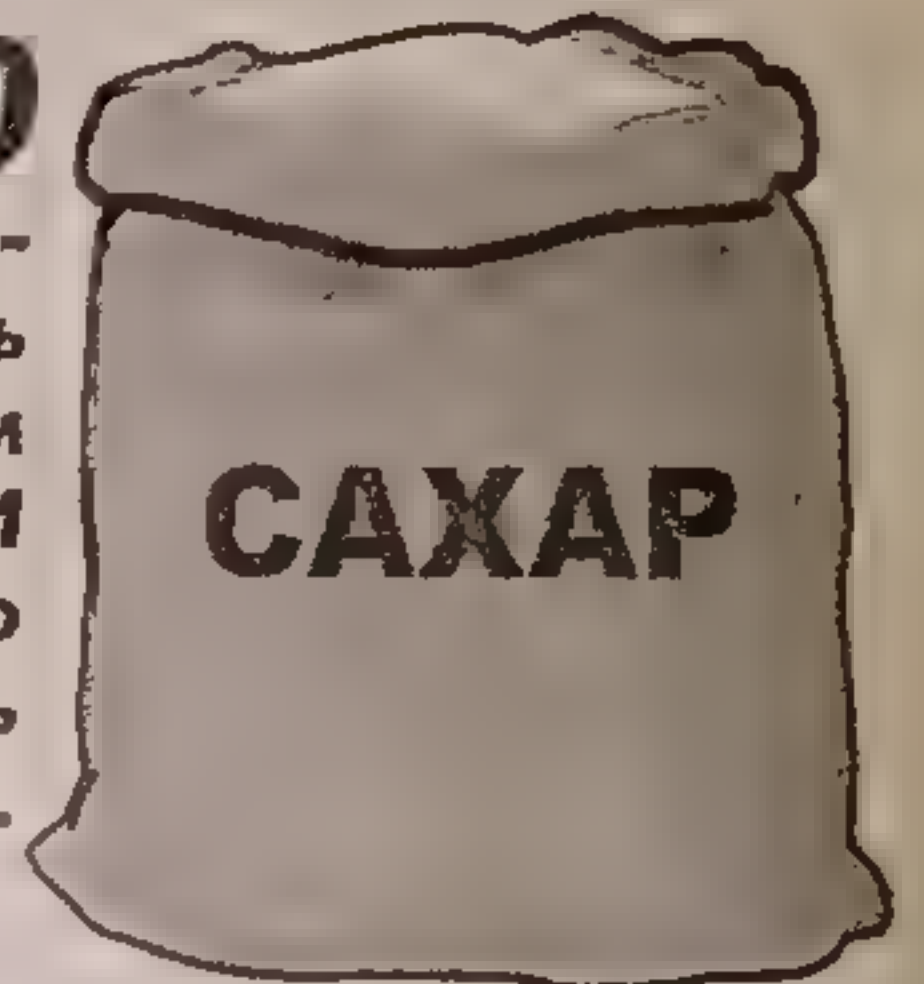
76
Содержащийся в арбузе
и тыкве сахар
быстро всасывается
в кровь. «Заморить
червячка» с их
помощью лучше
и не пытаться.



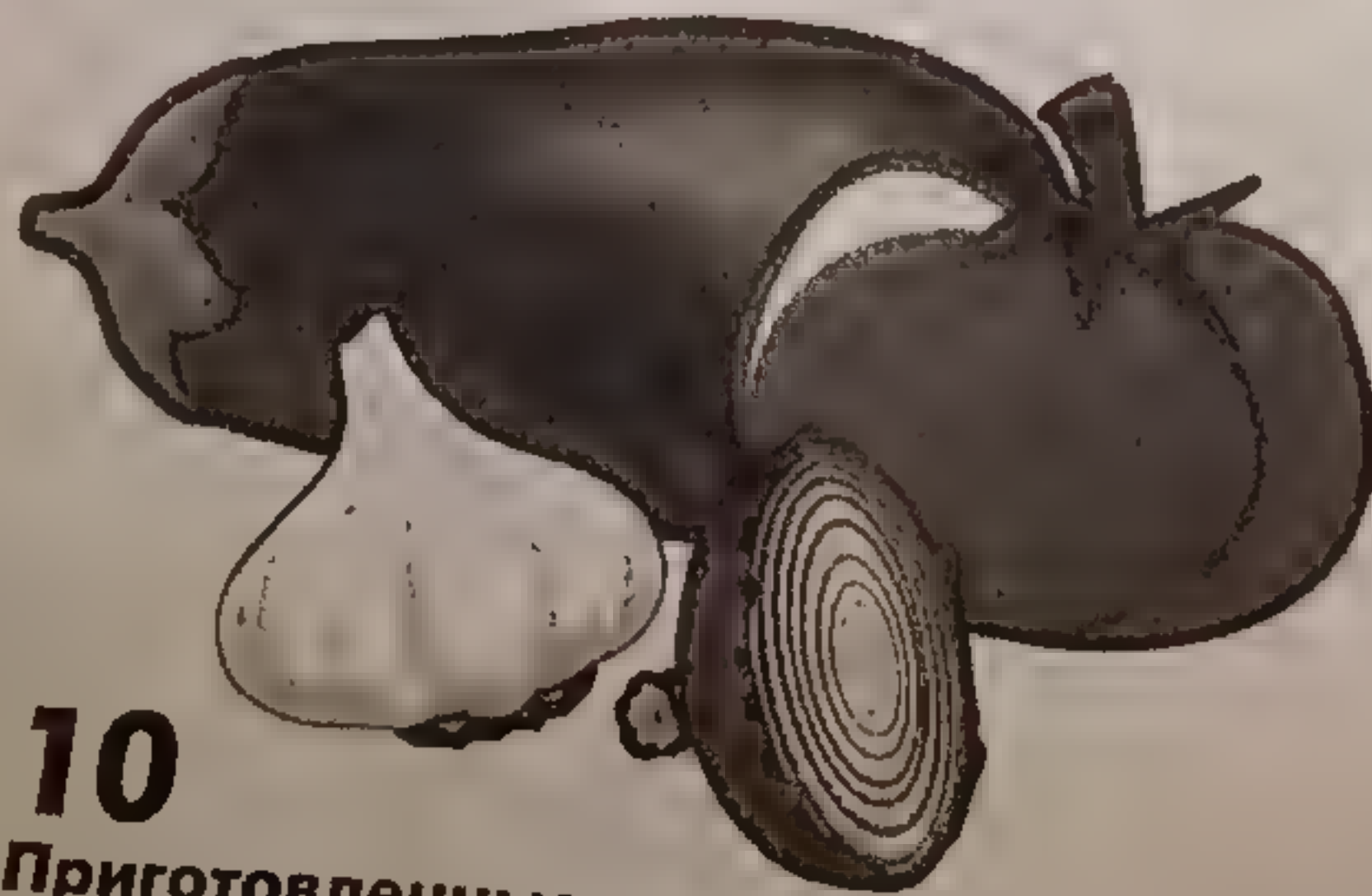
65
Отварной картофель —
ещё куда ни шло, а вот
с картофельным пюре,
картофелем фри и чип-
сами дела обстоят хуже.



70
Сахар всасыва-
ется в кровь
медленнее, чем
мёд, но его ГИ
всё равно
очень
высок.



40
От этих фруктов
вы не поправитесь
при условии,
если вы упот-
ребляете их в
умеренных ко-
личествах.



10
Приготовленные по отдель-
ности или смешанные в
овощном рагу, эти овощи
помогут вам сохранить
стройную фигуру.

22
Реабилитируйте
чёрный шоколад,
только он должен
быть без орехов и
изюма.



8
Пр
ит

72
Вме
сье

45
Буд
ным
в ко
их ГИ

35
Обез
ет ур
вы пр
без о



80

Пряники и печенье не стоит есть на полдник.

90
Мёд гораздо
слаще варе-
нья (65).



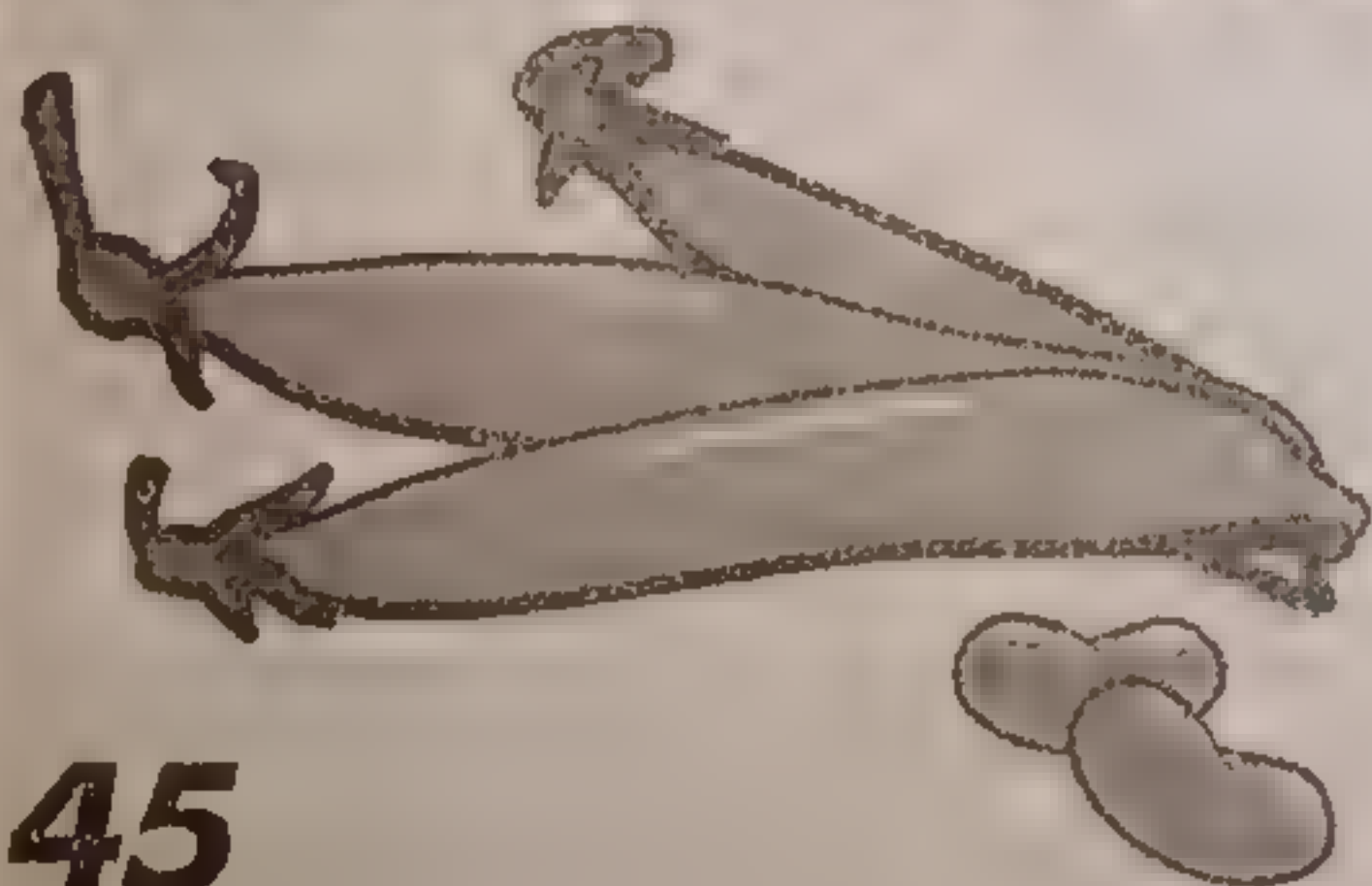
75

Мякоть белого хлеба очень быстро усваивается организмом, лучше отказаться от него в пользу хлеба с отрубями грубого помола (35).



72

Вместо белого риса лучше съесть коричневый (60).

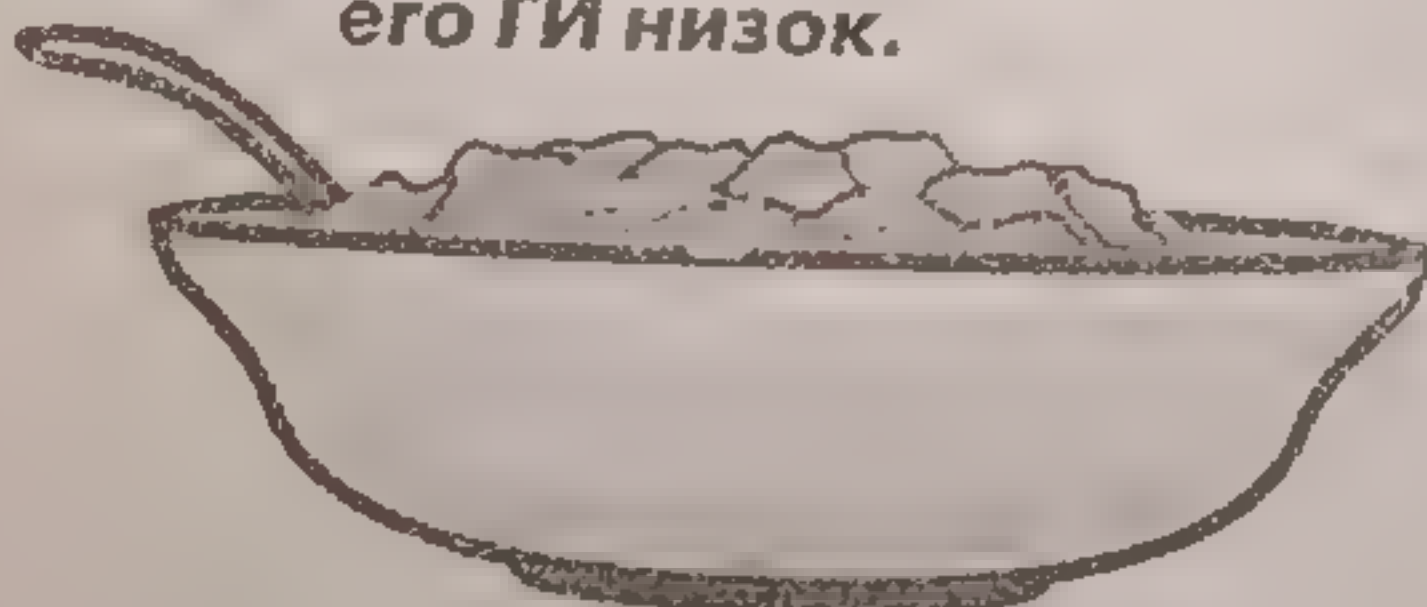


45

Будьте осторожны с зелёным горошком и фасолью: в консервированном виде их ГИ поднимается до 65.

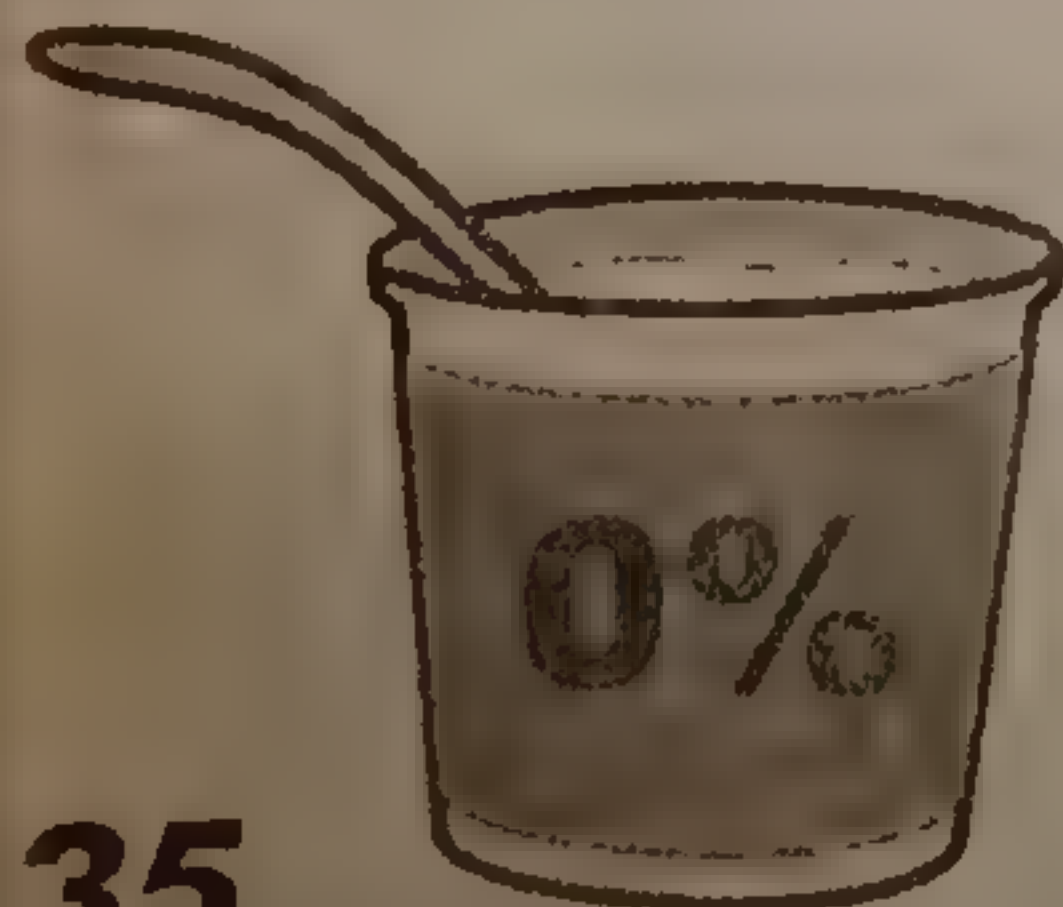
50

Гречка всегда считалась источником «быстрого» сахара, а на самом деле его ГИ низок.



38

Не бойтесь есть макаронные изделия, но только без мясных и жирных соусов! Заправить их можно соком овощей или грибным бульоном.



35

Обезжиренный йогурт регулирует уровень сахара в крови. Если вы проголодались, съешьте его без опасений.

СПРОСИТЕ ТРЕНЕРА

Я еду на море. Но не хочу прекращать занятия фитнесом. Как быть в такой ситуации?

Анжелика К.,
Ленинградская обл.

В этом случае рекомендуем заняться аквагимнастикой – тренировкой в воде, которая не только позволит избавиться от лишнего веса, но и укрепить координацию движений и сердечно-сосудистую систему. Зайдите в море (или любой другой водоём) так, чтобы вода доходила вам до подбородка, и выполняйте простые упражнения: прыжки, бег, отведение ноги в сторону, вперёд, назад, разведение рук в стороны, удары ногой по воображаемому мячу. Между каждым упражнением делайте небольшой проплыв в течение 1 минуты. Длительность занятий около 30 минут.

Мой муж говорит, если я хочу улучшить форму груди, то нужно отжиматься. Правда ли это?

Анна АРТЁМОВА,
г. Бугуруслан

К сожалению, на форму и размер груди упражнения никак не влияют (эти факторы зависят от количества и плотности жировой ткани, а также от расположения молочных желёз). А вот держать грудные мышцы в тонусе можно. В этом вам как раз помогут отжимания. Только учтите следующее. Женщины в силу физиологических особенностей гораздо слабее мужчин, поэтому при отжимании вам следует использовать не стандартную позицию, когда опираются только на мыски, а модифицированную, облегчённую: ноги от ступней до колен прижаты к полу и слегка расставлены в стороны. При этом держите спину прямой, опирайтесь на выпрямленные перед грудью руки.

Хочу укрепить мышцы ног, но при этом обойтись без штанги и тренажёров. Возможно ли это сделать, катаясь на роликах?

Ирина,
Курганская обл.

Конечно. Но необходимо знать, что для укрепления мышц более эффективным является движение на роликах вверх-вниз по холмистой местности, чем по ровной поверхности. Ведь, поднимаясь в гору, приходится сильнее сгибать колени и сокращать мышцы ног, в результате чего мышечная масса растёт быстрее.

Однако чтобы избежать растяжек, вывихов и переломов, начинайте тренировки постепенно, для первых нескольких занятий вам достаточно будет показаться 10 минут.

Чистота без вреда

Соблюдение личной гигиены - правило номер один для любой женщины. Но некоторые из нас увлекаются ею до такой степени, что наносят серьёзный вред своему организму. Определить, всё ли вы делаете правильно, поможет наш тест

Вы обмываете половые органы только тогда, когда принимаете душ
☐ да ☐ нет

В течение дня в складках половых органов скапливаются продукты жизнедеятельности организма, несвоевременное удаление приводит к воспалительному процессу, нарушению микрофлоры влагалища.

РЕКОМЕНДУЕМ обмывать половые органы два раза в день, идеально - после каждого посещения туалета. И что очень важно - в направлении от лобка к прямой кишке, т.е. спереди назад. Промежность и задний проход следует также тщательно вытирать в том же направлении, чтобы исключить попадания во влагалище патогенных микроорганизмов, исходящих из кишечника.

Вы отдаёте предпочтение синтетическому белью
☐ да ☐ нет

Синтетические волокна задерживают влагу и тепло и таким образом способствуют возникновению благоприятного для размножения бактерий и вирусов «тепличного климата», особенно во время менструации.

РЕКОМЕНДУЕМ носить хлопковое бельё, синтетические трусики надевать только в особых случаях, это же касается и тесной облегающей одежды.

Вы используете мыло или гель для глубокого подмывания влагалища, чтобы избежать запаха
☐ да ☐ нет

В норме здоровое влагалище никогда не бывает «грязным». Как и глаза, нос, рот и горло, оно выстлано слизистой оболочкой, выделяющей вязкий секрет, который является естественным очищающим и защитным средством. Химические веще-

ства, содержащиеся в мыле или геле, нарушают нормальный бактериальный баланс влагалища, вымывают его натуральную защитную смазку, делая половые органы уязвимыми для инфекций.

РЕКОМЕНДУЕМ использовать мыло или гель для обмывания только внешних половых органов, в остальных случаях достаточно тёплой воды.

Вы часто проводите спринцевание влагалища дезинфицирующими растворами или просто сильной струёй воды
☐ да ☐ нет

Многие женщины усиленно практикуют эту процедуру, забывая, что некоторые выделения, например, слизь во время овуляции, естественны и безвредны. Увеличение секреции, иногда наблюдаемое у женщин, принимающих противозачаточные пилюли, создаёт дискомфорт, но тоже безвредно. Но всё-таки следует помнить, что инфекции также приводят к появлению обильных выделений. Некоторые из них вызывают зуд и раздражение, другие не вызывают. **РЕКОМЕНДУЕМ** обратиться к опытному специалисту для определения причины выделений. Использовать спринцевание в качестве лечения - занятие рискованное: инфекция может распространиться, и справиться с ней будет значительно сложнее, чем если бы, заметив у себя необычные выделения, вовремя обратились к врачу. **Никогда не спринцуйтесь перед посещением гинеколога.**

Вы выдавливаете прыщи на половых органах
☐ да ☐ нет

Любые высыпания на половых органах - сигнал к тому, что необходимо срочно обратиться к врачу, заниматься их удалением дома ни к чему хорошему не приведёт. Кстати, выросты типа бородавок могут быть остроконечными кондиломами, внешним

проявлением папилломавирусной инфекции (ПВИ). Этот вирус живёт в крови (т.е. вылечить его уже нельзя), и о его присутствии вы можете даже не догадываться, пока какие-либо факторы не спровоцируют его (например, снижение иммунитета). ПВИ передаётся не только половым путём, но и бытовым, посредством контакта с предметами личной гигиены. О наличии ПВИ может сказать анализ крови, который сдают в женской консультации.

РЕКОМЕНДУЕМ пользоваться всегда только индивидуальными средствами гигиены и не забывать использовать барьерные методы контрацепции (презерватив).

Вы считаете, что прокладки лучше тампонов
☐ да ☐ нет

На самом деле это всего лишь проблема выбора, и те и другие приемлемы как средство гигиены во время менструации. **РЕКОМЕНДУЕМ** выбрать более удобный для вас вариант, но помнить о следующем:

● прокладки должны быть воздухопроницаемыми и состоять из натуральных материалов

● в зависимости от интенсивности кровотечений прокладки следует менять каждые три-четыре часа

● парфюмированными прокладками (это касается и гигиенических мини-вкладышей на каждый день) лучше не пользоваться. Содержащиеся в них химические вещества раздражают кожу и могут вызвать аллергическую реакцию

● в начале и в конце менструального периода - тампоны лучше не использовать, так как в противном случае они будут всасывать не столько кровь, сколько влагалищную жидкость. Это может облегчить проникновение инфекции, так как влагалище лишается защитного слоя

● тампон следует менять через четыре-шесть часов, в крайнем случае он должен быть внутри не более восьми часов

● если во время менструации вы решили поплавать, то после выхода из воды сразу же замените тампон. По влажной нити тампона находящиеся в воде возбудители болезней могут легко попасть в организм.

Знаете ли вы, что:

Наружные половые органы нуждаются в увлажнении ничуть не меньше, чем кожа лица (особенно если вы делаете депиляцию). Лучше всего смазывать их гипоаллергенным увлажняющим кремом. Следите, чтобы он не попадал на малую половую губу и стенки влагалища.

Отвечает врач- гинеколог

Мне 15 лет. У меня до сих пор нет месячных. Врач сказала, что я развиваюсь нормально, нужно немного подождать. Может быть, это как-то связано с моим весом, при росте 165 см вешу 39 кг? У меня ещё одна проблема: всё лицо покрыто угрями и прыщами. Не знаю, как от этого избавиться. Перепробовала различные средства, но всё тщетно. Помогите, пожалуйста, дайте совет. Действительно, у вас имеется дефицит массы тела, а в организме всё взаимосвязано: в подкожно-жировой клетчатке также идёт синтез женских половых гормонов, и если вы ничего не примете, месячные у вас просто могут не начаться. Советую также обязательно обратиться к детскому гинекологу, потому что вы нуждаетесь в обследовании, так как явно нарушен гормональный обмен в сторону мужских половых гормонов (андрогенов), что и ведёт к образованию угрей.

Мне 28 лет. Прошла курс лечения уреоплазмоза антибиотиками, через месяц сдала анализы на все виды ИППП. У меня и моего партнёра ничего не обнаружили. Однако во время лечения и уже два месяца спустя меня постоянно беспокоят несильное жжение и рези, которые незначительно усиливаются при мочеиспускании. Во время приёма лекарств эти симптомы тоже не прекращались. По собственной инициативе сделала обследование органов мочеполовой системы, которое ничего не показало. Гинеколог говорит, что поводов для беспокойства нет и я здорова. Возможно, это реакция на слишком большое количество антибиотиков. Так ли это? Могу ли я вести половую жизнь, не предохраняясь (сейчас пользуюсь презервативами)?

Я вам рекомендую пройти более тщательное обследование на всю группу инфекций, передающихся половым путём, особенно на наличие вирусов. Потому что главное в этой ситуации — это исключить инфекционное начало, что и может поддерживать у вас дискомфорт. Половую жизнь вы сможете вести без презерватива только после полного обследования.

Мне 22 года. После замершей беременности проходила обследование. В крови обнаружены: ВПГ (вирус простого герпеса II типа), ЦМВ (цитомегаловирус) и ТОХ (токсоплазмоз). Скажите, смогу ли я теперь иметь детей? Инфекции действительно являются причиной невынашивания, а, судя по анализам, их у вас несколько. И, несмотря на то, что заболевания находятся в стадии ремиссии, прежде чем вы решитесь на следующую беременность, вам надо стать на учёт в кабинет по невынашиванию беременности. Детей вы иметь смо-

жете, но необходимо тщательное обследование, и только по рекомендации вашего врача планировать следующую беременность. А на это время необходима хорошая контрацепция.

Мне 24 года. В июне 2002 года был выкидыш на сроке восьми недель. Прошла обследование, обнаружили трихомонады. Пролечились вместе с мужем. Через месяц после лечения сдали анализы методом ПЦР. Результаты хорошие. Анализ крови показал, что у меня повышенный показатель Chlamydia spp-57, у мужа — 23. Что это значит? Влияет ли это на зачатие и беременность? И расскажите, пожалуйста, о трихомонадах. Смогу ли я забеременеть снова?

Трихомониаз — это заболевание, передающееся половым путем, так же, как и хламидиоз. Трихомонады относятся к классу простейших. Эти возбудители пагубно влияют на сперму, так как они повреждают сперматозоиды, естественно, вызывая гибель плодного яйца. Хламидиозные инфекции вызывают воспалительные изменения в женских половых органах и, естественно, не способствуют вынашиванию беременности. Вам необходимо наблюдаться в кабинете по невынашиванию беременности.

Мне 24 года. После родов на обследовании у меня обнаружили эрозию шейки матки. Меня направили на прижигание к районному гинекологу. А я слышала, что эрозия может и так пройти. Правда ли это?

Просто так эрозия не пройдет. Решить вопрос о вашем диспансерном наблюдении я рекомендую в областной женской консультации. Наблюдать за эрозией или прижечь её, либо сделать криодеструкцию (жидким азотом) — это может решить лишь доктор кабинета по патологии шейки матки. Мазки на цитологическое исследование, биопсию шейки матки по показаниям вам сделают там же, и ответят на все ваши вопросы.

Пройдя обследование в женской консультации, у меня обнаружили бактериальный вагиноз. После курса лечения эффекта никакого не ощутила: всё равно беспокоят выделения с запахом. Подскажите, пожалуйста, что

это за болезнь и как её лечить? Дело в том, что лечащий врач сказала, что это одна из видов молочницы! Так ли это?

Бактериальный вагиноз встречается очень часто и является не столько самостоятельным заболеванием, сколько следствием наличия инфекции в женских половых органах (хламидиоз, уреоплазмоз, микоплазмоз и др.), снижения иммунитета, заболевания в желудочно-кишечном тракте и т. д. Характеризуется он выделением водянистых белей с «запахом рыбы», изменением pH влагалищного содержимого, наличием в мазке «ключевых клеток», то есть клеток, покрытых гарнизеллами, которых при этом заболевании становится очень много, и одновременно уменьшением нормальной микрофлоры влагалища. Баквагиноз — это не молочница, хотя в основе этих заболеваний лежит процесс нарушения биоценоза влагалища. Лечение этого заболевания прежде всего надо начинать с ликвидации причины, которая его вызвала. Терапия должна быть общей и местной.

Мне 33 года, замужем 13 лет. Пять лет назад перенесла сложную операцию по поводу внематочной беременности (лопнула труба), пять дней провела в реанимации. По предписанию врача пила после операции гормональные противозачаточные средства (овидон). Беременность больше не наступала. Через некоторое время начала полнеть (раньше вес был стабильным — 58 кг), и прибавление веса не останавливается, сейчас вешу 90 кг. Перепробовала много препаратов для похудения — результат нулевой. После очередной голодной диеты у меня случился приступ панкреатита. Прошла обследование, обнаружили ещё и холецистит. Я понимаю, что у меня гормональное нарушение. Подскажите, может быть, можно это как-нибудь исправить? Жизнь рушится, я уже на грани срыва. Вы моя последняя надежда.

Первое, чтобы я вам посоветовала сделать, обратиться к гинекологу-эндокринологу, судя по письму, у вас гипоталамо-гипофизарная дисфункция, на фоне которой не только идёт прибавка веса, но и развивается вторичное бесплодие, имеет место ановуляция, то есть нарушение созревания и выхода яйцеклетки из фолликула, не исключено также и наличие трубного фактора. Вам необходимо пройти гормональное обследование. Обязательно обследовать мужа, и как можно скорее начать лечение в кабинете по бесплодию. Также начать лечение сопутствующих заболеваний.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог С. ЛЕОНИДОВА

Взрывоопасная родинка

Ещё недавно врачи не уделяли родинкам должного внимания. Но за последние годы ситуация изменилась. Современная медицина взялась за родинки всерьёз. Ведь, как выясняется, каждая из них несёт в себе потенциальную опасность

Украшение а-ля Синди

Родинку, которая появилась на верхней губе моей подруги после родов, можно было назвать настоящим украшением. Избавляться от неё Рите и в голову не приходило. Во-первых, она считала, что это пятнышко придаёт ей определённый шарм. А во-вторых, не без помощи окружающих подруга внушила себе, что родинки, данные от природы или приобретённые с годами, лучше не трогать. А тронешь — не избежать беды. Так что «украшение» оставалось неприкосновенным и, наверное, долгие годы «сидело» бы на своём месте, если бы не одно «но». А «но» заключалось в том, что однажды после очередной поездки на юг родинка стала меняться: она посветлела и начала расти как на дрожжах. Подруга помчалась к дерматологу, который тут же направил её к онкологу. И вовремя: родинка была признана недоброкачественной. Перепуганной Рите объяснили, что все эти годы она носила на себе бомбу замедленного действия, которую, к счастью, ещё можно было обезвредить.

Родинки — это доброкачественные новообразования, которые состоят из меланоцитов, клеток, отвечающих за пигмент кожи. Хотя их истинное происхождение и назначение до конца не изучено, врачи относятся к ним весьма настороженно. Ведь, как показывают медицинские исследования, риск перерождения любой доброкачественной родинки в ме-

ланому — самую опасную разновидность рака кожи — очень велик. Причем в последние годы наблюдается стремительное распространение этого заболевания: каждые пять лет случаев возникновения меланомы становится в два-три раза больше. В одной только Франции от меланомы ежегодно умирают более двух тысяч человек.

Факторы риска

Онкодерматологи выделяют пять основных факторов, которые могут спровоцировать процесс перерождения безобидной, на первый взгляд, родинки в злокачественную опухоль.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ. Зачастую наличие меланомы у од-

ного из родственников может передаваться по наследству.

ЭНДОКРИННЫЕ НАРУШЕНИЯ. Эндокринная система участвует практически во всех процессах, происходящих в организме. Её гормоны регулируют созревание тканей и органов, определяют их функциональную активность, рост и обмен веществ. Сбой в работе системы может повлечь за собой весьма серьёзные последствия, в том числе и перерождение доброкачественного образования в злокачественное.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ. В период полового созревания, во время беременности и после родов обычно появляются новые родинки. Это связано с изменением гормонального фона организма. Причём ранее существовавшие родинки в этот период могут бесследно исчезнуть. Поэтому в моменты гормональной перестройки организма родинкам следует уделять повышенное внимание.

ТРАВМЫ. Царапины, трение родинок об одежду, украшения или аксессуары могут стать причиной их перерождения в меланому.

УЛЬТРАФИОЛЕТ. Но основным и самым мощным толчком к развитию новых и перерождению в недоброкачественные уже имеющихся родинок чаще всего служит наше неуёмное желание как можно сильнее загореть за лето. Активное и длительное воздействие «фонтанов ультрафиолета» сушит кожу. На ней появляются ороговевшие участки, кератомы, которые в будущем могут легко превратиться в злокаче-

ВНИМАНИЕ!

Выпадение волос из родинки, начало её роста, зуд, изменение цвета (посветление тёмной родинки так же опасно, как и потемнение светлой), появление уплотнения, красного венчика, размывание краёв вокруг родинки, нарушение или полное стирание кожного рисунка, шелушение — повод для немедленного обращения к онкодерматологу.

Про

● Репнок, неких труспина

● Еслинома, нрять соных пяткодерм

● Посбавьтеучастка травмителька

● Еслиправилчто вы

● Еслиу вас нобразонародном илтайтес

косметтесь он

● Еслисначалавашей нбудет дклиентосправки

● Оказвое излсреднейны до 1

● Послпассиваытирайлинзы,тысячу

● Наноне переувеличираза! Де

ходит заней и заона терятнее сго

● Солнвоят зашиспользостойт наоно в зе

И главродавакрить забмедленнрожном

частенное образование. Сильнее всего подвержены воздействию солнечных лучей светловолосые и рыжеволосые люди с голубыми и серыми глазами и светлой кожей. К группе риска относятся также и те, у кого много веснушек, пигментных пятен и родинок. Впрочем, это не значит, что темноволосые и смуглые могут расслабиться. Меланома встречается даже у чернокожих людей — на самых светлых участках тела: под мышками, в паху и на ладонях.

Правила защиты

- Регулярно проверяйте состояние родинок, не забывая о тех, что находятся на таких трудных для обозрения частях тела, как спина и ноги
- Если в вашей семье у кого-то была меланома, необходимо два-три раза в год проверять состояние родинок, родимых и пигментных пятен и других кожных образований у онкодерматолога
- После консультации с дерматологом избавьтесь от опасных родинок на открытых участках тела и от тех, которые постоянно травмируются цепочками, резинками и бретельками нижнего белья
- Если на теле много родинок, возьмите за правило мыться только мягкой губкой, а те, что выступают, мойте рукой
- Если вы случайно сорвали родинку или у вас на коже появились подозрительные образования, ни в коем случае не лечитесь народными средствами, не прижигайте йодом или зелёной и уж тем более не пытайтесь свести их самостоятельно или в косметическом салоне. Сначала покажитесь онкодерматологу!
- Если вы собираетесь в солярий, посетите сначала дерматолога: проверив состояние вашей кожи и её тип, он скажет, какая доза будет для вас безопасной. Кстати, в Европе клиентов в соляриях не обслуживают без справки от врача
- Оказавшись на юге, где ультрафиолетовое излучение во много раз сильнее, чем в средней полосе, принимайте солнечные ванны до 10 утра и после 18 вечера
- После купания в море обязательно споласкивайте кожу пресной водой и насухо вытирайте: солёные капли создают эффект линзы, которая увеличивает облучение в тысячу раз
- Нанося на кожу солнцезащитный крем, не переусердствуйте. Толстый слой крема увеличивает риск развития меланомы в три раза! Дело в том, что в этом случае происходит закупорка потовых желёз, а вместе с ней и зашлаковка кожи, в результате чего она теряет свои защитные свойства и быстрее сгорает
- Солнцезащитные кремы лишь поддерживают защитные свойства кожи, поэтому, даже используя средство с высоким индексом, не стоит находиться на открытом солнце, когда оно в зените.

И главное, помните: родинка — это не бородавка и не прыщик, которые можно доверить заботам косметолога. Это бомба замедленного действия, которая при неосторожном обращении может взорваться.

ПОЛЕЗНЫЙ ЯД

«Разве яд может быть полезным!» - воскликнет кто-то из читателей. Ещё как может, если он пчелиный. Это вам любой пчеловод подтвердит. Более того, современные медики тоже считают, что лечение пчелиным ядом порой не менее эффективно, чем привычные таблетки и уколы

Хронические заболевания. У кого из нас нет разных болячек, которые то и дело напоминают о себе в самый неподходящий момент: бронхит, остеохондроз, артрит, радикулит... Пчёлы отлично справляются с этими и многими другими недугами. Вонзая своё острое жало, они впрыскивают яд, который вызывает приток крови к той области, где идёт воспалительный процесс. Благодаря повышенному кровоснабжению функция поражённой зоны быстро восстанавливается. Попутно пчелиный яд стимулирует обмен веществ, заметно снижает уровень плохого холестерина, повышает содержание гемоглобина, повышает иммунитет и разжижает кровь, что очень важно для профилактики инфарктов и инсультов. Причём в отличие от других лечебных процедур эффект от сеанса пчелоужаления сохраняется надолго.

Пародонтоз. Несмотря на достижения современной стоматологической мысли, от этого страшного заболевания, при котором расшатываются и выпадают даже здоровые зубы, страдают десятки тысяч россиян. И многим даже невдомёк, что помочь им могут маленькие целительницы. Пчёлку ставят прямо на десну (не пугайтесь, там немного болезных точек) и уже через 3-4 сеанса она перестаёт болеть и кровоточить.

Женские болезни. Но пчёлы не только отличные «стоматологи», из них и «гинекологи» неплохие получаются. Бёльновато, конечно, но с помощью пчелиного жала можно избавиться от хронического аднексита и даже от 12-недельной миомы, больше не прибегая к лекарствам. Кроме того, пчелиный яд помогает восстановить гормональный баланс во время менопаузы, а также возвращает здоровый сон и душевное равновесие в этот непростой для каждой женщины период.

Применение пчелиного яда противопоказано при инфекционных заболеваниях, болезнях печени, почек, диабете, психических болезнях, беременности и повышенной чувствительности организма к продуктам пчеловодства. Во всех случаях лечение пчелоужалением и препаратами, содержащими пчелиный яд, должно находиться под строгим врачебным контролем!

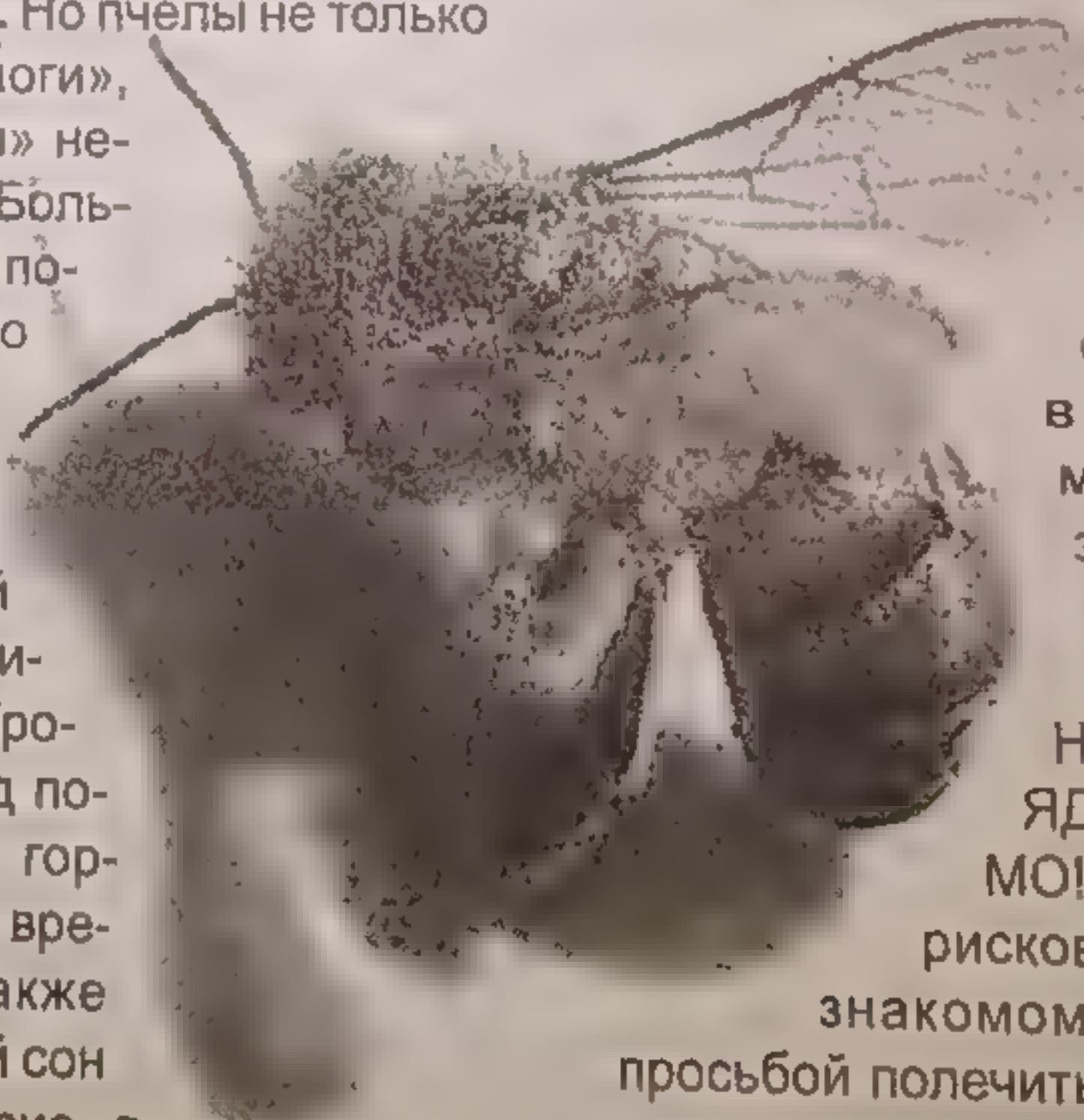
Чтобы перечислить все недуги, с которыми может справиться пчелиный яд, потребуется немало времени. Скажем только, что чем «моложе» заболевание, тем быстрее и эффективнее само лечение.

Кстати, вас наверняка заинтересовало, как происходит процедура пчелоужаления. Всё очень просто: вначале врач-апитерапевт берёт «целительницу» пинцетом за спинку и прикладывает брюшком к больному месту. Как только она выпускает своё жало, её отправляют в банку с водой, где она и погибает. Так что все пчёлы — «одноразовые». Жало остаётся в коже примерно 10 минут, затем его извлекают. В первый день лечением «занимается» только одно насекомое, затем в течение десяти дней прибавляется по одной пчеле. После этого делается перерыв на 3-4 дня, и курс лечения продолжается. При этом количество используемых пчёл возрастает в 3 раза. Таким образом, за два курса лечения пациент получает 180-200 ужалений.

Многие опасаются того, что количество пчелиного яда окажется для них критическим. Но, во-первых, перед началом лечения делаются обязательные биологические пробы, чтобы проверить чувствительность пациента к пчелиному яду. А во-

вторых, процедура происходит строго под наблюдением врача, который в случае необходимости может оказать неотложную медицинскую помощь. САМОЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ НЕДОПУСТИМО! Поэтому не стоит

рисковать, обращаясь к знакомому пчеловоду с просьбой полечить радикулит. Только апитерапевт может оценить ваше физическое состояние и сказать, стоит ли вам лечиться пчелиным ядом или нет.



Две жизни Дарьи Донцовой



На плакате с надписью «Никогда не сдавайся» изображена цапля, держащая в клюве лягушку. Но, видимо, трапезе не суждено состояться. Отважная квакушка решила сражаться за свою жизнь до последнего: она так крепко вцепилась в шею птицы, что, кажется, у той глаза вот-вот выкатятся из орбит, и она разожмёт клюв... Такой плакат висит в спальне у автора всенародно любимых детективных романов, Дарьи Донцовой. «Причём здесь лягушка и цапля?» — спросите вы. Оказывается, эта забавная аллегория имеет к нашей героине непосредственное отношение

От судьбы не уйдёшь

Дочь известного в советские времена писателя Аркадия Васильева Агриппина, или Груня, как звали её домашние (Дарья Донцова — псевдоним — прим. ред.), совсем не собиралась идти по отцовским стопам. Глядя, как родитель корпит над рукописью по 17-18 часов в сутки, дочь думала: «Бедный папа... Я не стала бы заниматься этим ни за какие коврижки». После школы она собралась в ГИТИС. Но мать, актриса, отговорила: «Детка, это очень зависимая профессия. Иди лучше на факультет журналистики, а папа — член чуть ли не всех московских редколлегий, поможет». Когда девушка училась на втором курсе, отец умер, и дальше ей пришлось пробиваться самостоятельно. Что было нелегко. К тому времени восемнадцатилетняя Груня успела побывать замужем. Студенческий брак продлился ровно три недели, а после развода она обнаружила, что ждёт ребёнка. Сына Аркашу пришлось растить в одиночку. Молодая мама переехала на заочное отделение и в срочном порядке устроилась на работу. В те време-

на оклад корреспондента «Вечерней Москвы» составлял шестьдесят пять рублей, так что она брала за любую подработку. Спасало при этом знание языков.

Однажды будущая писательница оказалась в Сирии в качестве переводчицы, и знакомый повел её к местной гадалке. Та, поколдовав над чаном, предсказала Агриппине, что у неё родится дочь, что в 45 лет смерть подойдёт к ней близко-близко, но уйдёт ни с чем, что будет она довольно обеспеченной дамой, причём успех придёт к ней от правой руки. Молодая женщина не поверила ни единому слову, и на протяжении нескольких лет рассказывала эту историю подругам как хохму. Какая дочь, когда она сынишку растит без алиментов, и недавно развелась со вторым мужем? Какая там обеспеченность, когда чем только заниматься не приходится, лишь бы свести концы с концами... Но время шло, и предсказания сирийской гадалки стали сбываться.

Началось всё с того, что Агриппина Васильева вышла замуж за преподавателя психологии Александра Донцова. Через некоторое время у супругов родилась дочь Маша. Суматошную работу корреспондента пришлось оставить, потому как сочетать её

с воспитанием
шего сына
Донцова
маниака
которые
и крахма
с утра
свежих
рялась
Словом.

«Не

Как-
му, Дон
поездку
палось
африкан
почувств
ди. За
огромна
ном воз
га прозв
«Неопе
жить ва
вой тол

Пон
свой см
вотный
тебя не
мышля
мама, м
они буд
ва умир
что диа
перед к
силы ск
опериро
ную луч
операц
реанима
не выка
ко совл
твёрдое
как дост

с воспитанием маленькой дочери и подросткового сына не было никакой возможности.

Донцова, по её же словам, стала просто маниакальной домашней хозяйкой. Из тех, которые мужу рубашки не только гладят, но и крахмалят, готовят обед из четырёх блюд, с утра бегут на рынок, чтобы семья поела свежих сырников... При этом она ещё умудрялась подрабатывать репетиторством. Словом, жизнь текла своим чередом.

«Не дождётесь!»

Как-то летом, скопив достаточную сумму, Донцовы отправились в экзотическую поездку в Тунис. Довольное семейство купалось и загорало, наслаждаясь жарким африканским солнцем, пока Агриппина не почувствовала дискомфорт в области груди. За неделю отдыха там образовалась огромная опухоль. Муж настоял на срочном возвращении в Москву. Слова онколога прозвучали как гром среди ясного неба: «Неоперабельный рак. Подготовьтесь, жить вам осталось пять месяцев». Донцовой только что исполнилось 45 лет.

Понять, что испытывает человек, слыша свой смертный приговор, невозможно. Животный страх, ужас — весь мир останется, а тебя не будет. С другой стороны, она размышляла: «У меня двое детей, пожилая мама, муж, собаки. Что станет с ними? Кому они будут нужны? Да я просто не имею права умирать!» Большинство врачей считают, что диагноз «рак» — последняя остановка перед кладбищем. Донцова нашла в себе силы сказать им «не дождётесь» и решила оперироваться. Она прошла все этапы: сильную лучевую терапию, химиотерапию, пять операций. После третьей провела неделю в реанимации, и все вокруг считали, что ей уже не выкарабкаться. Но смерти не так-то легко совладать с человеком, который принял твёрдое решение не сдаваться. В то время как достаточно «лёгкие» пациентки склады-

вали в бессилии руки и умирали, «безнадёжная» Донцова упрямо твердила «не дождётесь» и боролась за свою жизнь. Её поддерживали все: родственники, соседи... В холле больницы даже плакат повесили: «К Донцовой больше семи человек не пропускать».



То ли девушка, то ли видение

Приходя в себя после пятого по счёту наркоза, слыша стоны и крики соседок, она вдруг ясно увидела картину: незнакомка в норковой шубе, в сапогах на высокой шпильке выскальзывает из машины, роняет пакет... Донцовой непреодолимо захотелось записать увиденное. Вернувшись в жестокую реальность онкологической палаты, она поняла, что это было видение, и поставила себе диагноз — шизофрения. Попросила пригласить психиатра. Вместо него пришёл муж, профессиональный психолог как ни как. Выслушав «жалобы», он предложил: «Пиши, чтобы отвлекаться, реальность отойдёт на второй план. А вот эти твои видения — никакая не шизофрения, а трансное изменение сознания. Самогипноз. После наркоза это случается. Записывай всё, что видишь, по крайней мере не будешь обращать внимание на эти аппараты, медсестёр, докторов. И Донцова стала писать. Делала она это безо всякой надежды на публикацию, просто для себя. Из больницы, где провела около года, она вышла с четырьмя готовыми книжками. Рукописи прочли подружки, и одна из них посоветовала отнести их в издательство.

В начале сентября в редакции издательства ЭКСМО появилась странная дама. Несмотря на жару, на ней было тёплое пальто с мутоновым воротником, а лысую, как бильярдный шар голову, украшала беретка. (Донцова недавно прошла очередной сеанс химиотерапии и страшно мёрзла.) Дама принесла детектив, написанный в ироническом стиле. Он оказался удачным, и редакция приняла решение его публиковать. Секретарь позвонила новоявленной писательнице: «У вас на рукописи написано «Агриппина Донцова». Это не очень удачный псевдоним». «Но это моё родное имя», — последовал ответ. На том конце провода немного помолчали и предложили: «Всё равно не будет смотреться на обложке. Давайте сделаем вас Дашей». В декабре того же года в издательстве ЭКСМО вышла первая книга Дарьи Донцовой «Крутые наследники».

Новая жизнь

Считается, что переделать человека невозможно. Жизнь Дарьи Донцовой доказывает обратное. Когда она только заболела, первое, что сказал ей психотерапевт: «Вы выживете, если сумеете измениться». Она спросила тогда: «Как же я могу измениться в сорок с лишним лет?» Врач ответил: «Пробуйте!» И уже через год вместо Груни Васильевой появилась Даша Донцова, и началась совершенно новая жизнь нового человека. Изменилось всё — характер, отношение к себе и окружающим, вкусы, привычки. Если Груня Васильева любила лечь спать в два часа ночи и встать в восемь было для неё трагедией, то Даша Донцова спокойно ложится в девять и без

Как-то в одном из телевизионных интервью удивлённая журналистка спросила писательницу, почему та не скрывает своего диагноза. «А я думаю — вот посмотрит на меня кто-нибудь из обречённых женщин и поймёт, что совсем необязательно складывать лапки и умирать, а можно ещё радостно пожить», — последовал ответ Дарьи Донцовой.

проблем поднимается в шесть-семь утра. Первая трескала колбасу, не могла прожить без сладкого, выкуривала ежедневно по пачке сигарет и не знала, что такое «зарядка». Вторая убеждённая вегетарианка, равнодушно проходит мимо пирожных и сигарет, и не менее часа в день занимается на тренажёрах... Куда-то подевался былой пессимизм и вместе с ним «неизлечимая» болезнь. Дарья Донцова относится к той редкой категории людей, которые встречают с улыбкой каждый новый день и умеют радоваться жизни. А смерть таких не любит.

Марина
ВОЕВОДИНА



Во времена наших мам всё было просто и ясно: в положенный срок они брали декретный отпуск и сидели дома, а папы зарабатывали деньги. Сегодня же надолго уйти в декрет — означает остаться без работы. И современной женщине волей-неволей приходится сочетать воспитание детей с трудовыми достижениями

История первая

«Бизнес-леди» поневоле

«Для моей мамы работа всегда была на первом месте, — рассказывает 28-летняя Рита. Там она была готова днём и ночью, особенно после того как от нас ушёл отец. Будучи чрезвычайно ответственной, она очень болезненно воспринимала все рабочие перипетии и часто срывала на мне своё раздражение и усталость. У неё редко находилась свободная минутка для меня. Сколько себя помню — всегда тосковала по материнской любви и ласке и думала, что в моей семье всё будет по-другому. Когда у меня родилась Машенька, я, не раздумывая, бросила работу в компьютерной фирме и ушла в декрет. Первые три месяца пролетели, как одно мгновение. Пелёнки-распашонки, бессонные ночи — со всем этим пришлось справляться практически в одиночку, потому что муж часто ездил в командировки, а бабушки у нас существуют чисто номинально. Домашние хлопоты меня особо не тяготили, я получала колоссальное удовольствие от общения с моей малюткой. Но внезапно вся наша идиллия рухнула. Организация, где работал муж, была скоропалительно ликвидирована, он даже не получил расчёт.

Наша семья оказалась в глубоком финансовом кризисе. Идёшь в магазин и судорожно прикидываешь, хватит ли сегодня на пяток яиц, пакет молока да буханку хлеба. Я пыталась терпеть мужа, но куда там: он совсем пал духом. Узнав о моём плачевном положении, мои бывшие сослуживцы приехали ко мне с предложением: «Возвращайся на работу. Специалист ты хороший, а приличной кандидатуры на твоё место так и не нашлось. Босс вторую девочку увольнять собирается». В общем, пришлось мне возвращаться на работу. Малышке моей полгодика тогда исполнилось. Намучилась я ужасно. Во-первых, надо было переводить её на искусственные смеси — я же грудью кормила. Хоть по закону у нас работающие женщины и имеют право на 30-минутные перерывы для кормления ребёнка через каждые три часа на практике это нереально. Не могла же я бросить клиентов и сказать: «Извините, господа хорошие, у меня сейчас кормление, я быстренько на другой конец города слетаю и вернусь...» Второй проблемой была няня. Если моя мама совершенно спокойно оставляла меня в случае необходимости у своих родственников, друзей и знакомых, то мне лично плохо представлялось, как я могу доверить ребёнка чужому человеку. Но деваться было некуда. В тот день, когда муж пришёл ни с чем с очередного собеседования, я решила остановить свой выбор на Валентине, воспитательнице детского сада, попавшей под сокращение за три года до пенсии. Слава Богу, она оказалась прекрасным человеком и быстро нашла с Машенькой общий

**В ПОИСКАХ
КОМПРОМИССА**

язык, но первое время на работу я всё равно уезжала со слезами и огромным чувством вины.

С тех пор прошло пять лет. За это время муж нашёл себе неплохое место, но деньги, которые я зарабатываю, лишними не назовёшь. Машенька ходит в детский садик, она уже довольно самостоятельная девочка. Всё вроде бы хорошо, но периодически меня захлёстывает чувство вины: моей дочкой занимаются чужие люди. Конечно, я стараюсь проводить с Машенькой всё своё свободное время, балую её... Горько осознавать, что меня не было рядом, когда она сделала свои первые шажки, когда произнесла первые слова. Увы, ничего уже не изменишь, но я всё равно попытаюсь сделать так, чтобы работа не лишила меня радостей материнства».

История вторая Осознанный выбор

«Наверное, это кого-то шокирует, — рассказывает 30-летняя Наталья, — но известие о том, что через девять месяцев я стану мамой, радости мне не доставило. Более того, я была на грани того, чтобы возненавидеть будущего ребёнка. Начать хотя бы с того, что забеременела я неожиданно, но мы с мужем были против аборта, и я решила рожать. Работу оставлять мне совершенно не хотелось: повышение, которое я недавно получила, досталось мне буквально потом и кровью. Если бы ушла, то вернуться на прежнее место уже не удалось. Но скольких нервов мне стоило отстоять своё решение! Все вокруг буквально сговорились. Свекровь при каждом удобном случае твердила: «Хорошая мать не должна ставить карьеру на первое место и бросать свою кровиночку. Вот я, например, ради Игорька (моего мужа) оставила консерваторию и пошла работать в музыкальную школу, а все профессора говорили, что я подавала большие надежды». Зачем, спрашивается, нужно было это делать? Чтобы развить у сына комплекс вины? Дескать, я для тебя всем пожертвовала, а ты такой неблагодарный! Но, по-моему, свекровь просто опасалась, что ей придётся сидеть с внуком. Когда я сказала, что заранее подыскала хорошую няню, она успокоилась. Зато моя мама подключилась: «Доченька, вредно подолгу сидеть за компьютером. Зачем здоровье гробить. Муж у тебя хорошо зарабатывает, с его зарплатой ты могла бы и с двумя детьми сидеть дома, ни в чём не нуждаясь». Я ей: «Мама, компьютер у меня с жидкокристаллическим монитором, излучение от него не больше, чем от телевизора. Что касается зарплаты Игоря, да, она неплохая, но я не хочу ни от кого зависеть. Кроме того, я люблю свою работу. Это не только место, где платят хорошие деньги, но ещё и возможность ощутить себя личностью». В общем, я сумела настоять на своём, и в декрет ушла только на бумаге. Последний месяц, когда ездить в офис не было ни сил, ни желания, работала дома, благо компьютер под рукой. Самое интересное, уже будучи в роддоме, оказалось, что я не одна такая «ненормальная»: со мной в палате лежала журналистка, которая умудрялась писать статьи лёжа на больничной койке.

Месяц я провела дома с сынишкой. Вспоминая свои постдекретные достижения, просто диву даюсь: как можно было справиться с таким объёмом работы за столь короткий промежуток времени. Всё дело, на мой взгляд, заключалось вот в чём: во-первых, укладывая малыша спать, я точно представляла, чем буду заниматься в ближайшие 2-3 часа. А, во-вторых, садясь за компьютер или набирая очередной телефонный номер, я говорила себе: «Наталья, у тебя в запасе пара часов, за это время ты должна сделать вот это и вот это. Другого времени не будет!» Подозреваю, что если бы работы было больше, я всё равно бы с ней справлялась. Так что, получается, появление сынишки не только не помешало, но и в какой-то степени стимулировало мой карьерный рост. И я ему очень за это благодарна! Что касается внимания, которое необходимо уделять детям, то я поняла, что дело тут не в количестве, а в качестве. Порой загруженная мама даёт ребёнку больше, чем та, которая целыми днями сидит дома и с кислой миной читает «Айболита»».

Записала Марина ВОЕВОДИНА

Советы психолога

О подарках

Нередко на работающую мамочку сваливается столько забот, что она видит чадо только спящим. И в итоге возникает стойкое чувство вины перед ребёнком, которую зачастую пытаются искупить многочисленными подарками. Постарайтесь этого избежать. Поймите: дети больше нуждаются в вашем внимании и ласке, а к подаркам привыкают, как к чему-то обыденному, что не вызывает особой радости. Конечно, детей надо баловать, но, успокаивая свою совесть подобным образом, можно, к своему ужасу, воспитать законченного эгоиста. Ведь со свойственной детям чуткостью ребёнок поймёт, что может требовать любую «компенсацию», и к окончанию школы будет ждать от вас не меньше чем «Ауди».

Экскурсия на работу

То, что мама каждый день надолго уходит на работу, вызывает у ребёнка естественную ревность, ведь она проводит «там» много времени, значит, ей там лучше, чем с ним. Во избежание подобной ревности психологи рекомендуют хотя бы иногда и ненадолго брать малыша с собой на работу. Узнав, где вы бываете и чем занимаетесь, когда вас нет дома, он перестанет томиться неизвестностью. Возможность заглянуть во взрослый мир поможет снять ненужное напряжение в отношениях, когда «мама должна уйти по делам». А обычная рабочая обстановка может быть для малыша намного интереснее любого «Луна-парка». Покажите ему, как работает компьютер, ксерокс, дайте «серьёзное задание», например, заполнить бланк или разложить бумаги — и такая экскурсия станет для него незабываемой.

Разговор по душам

Зачастую, устав от служебных «разборок», мы срываем раздражение на домашних, забывая о том, что ребёнок может скопировать такую модель отношений. Гораздо лучше просто поделиться с ним «служебными проблемами» на доступном ему языке. И не бойтесь перегружать его психику: от такого разговора его доверие к вам только возрастет, он почувствует себя вашим другом и помощником.

Если кто-то из родных относится к вашей работе скептически, не спорьте на эту тему в присутствии ребёнка: он должен уважать мамину занятость. Не упускайте возможности поговорить с малышом. Объясните ему, почему вам необходимо работать, дайте понять, что без труда ничего не бывает: ни нового велосипеда, ни сладостей, ни поездки к морю.

Школа молодой мамы

У вас родился малыш. Не секрет, что первые месяцы жизни особенно тяжелы для молодой мамы, постоянно мучают сомнения: всё ли делаешь правильно, здоров ли малыш, ведь не всегда есть возможность спросить совета. На самые распространённые вопросы мы попросили ответить детского врача С.И. ВЛАДИМИРОВУ



Младенец часто срыгивает. Не опасно ли это?

Срыгивание может носить вполне безобидный характер (заглатывание воздуха, кормление в горизонтальном положении и т. п.), а также являться симптомом достаточно серьёзных заболеваний. Насторожиться стоит в случае частых и обильных, напоминающих рвоту, срыгиваний, сопровождающихся нарушением общего состояния ребёнка (сна, аппетита, поведения, прибавки массы тела и т. д.) Такая ситуация требует осмотра педиатром, консультации детского хирурга, эндокринолога, инфекциониста.

В течение двух суток у младенца нет стула. Нужно ли ставить клизму, если ребёнок ведёт себя спокойно?

В первом полугодии жизни у детей, находящихся на грудном вскармливании, не так уж редко встречается феномен «редкого стула», который не связан с запорами. В данной ситуации стул у ребёнка может отсутствовать 3-5, а иногда даже 7 дней. При хорошем самочувствии ребёнка (хороший аппетит, спокойный сон, положительный эмоциональный тонус и т. д.) и нормальной консистенции каловых масс «редкий стул» не требует от родителей действий, направленных на стимуляцию дефекации (клизмы, мыло и т. д.)

Младенца постоянно мучают колики, не отходят газы. Что делать?

Основная причина, помимо физиологической, заглатывание воздуха в процессе кормления. В этом случае вам необходимо следить, чтобы ребёнок плотно обхватывал губами околососковый кружок груди, после кормления (можно и во время) следует поддержать некоторое время малыша вертикально. Не нужно забывать также о необходимости вы-

лаживать малыша на животик в промежутках между кормлениями, поглаживать живот по часовой стрелке, сгибать ножки. Причиной газообразования может служить то, что малыш получает в основном переднее молоко, богатое углеводами, а заднее, «жирное» молоко до него «не доходит» (бывает при «тугой» груди). В этих случаях небольшое количество переднего, «разведённого» молока можно сцеживать. Устраняет колики и улучшает отхождение газов отвар ромашки или отвар семени укропа. На основании собственных наблюдений необходимо провести коррекцию рациона (при кормлении грудью).

Чем стирать детские вещи, мылом или порошком, и есть ли разница: стирать руками или в стиральной машине?

Опыт показывает, что современные детские порошки, в частности отечественный «Аистёнок», ничем не хуже привычного хозяйственного мыла, самое главное в обоих случаях — хорошо прополаскивать детские пелёнки, и на первых месяцах проглаживать горячим утюгом с обеих сторон. Что касается того, стирать в машине или нет, то, конечно, машинная стирка облегчает и без того хлопотную жизнь молодой мамы. Помимо этого, в стиральной машине бельё лучше прополаскивается, это сводит до минимума вероятность контакта порошка с кожей. Кстати, некоторые выходят из положения, кладя горстку тёртого мыла в барабан машины.

Можно ли постоянно пользоваться памперсами? Не повлияет ли это отрицательно, в частности на мальчиков, на дальнейшее развитие?

Кожа новорождённого очень нежная и тонкая. При воздействии на неё раздражителей (мочи, кала, влажных пелёнок) она легко повреждается, открывая тем самым ворота для многочисленных инфекций. Та-

кие подгузники, которые использовали наши бабушки, полностью справиться в этой ситуации не могут, даже если их постоянно стирать и гладить (при этом не стоит забывать, сколько времени это занимает). Однако когда появились одноразовые подгузники, появилось много слухов об их вреде. Давайте разберёмся, что собой представляют современные памперсы. Они состоят из трёх слоёв: первый внутренний слой ограждает кожу ребёнка от влаги, средний — целлюлоза и гель концентрируют мочу и изолируют её от каловых масс, наружный — действует как прокладка, которая препятствует вытеканию влаги из памперса. Таким образом, кожа ребёнка максимально ограждена от любых раздражителей, что только положительно может отражаться на самочувствии и настроении ребёнка. В институте здоровья детей было проведено научное исследование, которое выявило, что микроклимат внутри памперса весьма благоприятный для кожи и средняя температура внутри не выше по сравнению с тканевыми подгузниками. Это позволяет сделать вывод об отсутствии негативного влияния одноразовых подгузников на становление репродуктивной функции мальчиков.

Это, конечно, не значит, что в одном и том же подгузнике ребёнок должен находиться целые сутки: его необходимо менять по мере наполняемости, а также снимать на время утреннего туалета, массажа, зарядки, купания, закаливания малыша. И, конечно же, это не снимает с родителей обязанности в положенное время приучать ребёнка к горшку.

Присылайте свои вопросы в рубрику «Школа молодой мамы», мы постараемся ответить, а также свои советы, которые помогли вам воспитать своих малышей.

Известие о том, что ваш ребёнок собирается пригласить на свой день рождения друзей, редко у кого из родителей вызывает восторг. Мало того, что обойдётся в копейчку, это ещё целый день утомительного детского хаоса и жуткий кавардак, который обязательно устроят в вашем доме эти маленькие бандиты.

Так и получится, если устраивать день рождения по «взрослому» принципу. Но ведь детям нужно нечто другое. А что именно, разберёмся по пунктам.

Декорации

Для стола. Сходите вместе с ребёнком на ближайший оптовый рынок и приобретите яркую бумажную скатерть (например, жёлтую), к ней подберите одноразовые стаканчики, вилки, ложки контрастные по цвету (синие, зелёные), солонки для напитков, шпажки для бутербродов.

После праздника весь мусор можно смело завернуть в скатерть и выкинуть.

Для комнаты. Здесь без специальных декораций нельзя создать настоящую атмосферу праздника, поэтому придётся потратить немного своего времени для их создания. Разве не интересно отпраздновать день рождения в корабле или на стоянке индейцев (сюжет лучше основывать на последнем увлечении ребёнка)? Возьмите старые рулоны обоев, старую простыню и с помощью гуаши воссоздайте нужную атмосферу. Да не забудьте нарядиться сами и приготовьте аксессуаров для гостей, например, треуголки из газеты, бинокли, обруч с перьями — всё зависит от вашей выдумки. На крайний случай позаботьтесь о шарах, с помощью них также можно создать атмосферу праздника.



Учитывайте время года: не стоит в тёплую погоду топить в четырёх стенах, перенесите праздник на природу, уж там детям — настоящее раздолье.

Чем занять

Существует огромное количество игр, но самое главное, что вы должны взять на себя роль дирижёра.

«ПОИСК КЛАДА». Заранее спрячьте «клад»: чемоданчик с подарками для всех детей: одинаковые шоколадки, брелки для ключей. Принцип прост: с помощью зашифрованной подсказки (это может быть ребус, шарады, кроссворд, тайнопись) нужно угадать, где лежит следующая подсказка (в стиральной машине, духовке, в синей коробочке

картофельным крахмалом), 3/4 ст. сахара, 2 яйца, 200 г масла или сливочного маргарина и щепотка соли.

Высыпьте на стол муку и сахар. Нарежьте туда же масло или маргарин (из холодильника) и руками соедините жир, муку и сахар в мелкую крупку. Разбейте в чашку яйца, посолите и перемешайте. Замесите тесто, вылейте яйца в углубление, сделанное в сухой смеси. Закройте его салфеткой и положите на нижнюю полку холодильника. Там оно может лежать дня два-три (это очень удобно). Для того чтобы сделать тесто цветным, можно воспользоваться пищевыми кондитерскими красителями, а можно получить красный цвет из свёклы, а коричневый из порошка какао (2 ст. л. нужно добавлять в сухую смесь муки, сахара и масла и только

после этого влить яйца). Когда будете печь, смазывать противни нет необходимости и укладывать фигурки можно поплотнее, так как в объёме печенье не увеличивается.

Итак, к праздничному дню у вас должны иметься в наличии большая клеёнка, кухонные фартуки по количеству гостей. Перед конкурсом тесто раскатать и нарезать заготовки — разные круги, овалы, полумесяцы».

Праздничное меню

Считается, что это самая большая статья расходов. Но на детском празднике не нужны салат «Оливье» и запечённые грибы. Малыши будут рады, если им приготовят несложные блюда, но интересно оформленные в виде пауков, грибов, разные фрукты, напитки, на десерт желе, крем из творога — эти угощения, будьте уверены, очень понравятся детям.

Пауки из крекера. Подойдут солёный крекер круглой формы, соломка, паста для бутербродов (готовая или из плавленого сыра, майонеза, яиц). Толстым слоем намазать пасту на крекер и придавить сверху, воткнуть в пасту соломку, кетчупом сделать глазки.

Бутерброды на шпажке. Сыр, помидор; сыр, колбаса, огурец; ломтик хлеба с маслом, колбаса, помидор или огурец; ломтик белого хлеба, яйцо, зелень, отварное мясо, сыр, редис.

Не жалейте времени на такие праздники, нет ничего лучше для человека, чем иметь тёплые воспоминания о своём детстве.

внизу шкафа, в кастрюле с точкой и т. д.), и так, пока не найдётся сам клад.

«КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ». Играют парами, кто быстрее утопит стаканчик монетками, как в форте Байярд. В кастрюльку наливается вода, опускается в воду пустой пластиковый стакан, берётся много одинаковых монет, и по очереди опускают в стакан по монете, у кого утонул, выбывает, последний победитель.

«ЗОЛУШКА». Смешиваются на столе горох, фасоль, изюм, орехи, рис (что найдётся под рукой), 3-4 разных вида, не больше. Надо разобрать всё на однородные кучки за пять минут.

«УГАДАЙ». Положить в ведро разные предметы среднего размера. Игроку завязывают глаза, он достаёт предметы и пытается угадать, что это.

«ПИРАМИДА». Строится пирамидка из кубиков, проиграет тот, кто положит кубик, разрушивший пирамидку.

Не менее привлекательны игры типа «Сделай сам».

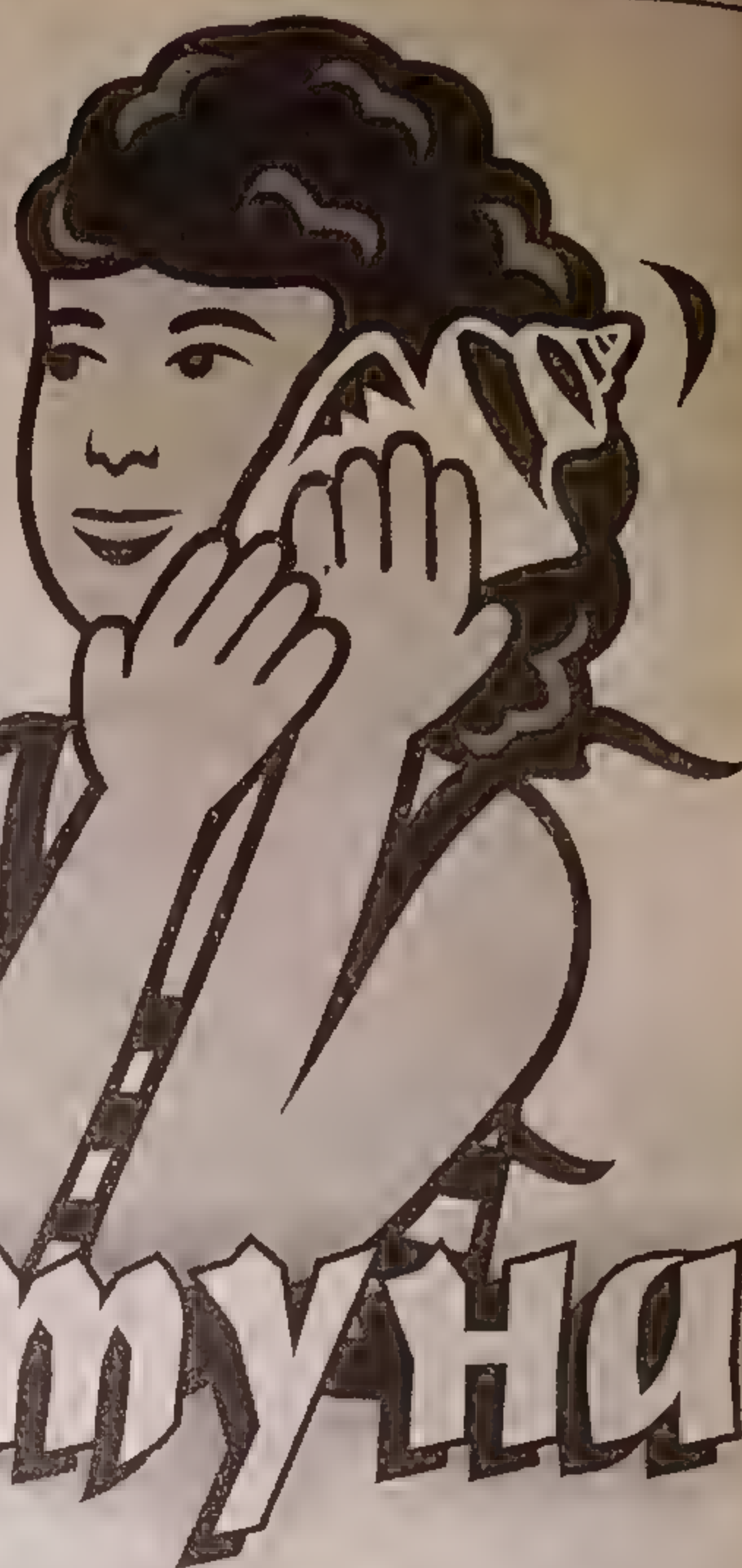
Наша читательница Л. УСТЬЯНЦЕВА поделилась своим опытом. «Геодез» программы мы решили сделать конкурс «Поварята» по лепке печенья — необыкновенного, цветного. Дети незамедлительно превратили тесто в самые разные цветочки-ягодки, сказочных зверюшек и всевозможных милых монстров. Мне осталось только задвинуть в духовку противни и следить, чтобы печенье не переставало там, иначе краски поблекнут.

У нас конкурс прошёл на «ура!» От стола невозможно было за уши оттащить. Срочно потребовалась ещё одна порция теста. Ну а потом была дегустация с поиском «своих» рожиц, и много смеха.

Рецепт теста: 2 ст. муки (наполовину или на треть можно заменить муку



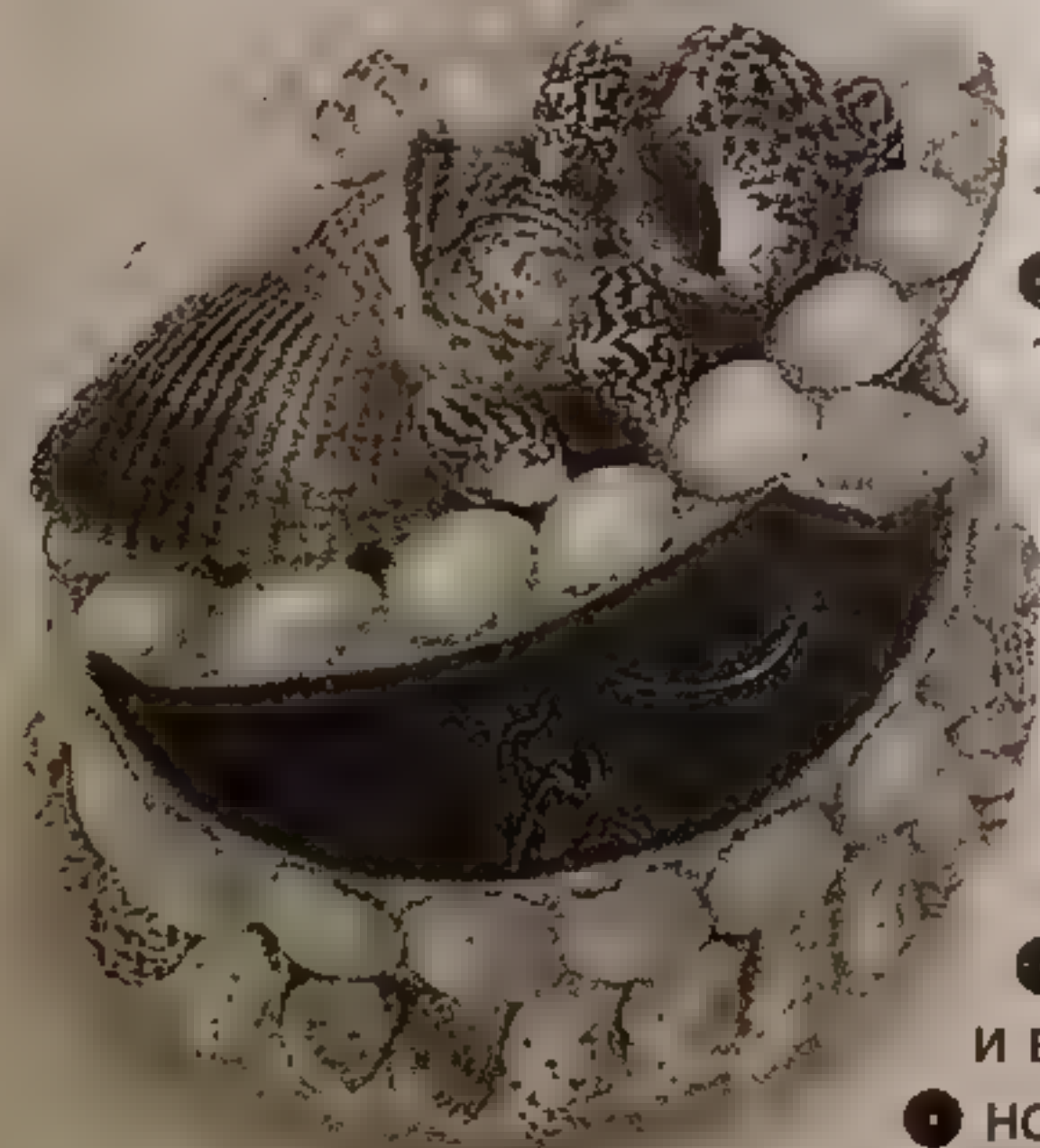
Вы с моря привезли ракушки? Отлично. Ведь с их помощью можно не только оживить свой гардероб, но и оригинально украсить интерьер



Подарки от Нептун

Шкатулка

В ней можно хранить не только украшения, но и ваши курортные секреты.

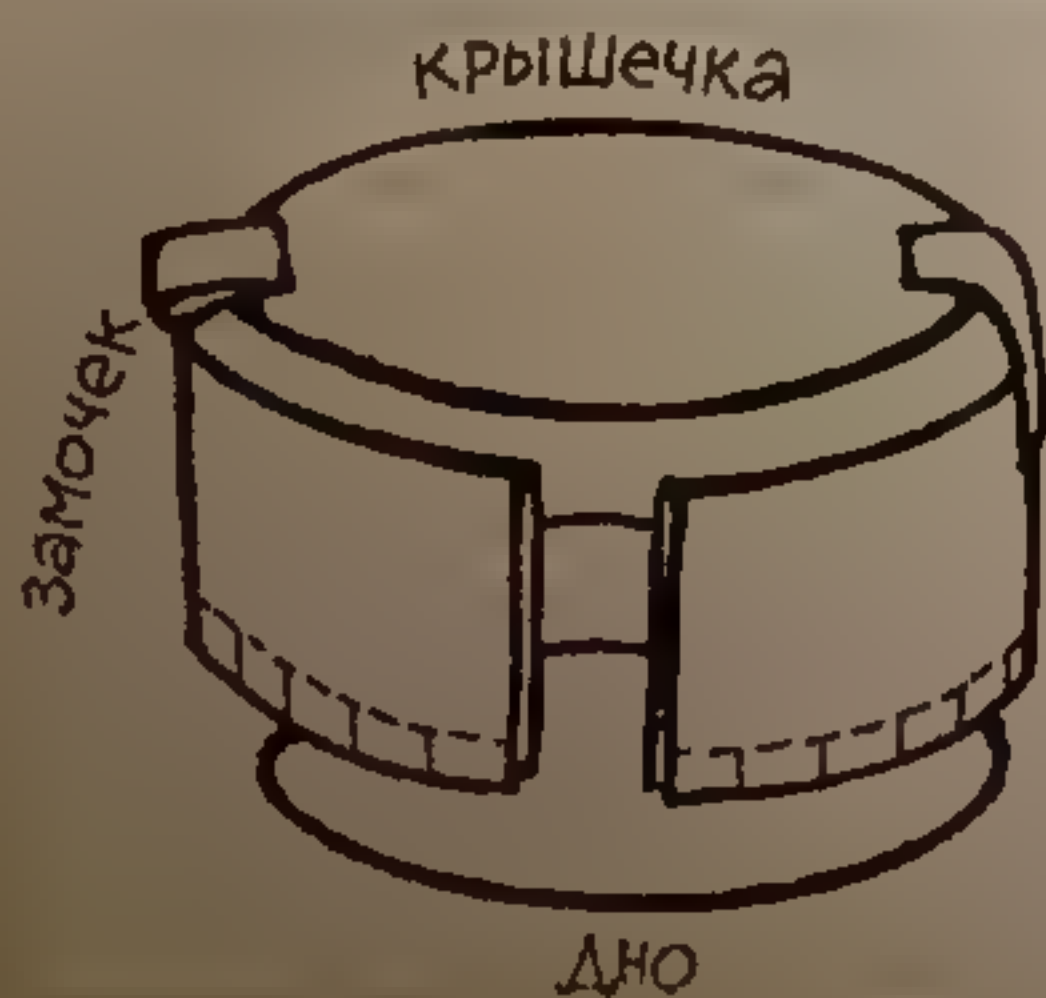


ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- два круга диаметром 10 см из плотного картона
- два круга диаметром 10 см из бархатной бумаги
- два круга диаметром 12 см из бархатной бумаги
- полоска из бархатной бумаги длиной 35 см и шириной 8 см
- атласная лента
- ракушки разной формы и величины
- ножницы
- клей «Момент».

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Заготовка для шкатулки. Склейте круг из картона диаметром 10 см с кругом из бархатной бумаги диаметром 12 см, выступающую часть подогните и приклейте поверх картона. Таких деталей должно получиться две. Сверху одной из них наклейте круг из бархатной бумаги диаметром 10 см -



это крышечка, оставшаяся заготовка - для дна шкатулки.

Бархатную полоску согните пополам и склейте её. На стороне срезов сделайте надрезы глубиной 0,5 см и отогните их. Совместите полоску с дном шкатулки и приклейте. Внутрь наклейте круг из бархатной бумаги диаметром 10 см. Соедините крышечку шкатулки с её боковой частью при помощи атласной ленты. Небольшой кусочек ленты согните пополам и приклейте к крышечке - получится замочек.

Украшение ракушками. Сначала ряд за рядом обклейте боковую часть шкатулки, нанося клей на внутреннюю поверхность ракушек. Затем украсьте крышечку: её можно декорировать ракушками разной величины, призвав на помощь свою фантазию.

Заколка для волос

Немного времени - и этот аксессуар станет изысканным украшением любой причёски



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- заколка-автомат
- тонкий картон
- атласная лента светлого оттенка, совпадающая по ширине с заколкой-автоматом
- ракушки или морские улитки
- парафиновая свеча
- клей «Момент».



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

На металлическую основу за-
колки-автомата (предвари-
тельно сняв с
ней декора-
тивную часть)
сначала на-
клейте полос-
ку тонкого кар-
тона по разме-
ру плоскости, а затем
поверх картона - ат-
ласную ленту. При
этом у ленты должны быть припуски на подгибку по 1 см с
каждого края. Аккуратно промажьте их клеем и отогните на
изнаночную сторону закладки-автомата.

Теперь растопленную парафиновую свечу залейте внутрь
ракушек, чтобы они не были полыми, дайте воску чуть ост-
ыть и приклейте ракушки
к атласной ленте.

Бусы

Они могут украсить не
только женскую шею,
но и легко превра-
титься в браслет, по-
ясок, украшение для
шляпы, а также
подхваты для штор

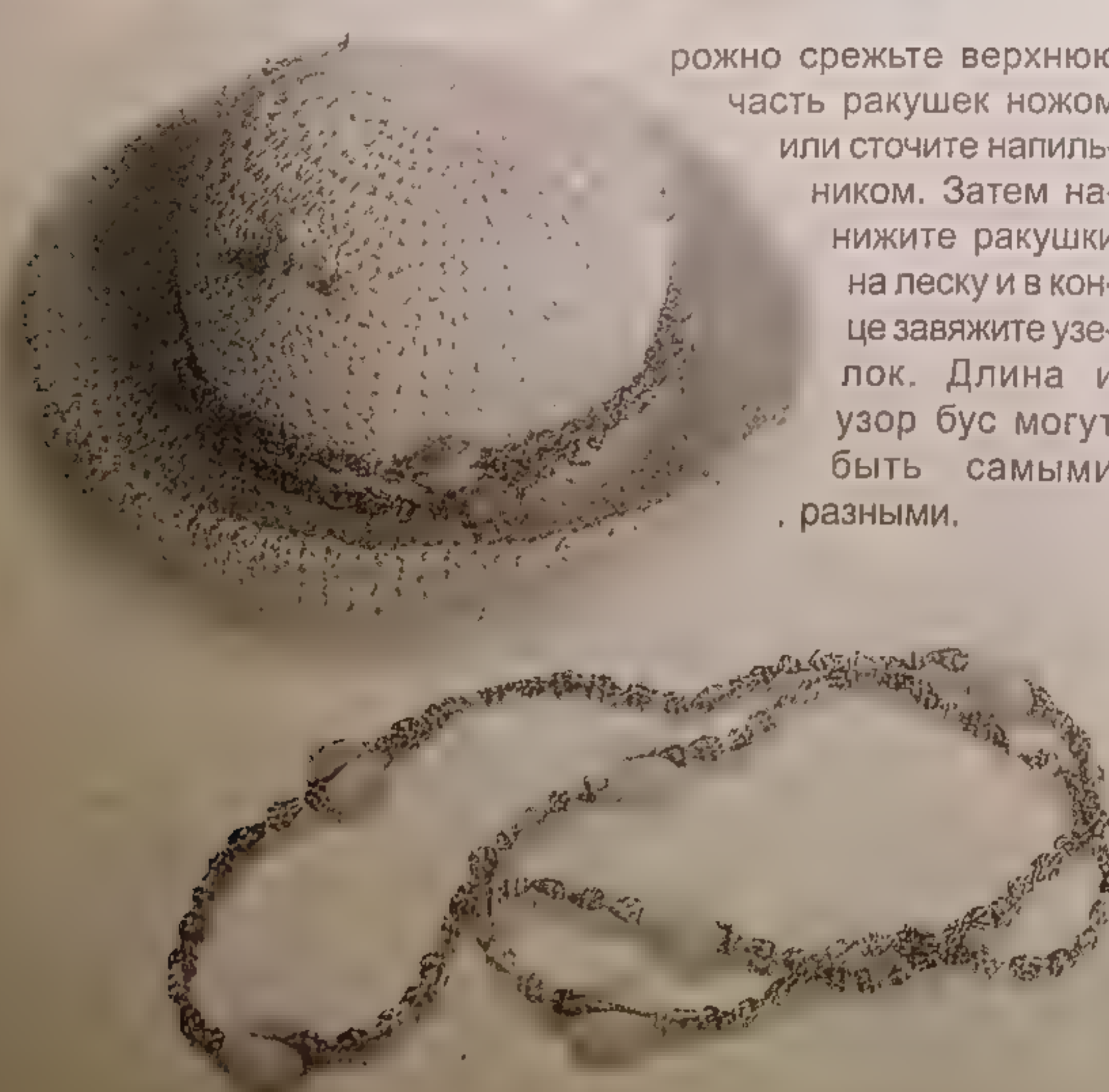
ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- маленькие ракушки-улитки
- леска или кожаный шнурок
- напильник или нож для бумаги.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Чтобы проделать отверстия в
крошечных морских улитках, осто-

рожно срежьте верхнюю
часть ракушек ножом
или сточите напиль-
ником. Затем на-
нижите ракушки
на леску и в кон-
це завяжите узел-
лок. Длина и
узор бус могут
быть самыми
разными.



Подхваты для штор

Украшенные ракушками,
они в мгновение ока
преобразят ваш
интерьер

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

(на одну штору):

- две большие ракушки
- хлопчатобумажные нитки (100 г)
- напильник.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

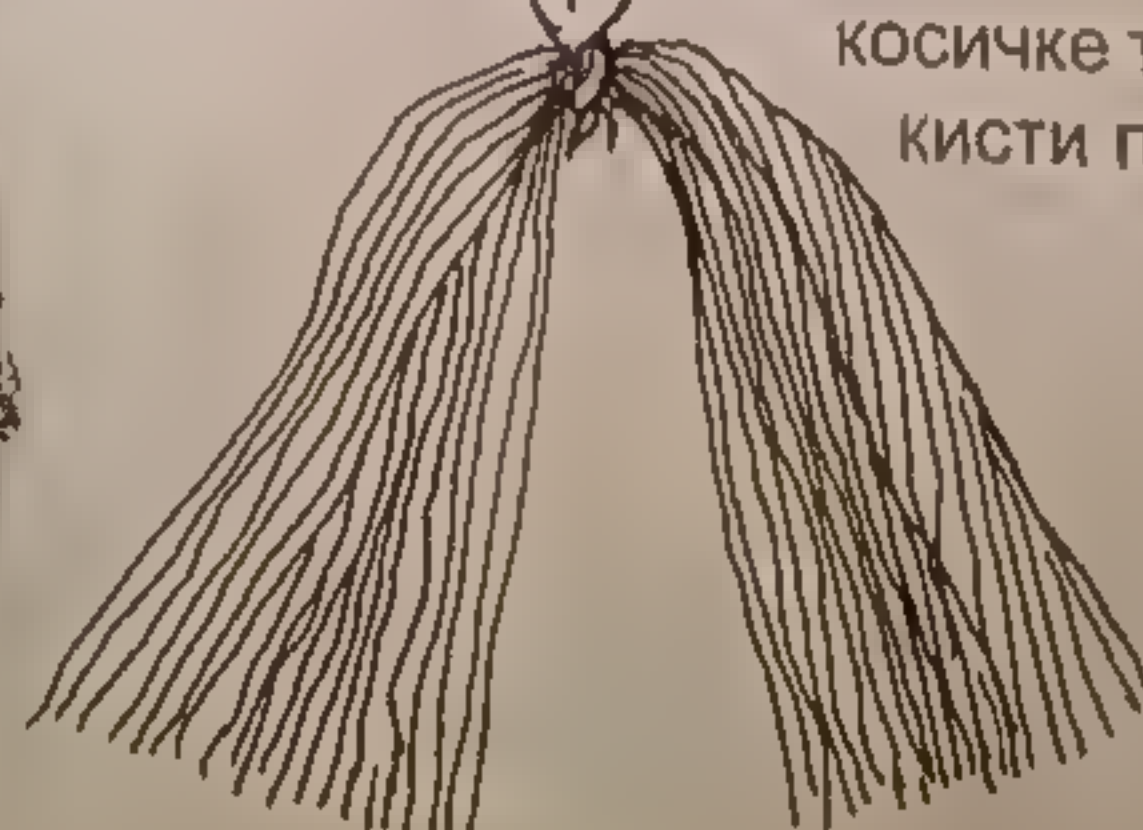
РАКУШКИ. Аккуратно
сточите верхнюю часть
ракушки напильником и
удалите внутренние пе-
ремычки.



ШНУР. Чтобы изготовить шнур, от-
режьте тридцать нитей длиной 80 см
каждая и сложите их вместе. С одной сто-
роны сделайте петлю, разделите нити на
три равные части и заплетите обычную ко-
сичку, в конце завяжите узелок.

КИСТИ. На кисти идут те же нитки,
только их должно быть сто штук дли-
ной по 40 см каждая.

Теперь протяните косичку через от-
верстия в ракушках, а нитки для пер-
вой кисти - через петлю. Нитки для вто-
рой кисти аккуратно свяжите с узлом на
другом конце шнура. Опустите ракушки по
косичке так, чтобы верхний край каждой
кисти попал между створками.



Благодарим за помощь
в подготовке материа-
ла студию дизайна
«SPECIAL 4»

Зарисовки к портрету

Что больше всего волнует современную женщину? Собственное «Я», карьера и, конечно, отношения с любимым. Пройдите три наших теста и получите зарисовки к своему портрету

ТЕСТ № 1 Ваш внутренний мир

ЗАДАНИЕ

Возьмите чистый тетрадный лист и нарисуйте на нём человечка, как вы его себе представляете.

Теперь оцените рисунок по предлагаемым параметрам.

РЕЗУЛЬТАТ

ОТСУТСТВИЕ ДЕТАЛЕЙ

Замкнутость и необщительность — отличительные черты вашего характера. Между тем вас часто посвящают в сокровенные тайны, и вы их свято храните. Любой знает — на вас можно положиться в трудную минуту. Вам стоит осмотреться вокруг себя — не все люди только и мечтают о том, чтобы причинить вам зло. Если вы одиноки, то исключительно потому, что не замечаете человека, который уже давно пытается добиться вашего внимания.

НАЛИЧИЕ МНОЖЕСТВА ДЕТАЛЕЙ

Характеризует вас как романтическую, легко увлекающуюся натуру. Единственный ваш недостаток — это неуверенность в собственных силах, из-за чего вы часто становитесь жертвой своей мнительности, обращая внимание на мелочи, забываете о контексте, в котором они происходят.

Детали:

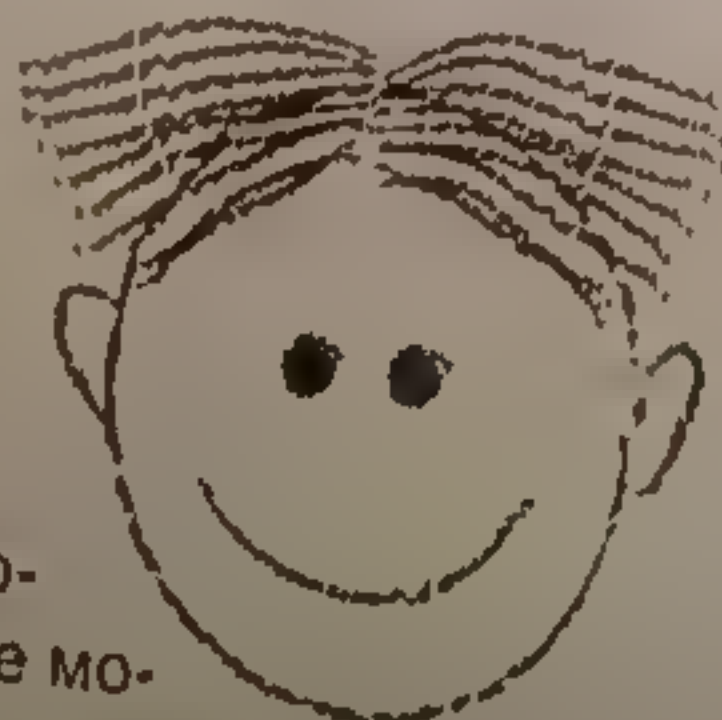
БОЛЬШИЕ УШИ. Стоит остерегаться сплетников, их глупые инсинуации здорово действуют вам на нервы, поэтому лучше избегайте подобных разговоров «по душам».



БОЛЬШИЕ ГЛАЗА. Для вас большое значение имеет окружающая обстановка, а лучшим выходом из депрессии является генеральная уборка. Беспорядок вокруг беспокоит и вселяет дискомфорт, поэтому старайтесь устранять его ещё до того как он проникнет в вашу душу.



БОЛЬШОЙ РОТ. Вы — общительный человек, признанный лидер в любой компании, вы постоянно травите анекдоты, но, пожалуй, иногда вас бывает слишком много. Старайтесь ограничивать свою активную позицию в разговоре, не всем по душе всё время быть покорным слушателем.



УЛЫБКА означает, что вы склонны во всех ситуациях находить положительные моменты. На мир вы смотрите так же, улыбаясь, неважно, что иногда сквозь слёзы.



ПОЛОЖЕНИЕ РИСУНКА НА ЛИСТЕ ПОСЕРЕДИНЕ

Даже конструктивная критика задевает за живое, вам кажется, что это незаслуженное оскорбление. Правда, это не мешает вам быть прозорливым человеком. Из любой ситуации вы найдёте выход, а информацию используете с максимальной выгодой для себя.

СМЕЩЁН ВЛЕВО

Вы очень чувствительная и ранимая натура, даже если на первый взгляд этого не скажешь. Эта тактика часто помогает вам справиться с трудностями, но слишком негативно сказывается на нервной системе, нужно обязательно давать выход эмоциям, иначе вас станут преследовать головные боли и бессонница.

СМЕЩЁН ВПРАВО

Рационалист до мозга костей, вы просчитываете свой путь на десять, а то и двадцать шагов вперёд. Нельзя сказать, что вы чёрствый человек, но зачастую случается так, что вы не замечаете, как причиняете другим боль.

Научитесь иной раз пускать всё на самотёк, отдаваться во власть случая и минутного порыва, и вам станет легче понимать других.

СМЕЩЁН ВВЕРХ

Мысль о том, что успех найдёт вас сам, настолько прочно сидит в голове, что, иногда сталкиваясь с обратным явлением, вы не понимаете, как такое могло случиться. Научитесь дисциплинировать себя.

СМЕЩЁН ВНИЗ

Любимое ваше занятие — это находить недостатки в себе. Чтобы принять решение, вам требуется много времени и сил. Постоянные сомнения совсем лишили вас твёрдой почвы под ногами. Нельзя всегда поступать правильно, нет ничего страшного в ошибках.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ

1. Если человечек на чём-нибудь стоит, вы обладаете способностью объективно оценивать реальность, однако это иногда мешает вам быть непредсказуемым.
2. Рисунок словно повис в воздухе в верхней части листа, почти у самого края.

Снимите наконец «розовые очки» — всё то, что вам кажется, сильно отличается от того, что есть на самом деле.

3. Сидящий человечек или опирающийся на палку: вероятно, вы испытали недавно серьёзный стресс и никак не можете прийти в себя. Вас одолевает страх перед будущим, вы чувствуете себя слишком слабым перед лицом обстоятельств. Но это ненадолго, обязательно найдётся человек или случай, который поможет вам вновь ощутить прилив жизненных сил, свет в конце тоннеля уже близок.

ТЕСТ № 2 Какой вы работник

ЗАДАНИЕ

Соедините две точки любым удобным вам способом.

РЕЗУЛЬТАТ

Рис. № 1

Практически всегда

вы так или иначе, но осуществляете свои планы. В этом вам помогают природное упорство и оптимизм, однако часто на пути встают ваши же амбиции. Всегда перед вами сотни непройденных дорог и «планов громадье» и это, как ни странно, основная ваша проблема. Начиная чем-либо заниматься вы испытываете подъём моральных и физических сил, но по мере продвижения дел потихоньку остываете и с трудом доводите начатое до конца. Научитесь реально оценивать свои силы и умерьте честолюбие.

Рис. № 2

Несмотря на то, что



на вашем пути постоянно возникают различные трудности, вы решительно двигаетесь в выбранном направлении, хотя это и отнимает у вас слишком много сил. Всё можно сделать намного проще, если заранее подумать о возможных последствиях. Постарайтесь подстраховать себя заранее.

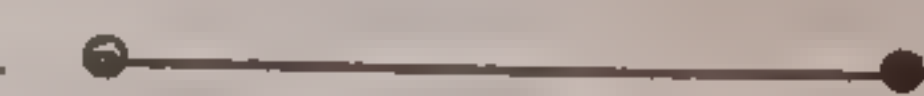
Рис. № 3

Вы из тех людей, кто

долго запрягает, но потом быстро едет. Столкнувшись с препятствиями, вы на протяжении недели не можете к ним подступиться, мучаетесь, думая о том, что у вас ничего не получится, но, наконец, взяв себя в руки, в рекордно короткие сроки заканчиваете всю работу. Побольше уверенности в собственных силах, и вам не придётся выслушивать понукания начальства и вечно спешить.

Рис. № 4

Получить повышение по службе, подписать выгодный



контракт – легко. Это про вас: нет ни одной проблемы, которую вы не в состоянии решить. Вы сможете проявить себя как хороший руководитель, если справитесь с присущей вам прямолинейностью. Подумайте о том, что не только ваше мнение может быть правильным. Чтобы добиться успеха, иногда нужно прислушаться к подчинённым и сотрудникам.

Рис. № 5

Если вы ещё не руководитель

работник, стоит сменить профиль деятельности, возможно, лучше получится играть на другом поле. Вы из тех людей, которые сочетают в себе трудолюбие и творческий потенциал. Среди обширного перечня достоинств у вас есть только один недостаток: «зацикленность» на работе. Поверьте, успеть сделать всё невозможно, иногда нужно отдохнуть.



ТЕСТ № 3 Ваша сексуальная активность

ЗАДАНИЕ

Выберите картинку, которая вам больше всего понравилась.



ПЁС

Вероятно, вы ещё не нашли человека, с которым вам было бы хорошо как в быту, так и в постели. Не отчаивайтесь, всё ещё впереди.

Секс без любви не для вас, дождитесь своего принца, и всё пойдёт как по

маслу

Также это может означать, что свои сексуальные аппетиты вы привыкли скрывать от партнёра, доверьтесь ему и, возможно, он воспримет ваши предложения с радостью.

КЕНТАВР

Это означает,

что вы склонны идеализировать своего возлюбленного, любое его слово для вас закон, особенно если это касается секса. Вы, скорее, ведомый, нежели лидер. Вполне может быть, что вас это устраивает и не надо ничего менять. Однако не стоит забывать о том, что никто из нас не может постоянно подчиняться, однажды вам это надоест.

КОТ

Такой рисунок свидетельствует о том, что в постели вы консерватор, хотя иногда

да способны шокировать неожиданной выходкой, если сами того захотите. Давления со стороны вы не приемлете, но и инициативу брать на себя не хотите. В конечном итоге решаете вы, что и как делать, но перед этим любите покапризничать. Мешают вам вами же придуманные правила, вспомните о том, что в постели можно всё, чего желают двое

ДРАКОН

Ваш выбор выдаёт в вас человека, склонного драматизировать ситуацию. Глубоко внутри себя держите страх перед новым, неожиданным, гиперсексуальным. Пора перестать бояться абсолютно всего или перестать себя насиловать, отправившись на поиски более спокойного и традиционного партнёра. Вам нужен чуткий и терпеливый спутник, тогда ваша скованность испарится без следа.

ЧЕБУРАШКА

Вы привыкли относиться с юмором как к себе, так и к окружающим вас людям. Вас трудно смутить непривычным предложением, но тем не менее краснеть вы способны, например, если предлагают руку и сердце. Нельзя сказать, что вы человек без комплексов, хотя вы умело маскируете это под маской «секс-бомбы». Равноправие и демократия – это основные принципы вашего поведения. Однако иногда вы склонны смеяться невпопад и этим обижать своего партнёра.

РЕЗУЛЬТАТ

СЕМИКРЫЛЫЙ ОСЬМИНОГ

Ваш потенциал в сексе весьма обширен. Любые ласки и неожиданные предложения вы воспринимаете с радостью. Всегда готовы на нечто интересненькое, но не стоит забывать о том, что ваш партнёр может не разделять вашей тяги к приключениям. Однако у вас, скорее всего, хватит мудрости и такта мягко объяснить любимому человеку, чего вы хотите.

Это напоминает кошмарный сон. Вас душат слёзы, обида и невыносимая тоска. ОН УШЁЛ, и кажется, что с его уходом рухнула вся ваша жизнь, и на всём белом свете нет человека несчастнее вас... Но какой бы трагичной ни казалась вам ваша ситуация, не забывайте: вы не первая и, увы, не последняя женщина, которой довелось пережить развод. И коль у большинства из нас хватает сил взять себя в руки и вернуться к жизни — значит, хватит и у вас. Вопрос лишь в том, с чего начать

Как пережить развод



ПОСМОТРИТЕ ПРАВДЕ В ГЛАЗА.

Вместо того чтобы терзать себя напрасными надеждами и сидеть, уставившись в одну точку или, не дай Бог, на дно рюмки, уясните себе, что всё произошедшее с вами не плод больного воображения, а свершившийся факт. «Да, он ушёл. Да, я теперь одна». Повторенные раз двести вперемешку со слезами, на двести первый раз эти «ужасные» слова вдруг перестанут иметь над вами власть. И это будет вашей первой победой.

ДАЙТЕ ВОЛЮ ЭМОЦИЯМ. Чтобы отрицательные эмоции не разрушили вас изнутри, их необходимо выпустить наружу. Их выплеск уже сам по себе принесёт огромное облегчение. Так что если вам хочется плакать — плачьте! Хочется кричать — кричите! Выберите туда, где вы сможете вволю поорать и пореветь, без опасений быть сданной в сумасшедший дом перепуганными родственниками или соседями. Вас душит гнев — гневайтесь! Закройтесь в комнате, и пусть ваш гнев проявится настолько, насколько это возможно. Для этих целей как нельзя лучше подойдёт обычная подушка. Напишите

на ней имя обидчика или приколите его фотографию и бейте, швыряйте кусайте её, пока ярость не уляжется. Можно даже взять нож и «убить» подушку. Прodelывая это упражнение ежедневно, в течение одной-двух недель, вы освободите свою отрицательную энергию и станете более спокойной и уравновешенной.

ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК. Ещё одним прекрасным способом снять с себя всю тяжесть сложившейся ситуации может стать ведение обычного дневника. Все ваши мучения и оскорблённые чувства, хотя бы раз поверенные бумаге, становятся достоянием прошлого, перестают давить на душу тяжким бременем и отпускают. Описывая свои неприятные переживания, вы получаете шанс увидеть и проанализировать их истинные причины и взаимосвязь, что практически нереально сделать при простом плаче в подружку или жилетку. (Если только подружка не является квалифицированным психологом.) В результате вы научитесь лучше понимать себя, свои нужды и перестанете наступать на одни и те же грабли.

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ УМ.

Когда негативные эмоции понемногу утихают, ваше излечение от несчастной любви начнет тормозить ваш ум. Он будет до бесконечности пережевывать одну и ту же мыслительную жвачку: «Я не встречу никого лучше, чем он». «Теперь я надолго останусь одна», «Я никому не нужна» и т. д. Придётся призвать его к порядку и напомнить, кто из вас хозяин. Отныне всякий раз, когда в голову опять лезут подобные мысли, начинайте повторять противоположные им по смыслу утверждения. Например: «Вокруг меня много интересных мужчин», «Моё счастье зависит только от меня». Эти и любые другие положительные утверждения должны быть без частицы «не» и только в настоящем времени.

Если после развода прошло полгода, но вы по-прежнему пребываете в глубокой депрессии — значит, вам нужна помощь психотерапевта.

СМЕНИТЕ ПРИОРИТЕТЫ. Кажется, вы перепробовали все средства, а боль так и не проходит. Вы по-прежнему воспринимаете его уход, как крушение всей жизни, и готовы пожертвовать чем угодно, лишь бы он вернулся. Словом, всё, как в песне: «На тебе сошелся клином белый свет».

Прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик, возьмите карандаш, резинку и чистый лист бумаги. Нарисуйте круг, олицетворяющий вашу жизнь. Кто там в центре? Ну, конечно, он — объект ваших страданий. Не полнитесь, изобразите его в деталях (художественные способности здесь ни при чём — рисуйте, как можете). А потом начните медленно его стирать. Получите от процесса удовольствие: вот блекнет, блекнет и вот совсем исчез. Место свободно! Изобразите там то, что станет для вас главным на ближайший период: свои планы, желания, интересы. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не появится уверенность в том, что **НИ ОДИН МУЖЧИНА НА СВЕТЕ НЕ СМОЖЕТ СТАТЬ ДЛЯ ВАС ЦЕНТРОМ ВСЕЛЕННОЙ!**

ВСЁ К ЛУЧШЕМУ! Справедливость поговорки «всё что ни делается — к лучшему» отмечают все здравомыслящие люди. Покопайтесь в своём прошлом! Наверняка в вашей жизни случались какие-то неприятности, которые потом оборачивались удачей. Например, одна моя знакомая опоздала на свою электричку, и на вокзале познакомилась со своим будущим мужем. Другая, будучи безработной, очень расстроилась до слёз, когда её не взяли в одну из фирм, а буквально через полгода, работая в другой, узнала, что та развалилась и никто из сотрудников не получил расчёт. Бывают случаи и посерьёзнее. Задумайтесь, от чего могла уберечь вас судьба, разлучив с этим человеком. Может, вам суждено сделать большую карьеру, а отношения с ним тормозили ваше движение в эту сторону? А может, вам уготована другая, гораздо более важная встреча, и судьба посчитала необходимым расчистить для неё ваше личное пространство? И кто знает, возможно, через пару лет, встретив объект своих нынешних страданий, вы с удивлением подумаете: «Боже мой, это из-за него я пролила столько слёз и чуть было не поставила крест на своей жизни?!» и мысленно поблагодарите его за ваше освобождение.

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА

Нам кажется, имей мы внешность Синди Кроуфорд или сексуальность Шэрон Стоун, наша личная жизнь могла бы сложиться гораздо удачнее. Увы, опыт голливудских красавиц свидетельствует совсем об обратном



НА ТЕБЕ СОШЁЛСЯ КЛИНОМ БЕЛЫЙ СВЕТ...

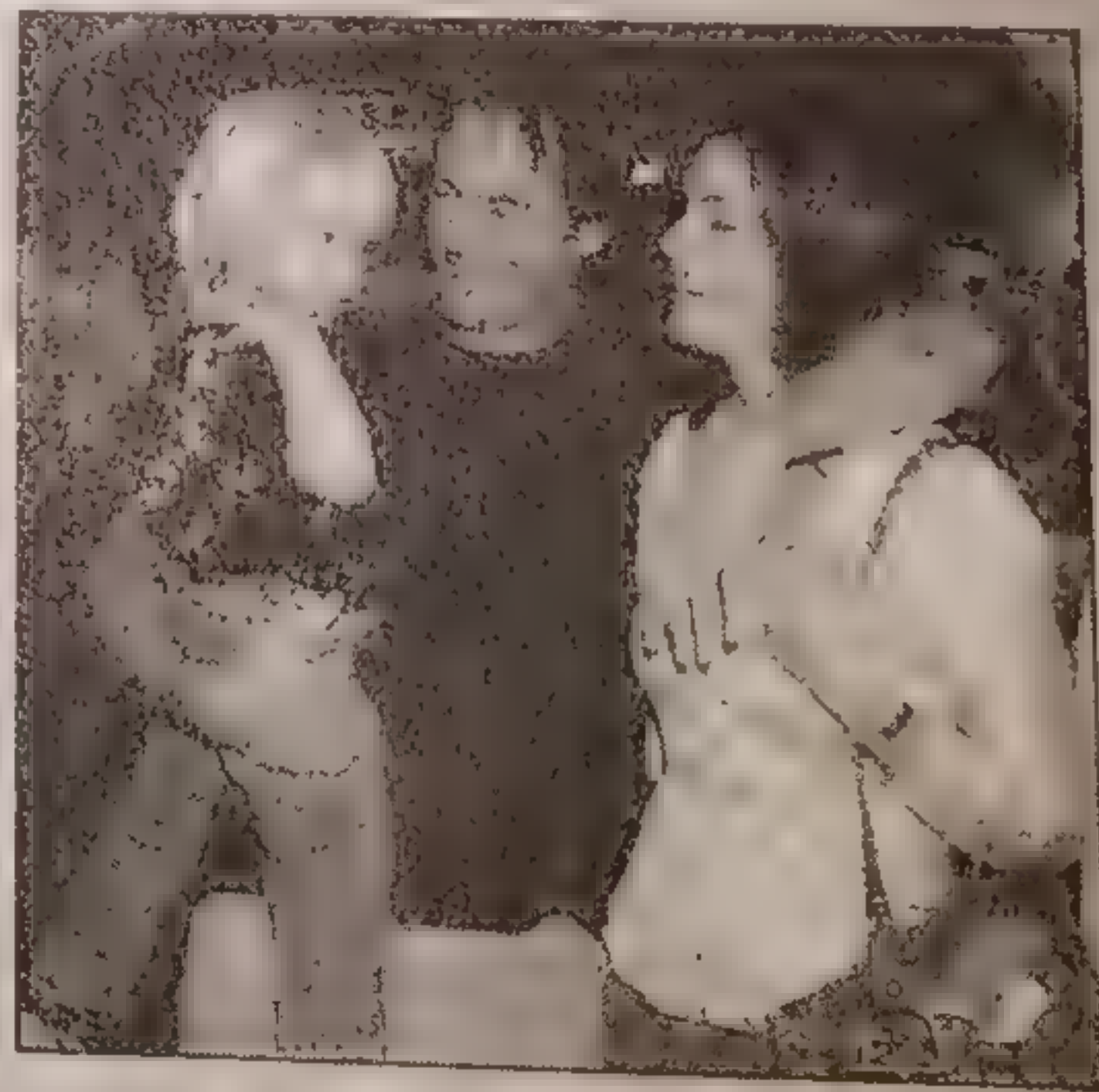
Звезда «Основного инстинкта» Шэрон Стоун и её супруг, редактор известного издания Фил Бронштейн, расстались после пяти лет совместной жизни. А ведь как красиво всё начиналось: свадьба на День святого Валентина, море цветов и счастливая невеста, никоим образом не выглядевшая на свои 45. Через два года пара усыновила чудесного малыша. Будучи женщиной очень страстной, Шэрон забросила работу и целиком и полностью посвятила себя семье. Её жертва оказалась напрасной. Актриса забыла простую истину — преданность и забота, увы, не самые лучшие козыри в отношении с любимым. В итоге в одном из интервью Бронштейн сказал: «Какие всё-таки женщины дуры, даже самые яркие и талантливые». Он предложил жене «временно расстаться, чтобы обдумать дальнейшие отношения», а сам втайне от неё подал на развод. Нельзя сказать, что Шэрон сильно расстроилась по этому поводу: её вконец измучили бесконечные романы Фила, его враньё и наплевательское отношение к ней.

На бракоразводном процессе Бронштейн потребовал у бывшей жены совместной опеки над сыном и...! миллион долларов, якобы обещанных ему по

брачному контракту. Суд счёл его притязания в отношении денег необоснованными.

НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ, А РОДИСЬ СЧАСТЛИВОЙ

Когда шесть лет назад знаменитая топ-модель Синди Кроуфорд выходила замуж за солидного бизнесмена Ренди Гербера, она, по её собственному признанию, была просто на седьмом небе. «Слава Богу, у меня хватило ума дожидаться именно того мужчину, с которым я буду счастлива всю свою жизнь и которому с удовольствием рожу ещё нескольких детей», — говорила Синди репортёрам после рождения второго ребёнка. Но человек полагает, а Бог располагает: мужчина, которому она доверяла, как самой себе, оказался простым



бабником. Герберт изменял одной из самых красивейших моделей нашей эпохи. И главное с кем: с кривоногой крашеной официанткой из своего ресторана! Репортаж об их развесёлых похождениях Синди обнаружила в одной из газет, но до последнего момента отказывалась верить своим глазам. Однако виноватая физиономия Герберта развеяла последние сомнения. Убитая горем женщина забрала детей и переехала к подруге. Любящий муж этому совершенно не препятствовал.

ВНИМАНИЕ! Мы продолжаем рубрику «Почтовый ящик», на страницах которой публикуем отклики на наши статьи. Свои письма вы можете присылать и в электронном виде. Наш e-mail: buduar@kursknet.ru

Письмо месяца

Эта «ужасное» время



За окном жаркое лето... Душно... Порой и из дома выходить совершенно не хочется. Всё будто плывёт в зыбком мареве. Я не особенно спортивна, поэтому пешей прогулке при такой погоде предпочитаю поездку в автобусе. К тому же это то самое время, когда туфли ужасно натирают ноги.

С удовольствием усаживаюсь на удобное кресло подъехавшего маршрутного такси. В салоне играет музыка. Народу во время обеда немного. Окна открыты. Духота не грозит. Купила на автобусной остановке в киоске один из номеров газеты «Будуар» и теперь предвкушаю увлекательное чтение. Общественный транспорт — не слишком подходящее для этого место, поэтому бегло просматриваю рубрики. И тут же наткнулась на интересную статью о мужских хобби и предпочтении

ях. Занятно, а главное вполне правдиво и справедливо.

И будто в подтверждение темы слышу диалог.

— Ненавижу его, — с жаром говорит одна из молодых девушек, сидящих прямо напротив меня.

— Кого, — не понимает её подруга.

— Да футбол. Просто ужас какой-то. По телевизору и посмотреть нечего. В какой канал не ткнёшь — везде футбол, футбол или коммента

рии к уже сыгранным матчам. Достали уже! Жду не дожусь, когда все эти страсти улягутся.

— Да уж, — вторит ей собеседница, — мужчины просто помешанные, как уставятся на этих футболистов, так сразу всё остальное перестаёт существовать. Ну что в этом интересного? Не понимаю...

Они продолжают обсуждать этих ненормальных мужчин, а я сдерживаю себя, чтобы не рассмеяться. Не над этими симпатичными девушками. Просто вспоминаю себя в том же возрасте. Моя реакция на чемпионаты мира по футболу, олимпийские игры и тому подобные спортивные события была точно такой же. Слышать свои прежние мысли из чужих уст очень забавно. Хотя в ту пору мне было

совершенно не до смеха. Домашние бои с папой за просмотр интересных передач во время футбольных матчей истощали всю нервную систему.

Но, как известно, всё течёт, всё изменяется. Я выросла. Вышла замуж. И мой муж оказался точно таким же страстным футбольным болельщиком, как в своё время папа.

Второй месяц нашей супружеской жизни пришёлся на чемпионат Европы по футболу. Моя жизнь превратилась в кошмар. На какие только уловки я не шла, чтобы оттащить мужа от телевизора. Покупала билеты в кино, театр, пыталась вытащить в гости. Порой, даже откровенно соблазняла. Результат был нулевой, а я очень обижалась.

Теперь вспоминаю то время и очень радуюсь, что не убежала в порыве обиды к маме. Хотя, положа руку на сердце, от этого поступка меня остановило только то, что дома был папа и тот же самый — футбол.

Как бы то ни было, чемпионат закончился, жизнь пошла своим чередом. Муж из футбольного фаната снова стал нормальным человеком. Я была счастлива. И тут как гром среди ясного неба — летние Олимпийские игры. Куча спортивных соревнований и в том числе футбол. Предомной стал вопрос наподобие гамлетовского «быть или не быть». Что делать?

Промучившись неделю, я нашла ответ. А теперь хочу дать парочку советов и вам.

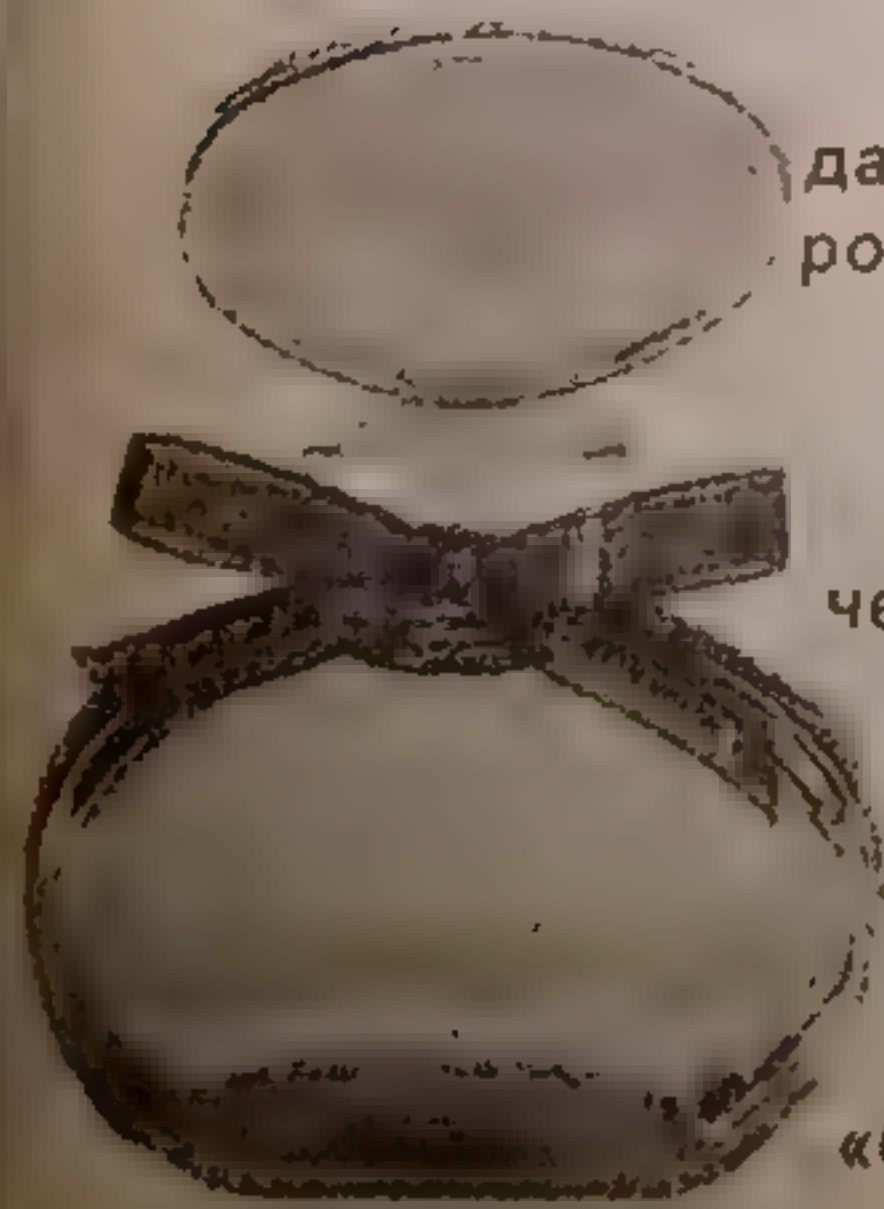
ПЕРВЫЙ. Тот самый совет, который помог лично мне. В период моей депрессии в какой-то из книг я прочла гениальное высказывание: «Полюбите то, что не можете изменить», следовательно, полюбите футбол! Не спешите крутить пальцем у виска. Лучше задумайтесь над тем, что, как правило, нас раздражает то, что мы не понимаем. А вы попробуйте воспринять футбол, как увлекательный сериал. Полюбите ведущих игроков сборных, как известных киноактёров. Следите за их перемещениями по полю, обратите внимание на красивые движения, на эмоциональность игры. Включитесь в процесс... Удовольствие гарантировано, а нервы останутся целы. Если по натуре вы азартный человек, то для интереса сделайте в букмекерской конторе ставки на различные футбольные ситуации. У вас появится реальная причина разобраться в хитросплетениях игры, а также интерес к просмотру. А, представьте, как будет приятно, если ваши ставки будут результативными. Предупреждаю, данное пожелание подходит не всем, но я и одна из моих подруг стали заядлыми футбольными болельщицами. Мы с ней образовали своеобразное сообщество и теперь соревнуемся со своими любимыми мужчинами по количеству выигранных ставок. Все довольны и счастливы, а конфликты остались в прошлом.

СОВЕТ ВТОРОЙ. У моей мамы, к при-

меру совсем другая тактика. Это можно проявить, умением абстрагироваться или отключаться. То есть, находясь в комнате, заниматься своими делами: читать книги, газеты, шить, вязать либо делать по дому какую-нибудь иную работу. Правда, здесь тоже есть одна хитрость. В тот момент, когда мужчина в восторге кричит ГОЛ, вы тоже должны выразить восхищение. Не важно, что вам это абсолютно безразлично. Закатывайте глаза и говорите: «Здорово, дорогой, ты заметил, какая техника, а передача, а проход». Заучите фамилии ведущих игроков сборной и вставляйте их в разговор при каждом удобном случае. Это несложно, главное изредка слушать, что говорит комментатор. Соглашайтесь с мужем, показывая, будто всё понимаете. Помните, вы должны во всём поддерживать своего мужчину. Он будет счастлив, что его понимают, а в доме наступят мир и покой. Ну и естественно не приставайте во время просмотра матча с умными разговорами, с глупыми тоже. Займитесь собой, примите ванну, испробуйте новый макияж. Радуйтесь, ведь в течение двух часов вы получили абсолютную свободу.

И ПОСЛЕДНЕЕ. Если всё вышеперечисленное для вас совершенно неприемлемо, а голос комментатора нагоняет зелёную тоску, отправляйтесь подальше от источника раздражения. Пригласите на прогулку подружку, если за окном день, или позовите в гости, если вечер. Главное — будьте подальше от телевизора. Подумайте сами, телевизор занимает чересчур много времени в нашей повседневной жизни. Наслаждайтесь общением, ведь это гораздо большая ценность. Можете даже устроить с подружками своеобразный девичник. А мужчины пусть играют в свои мужские игры. И всё же порой посмотрите в телевизор хоть краешком глаза. Как знать, возможно, вы увидите забитый красиво гол и внезапно поймёте, почему у мужчин блестят глаза при слове — футбол!

Л. КОСЕНКОВА,
г. Железнодорожск



От души благодарим за такие хорошие советы. Несомненно, ваш опыт поможет многим. А в качестве компенсации за страдания редакция дарит вам цветочный аромат от «Oriflame» Lucia

От редакции. Просим автора рас-
сказа «Любовь за миллион» Татьяну ДА-
НИЛОВУ позвонить в редакцию

Сил больше нет тянуть этот груз

Мне 48 лет. Окружаю-
щие воспринимают нас,
как благополучную се-
мью, а на самом деле...
Старшая дочь вышла за
муж, родила сына. Зять

бросил работу и сидит дома. Прошу дочь развестись с ним. Но она и слушать не хочет. И весь этот год мы с мужем содержим молодых. Не могу дочь с внуком бросить умирать с голоду, но и сил больше нет тянуть их. За два года я не купила себе ни одной новой вещи, так же, как и супругу. А ещё младшая дочь озадачила. Она жила в гражданском браке с парнем, но он ушёл, оставив её беременной. Мы с мужем очень любим дочерей и готовы помогать молодым. Но именно помогать, а не содержать полностью. От безысходности не сплю ночами. Появилась какая-то тяжесть в душе. Что делать?

Маргарита, г. Саратов

Вы с мужем, несомненно, взвалили на себя чересчур много ответственности за благополучие семьи дочери, тем самым позволив молодой семье снять ответственность за собственное настоящее и будущее. Для чего? Вы на самом деле уверены, что они умрут с голоду? А не кажется ли вам, что вашему зятю совершенно незачем искать работу, пока он на полном иждивении родителей своей жены? Но рано или поздно наступит день, когда вы просто уже не сможете их обеспечивать. Убеждён, что, чем позже это произойдёт, тем тяжелее и, возможно, трагичнее могут быть последствия и для вас, и для молодой семьи. Чем раньше вы откажетесь от их содержания, тем большую пользу окажете и им, и себе. Они вынуждены будут научиться заботиться о себе сами, что и обязан уметь каждый уважающий себя взрослый человек. А вы наконец уделите внимание себе и мужу. Но это не значит, что вы совсем должны отказаться в помощи молодым, только пусть она будет необременительной.



Если бы не эта новость...

Мне 23 года. Я познакомилась с молодым человеком и подумала: наконец-то и мне повезло. Но через некоторое время узнаю от него, что с 12 лет он болеет эпилепсией, которая появилась после травмы. Отношения у нас серьёзные, и я бы вышла за него замуж, если бы не эта новость. Что мне

делать? Стоит ли связывать свою судьбу с всё-таки больным человеком, тем более психически. Что ждёт меня в будущем? И каких детей ожидать в таком браке?

Виолетта

Только вы сами можете принять решение, связывать свою судьбу или нет с «все-таки больным человеком». Думаю, что никакой психолог или врач не даст вам точного прогноза — что ждёт вас в будущем.

Эпилепсия представляет собой несколько типов заболеваний. В любом случае, помимо характерных припадков и приступов с расстройствами сознания, для больных эпилепсией характерны раздражительность, упрямство, нередко злобность и мстительность. Общение с эпилептиком часто утомительно, а порой и невыносимо из-за его чрезмерной обстоятельности, вязкости, педантизма. Известно, что эпилепсия, возникшая в результате травмы, чаще имеет благоприятный прогноз, чем наследственная, но не всегда. Более подробную информацию о заболевании и его наследовании вы можете получить у врача-психиатра для того, чтобы определиться в решении.

На вопросы отвечал психолог
психологического центра «ЛИК» Леонид ДОКОНТ

★ Звёздные фабриканты

Привет! Я Настя Филиппова. Со страниц «Будуара» я веду с вами разговор на самую что ни на есть интересную тему — о звёздах эстрады. А знаю я о них немало, кое с кем даже знакома. Вы мне будете писать письма, задавать вопросы, высказывать мнение, а я постараюсь на них отвечать. Коротче говоря, отведём душу. Идёт?

Ну а пока писем нет, начну, пожалуй, с недавнего события, вокруг которого кипели нешуточные страсти.

Каждую пятницу прогнозы менялись. Кто вылетит, кто удержится, ох и поволновалась я! Но за кого болела, не скажу — секрет. И вот он наконец долгожданный финал в «Олимпийском». 8 июня все мы узнали победителей.

Я так рада за ребят. Каждый получил возможность записать сольный альбом и два-три клипа (в зависимости от завоёванного места). Кроме того, Ирина ДУБЦОВА покинула «Фабрику» на роскошном кабриолете, Антон ЗАЦЕПИН тоже уехал в автомобиле, а Стас ПЬЕХА укатил на классном спортивном мотоцикле.

Ирка молодец! Будет представлять Россию на фестивале «Новая волна» в Юрмале, но главным призом для неё стала, конечно, шикарная свадьба. Даже завидно немножко. Скажу по секрету, с Романом Черницыным, солистом группы «Плазма», Ирина расписалась ещё до завершения проекта. Молодожёнам раз-

решили провести первую ночь вместе, а затем Ира снова вернулась в «Звёздный дом». Бракосочетание едва не сорвалось: Роман, оказывается, дважды был женат и едва успел привезти к сроку копии двух свидетельств о разводе. А медовый месяц «светит» молодожёнам не скоро — на другой же день после финала Роман уехал с группой на гастроли. В июле у «Плазмы» выступления в Крыму, так что супруг вечерами будет развлекать публику, а ночами — молодую жену.

Ира ДУБЦОВА, 22 года, Волгоград
Сразу было видно: девочка артистичная. Это она от родителей унаследовала, профессиональных музыкантов. В анкете в графе должность написала «поэт, певица, композитор». Хочет стать продюсером и открывать новые таланты. А ещё мечтает в совершенстве освоить жгучее аргентинское танго и танцевать, танцевать с любимым Ромой.

«Вторая Земфира» — это о ней, в общем-то, верно говорят. От экспертов ничего не ускользнуло: ни интонации, ни надрыв лёгкий в голосе, ни хрипотца — да что говорить, похоже. А тексты? По мне так чересчур заумно. К тому же 22 года — поздновато для начала карьеры.

В Москву Ира перебралась ещё пять лет назад, солировала в группе «Девочки». Но оставаться в «девочках» и петь детские песни не интересно, вот и подалась юная артистка в группу «SBS-Entertainment». Классно, на «Фабрике» она прямо в эфире сочиняла песни и посвяща-

ла жениху. А ещё Ирина хорошо играет на рояле и увлекается йогой.



Антон ЗАЦЕПИН, 22 года, посёлок Коммунар, Ленинградская область

Мама хореограф, отец был инженером (несколько лет назад он ушел из жизни, мать осталась с двумя дочерьми и сыном).

Ну в жизни бы не подумала, что случайная фразочка Доминика Джокера «для Антона Коммунар — столица мира» станет крылатой! Представляете, теперь в посёлке нет ни одной стены, ни одного забора, где бы она не красовалась. А песенку «Ниже ростом только Губин» распевает стар и млад. Пора им создавать Коммунарский академический хор!

О вокальных данных Антона всерьёз говорить не могу, хотя его рейтинг всё время оставался высоким и стабильным. Это мы с вами, публика, вывели своего кумира на первое место. Жюри согласилось на второе. Думаю, справедливо. Обратили внимание, какая у Антона великолепная пластика? Он вообще человек стиля. Жизнь для него — движение, танец. Он даже на концерте вместо рассказа о себе вышел и выдал танец, да какой!

А 18 июня Коммунар гудел: Антон женился на Любе Хворостининой. Помните девуш-



му с красными волосами и видеокамерой в программе «Поехали! Вся правда о гастрольях» на канале «Муз-ТВ»? Вот это она и есть. Познакомились недавно, на кастинге «Фабрики» — стремительный роман!

Станислав ПЬЕХА, 23 года, Москва

Если Ира Дубцова из музыкальной семьи, то уж Стас, безусловно, из рода музыкантов: отец и дед композиторы, мать и бабушка певицы. По собственному признанию, большую часть жизни валял дурака. Надо же, глядя на парня, и не скажешь. Сначала было музыкальное училище, потом работа стилиста, потом эстрадно-джазовый колледж при Гнесинке. Стас пишет тексты песен, иногда музыку, хорошо рисует, отлично играет на фортепиано и перкуссии. Спортсмен, всеерьёз увлекается психологией. Его девиз мне очень нравится

— быть здоровым и любимым. Ещё Стас (внимание, девочки!) умеет классно готовить и вообще прекрасно справляется с домашним хозяйством. «Звёздную» бабушку обожает, хотя называет не слишком почтительно: бабон, бабулевич. Это у них в роду так принято — каждому прикормленное прозвище.

Вы, конечно, видели, как на Стаса «запала» Настя Кочеткова. И о беременной невесте слухи доходили. Так вот, девочки, родня категорически утверждает: не было никакого романа с Настей, нет никакой беременной невесты. И вообще никого нет. Но и времени у Стаса тоже нет: он из гастролей не выходит, даже Гнесинку забросил. Так что не мешайте человеку работать, о кей?

А ТЕПЕРЬ ПОСЛУШАЕМ, ЧТО ГОВОРЯТ САМИ ПОБЕДИТЕЛИ И ИХ БЛИЗКИЕ

ИРА:

— Я, конечно, надеялась выйти в финал, но в полную победу не верила. Теперь я счастлива, а в первый момент разревелась. Долго плакала, никак не могла остановиться. Под руководством Игоря Крутого запишу сольный альбом, сниму клипы, поеду в Юрмалу. Но главная моя забота теперь — получение водительских прав.

НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА, мама:

— Для меня решение дочери участвовать в «Фабрике звёзд» стало полной неожиданностью! Друзья уговаривали её пойти на кастинг, но она отказывалась. Зато уж как решилась, так две отборочные недели пела всё подряд — от русских народных песен до хитов Мэрайи Кэрри.

АНТОН:

— Спасибо всем, кто голосовал за меня. Теперь у меня будет много работы. Рад, что моим продюсером станет сам Игорь Николаев!

ТАТЬЯНА ШУВАЛОВА, директор центра досуга посёлка Коммунар:

— Антон увлекался бальными танцами, побеждал на всех соревнованиях, но вдруг всё бросил, несмотря на уговоры родителей и педагогов. Такой характер! Если уж что-то решил — пойдёт до конца. Учился в Петербурге, в Университете культуры, но неожиданно ушёл в «академку» и вернулся в родной посёлок, теперь педагог по хореографии.

СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВ, директор фестиваля «Кумиры XX века»:

— Антон — победитель нашего фестиваля. А на «Фабрику» попал совершенно случайно, в последний момент.

Перед отъездом я посоветовал ему такую «фишку»: «Представь, ты не от Питера, не от Ленинградской области, а от посёлка Коммунар. Создай такой образ обаятельного паренька из глубинки». Сработало!

СТАС:

— На сцену впервые вышел в четыре года с бабушкой. Всегда считал, что звездой надо становиться самому. Первые «фабрики» меня не впечатлили. Но потом решил, что расти нужно любыми способами, и согласился.

Третье место? Не жалею. Время покажет, кто на самом деле был первым. Пройдёт год-другой, и мы увидим, кто кем станет.

ИЛОНА БРОНЕВИЦКАЯ:

— Я с самого начала знала, что Стасу первого места не видать. На «Фабрике»-3 победил Никита Малинин, а два раза подряд человек с известной фамилией победить не мог — это бросило бы тень на весь проект. Вначале Стас не совсем правильно себя повёл — он не привык к коллективу, а публика собралась разношерстная. Но потом взялся за ум, в него поверил композитор Виктор Дробыш, и сын нормально прошёл все испытания, повзрослел, возмужал.

ЭДИТА ПЬЕХА:

— Что бы там ни решило жюри, мой Стасинька был лучше всех. Я горжусь им. Хотя я и против «фабричного» метода выращивания звёзд, должна сказать, что «Фабрика» многому его научила. И третье место его совсем не огорчает. Я его утешать собралась, а он мне новый анекдот про нас рассказывает. После финала «Фабрики звёзд» в Третьяковской галерее возле картины «Иван Грозный убивает своего сына» повесили новую — «Эдита Пье-ха убивает своего внука».

Вот и всё о победителях. Рано ещё о них много писать, пусть поработают, покажут себя, тогда и поговорим подробнее.

*Не скучайте, девчонки! Жду ваших писем. С горячим музыкальным приветом
Настасья ФИЛИППОВА*

Стас ПЬЕХА

«ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ»

Опять приходит лето
Холодными ночами.
Звёздам падать в небо
Мешают наши печали.

Припев:

Было или не было,
Прошло или нет.
Дождями унесло,
И не осталось тебя.
Ты моя и это навсегда.

А на небе одна всего звезда.
Я её для тебя достать смогу.
Только сны улетают
и звёзды тают,
Но я с тобою, ты же знаешь.

О-у-у-е

Ты же знаешь

О-у-у-е

Я без тебя, как ветер,
Как след, который тает
В одних руках на свете.
Мне так тебя не хватает.

Припев:

Ирина ДУБЦОВА

«О НЁМ»

Собираю наши встречи.
наши дни, как на нитку, —
это так долго.

Я пытаюсь позабыть, но новая
попытка колит иголкой.

Расставляю все мечты
по местам — крепче нервы,
меньше веры, день за днём,
да гори оно огнём,

Только мысли все о нём и о нём,
о нём и о нём.

Припев (2 раза):

Я к нему поднимаюсь в небо.
Я за ним упаду в пропасть.
Я за ним, извини гордость,
Я за ним одним, я к нему одному.

Понимаю, что для вида
Я друзьям улыбаюсь, —
это не просто.

Я поставила бы точку, но опять
запятая — это серьёзно.
Разлетаюсь от тоски на куски,
на осколки — всё без толку.

День за днём, да гори
оно огнём,

Только мысли все о нём и о нём,
о нём и о нём.

Припев (4 раза):

Читатели спрашивают

Лавр в доме

Слышала, что лавровое дерево можно выращивать дома. Расскажите, какие условия необходимы для этого?

Татьяна,

г. Нижний Тагил

Самый надёжный способ обзавестись лавром — купить саженцы на рынке, когда вы будете отдыхать в Крыму или на Кавказе. Пусть это растение станет живым сувениром об удачно проведённом отпуске. При покупке выбирайте растения с хорошо развитой корневой системой, без признаков поражения заболеваниями и вредителями. Это деревце будет радовать вас не только глянцевой зеленью своих листьев. Дело в том, что летучие ароматические вещества лавра подавляют развитие туберкулезной палочки и в целом повышают иммунитет. Кроме того, лавр полезен в доме и тем, что его боятся моль и тараканы.

Не огорчайтесь, если приобретённый саженец долго не растёт

просто вы посадили его во время периода покоя.

Размножается это растение как семенами, так и черенками. Но каждый из них имеет ряд недостатков. Семена должны быть свежими, черенки срезаны во время покоя (примерно с апреля по июнь).

Почвенную смесь готовят из дерновой земли, перегноя и речного песка в равных количествах. Семена сеют на глубину 6-8 сантиметров, затем горшки ставят на светлое место. Для укоренения черенков применяют фитогормоны и нижний подогрев. Земля должна быть

постоянно влажная. Всходы появляются недружно, в течение нескольких месяцев.

Полив с весны до осени должен быть умеренным, зимой — ограниченным, поверхность почвы должна лишь слегка подсохнуть.

В опрыскиваниях лавр не нуждается, чтобы удалить пыль с листьев, периодически устраивайте растению тёплый душ.

Уход. Деревце предпочитает хорошо проветриваемые помещения, не боится сквозняков и падений температуры ниже 0°C. Почву необходимо регулярно рыхлить, один раз за сезон подкармливать полным минеральным удобрением (2 г на 1 л воды).

СОВЕТ. Регулярно подстригая, вы можете сформировать крону лавра в виде шара, конуса.

Сбор листьев наступает в ноябре и продолжается до февраля. Кстати, их собирают только у 3-4-летних растений, выращенных из семян, и у 2-3-летних, выращенных из черенков. Ветки срезают один раз в два года, при ежегодной же обрезке лавр сильно слабеет.

Цветочный гороскоп

У каждого знака зодиака есть свои цветы. И астрологи настоятельно рекомендуют иметь их у себя дома и на работе для поддержания эмоционального и физического тонуса, успешного творчества и счастья в любви.

РАСТЕНИЯ ЛЬВА. Царственный Лев наделён многими прекрасными растениями, большинство из них красиво цветут. К ним относятся: пеларгония (герань), амарантус хвостатый

(ширица), зантедеския эфиопская (калла). Благодаря камелии японской энергетика атмосферы в доме становится более чистой, прозрачной, бальзамин (недотрога) хорошо имеет тем, кому всё надоело, кого трудно чем-то обрадовать, роза китайская (гибискус) пробуждают лучшие качества Льва: снисходительность, благородство и любовь.



Если «закончились» вазы

Поставьте нежные цветки колокольчика в обычную стеклянную банку. А чтобы её не было видно, сделайте из красивой и плотной подарочной бумаги (или куска обоев) нарядную манжету в складку. Бумагу согните гармошкой и на верхнем крае будущей манжеты наискось срежьте



уголки гармошки, удерживая их вместе, чтобы срезы были одинаковыми. Вверху и внизу прорежьте дырочки и проденьте через них ленточку или шнур, которые будут удерживать складки. Теперь склейте манжету в форме кольца и наденьте её на банку и затяните ленточку или шнур так, чтобы манжета не соскальзывала вниз.



Не у всех есть дача. Неужели поэтому мы лишим себя радости теплым летним вечером посидеть под открытым небом в приятной атмосфере. Не стоит расстраиваться, наши идеи помогут создать уют и комфорт на самом обычном балкончике

Между небом и землёй

Прежде всего следует освободиться от хлама, который порой годами хранится на балконе. Ревизия старых вещей может подтолкнуть к интересной идее. Старые ведра, ящики из-под фруктов, стеклянные банки — прекрасный материал для украшения балкона.

Деревенский уголок

Если ваш балкон ограждён обыкновенной решёткой, а вам хочется укрыться от посторонних глаз, предлагаю простое и не требующее материальных затрат решение — оплести решётку прутьями ивняка или лещины. Срежьте прямые прутья диаметром 8-10 мм и длиной 1 м. Начинайте плетение снизу, последовательно закладывая и обводя стойки решётки прутком. Укладывайте прутья плотно — так, чтобы не было видно решётки. Если нет возможности заготовить прутья, то сделать изгородь можно из толстой пеньковой верёвки. Украсьте изгородь вертушками, сделанными из плотной яркой бумаги и вырезанными из картона или выпиленными из фанеры раскрашенными фигурками животных, птичек или рыбок. Эти незамысловатые украшения станут яркими акцентами на затенённом балконе и помогут создать радостное настроение на солнечной стороне.

Мобильный шатёр

Укрыться от лучей палящего солнца, а заодно и от ветра поможет ширма. Для двух секций ширмы вам понадобятся три жерди, три ведра, ткань, например, бязь или бортовка, строительный раствор. Палки втыкаются в ведра на 1/3 заполненные строительным раствором. Когда раствор застынет, заполните ведро землёй и посадите быстрорастущие вьющиеся растения (ипомея или тунбергия) или любую газонную траву. Ткань привяжите к палкам с помощью шнура или бичёвки. А набросив на эту конструкцию тюль, вы создадите своеобразный шатёр.

Летний «трон»

Сделать его вполне по силам даже неопытному «мастеру», и вовсе без затрат. Деревянный ящик очистите и зашкурьте. Покрасьте разбавленной водно-эмульсионной краской. Положите одну подушку на сиденье, другую под спину — и вот уже готово кресло для отдыха на балконе. Сняв подушку и поставив ящик на мебельные колёсики, вы получите мобильный столик.

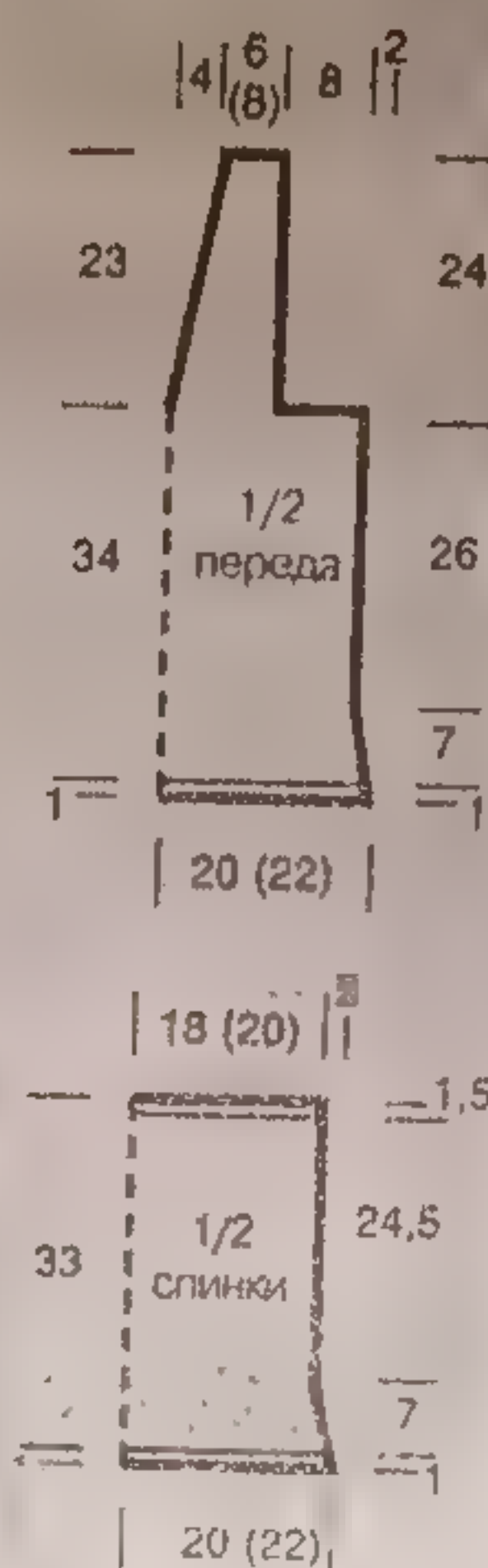
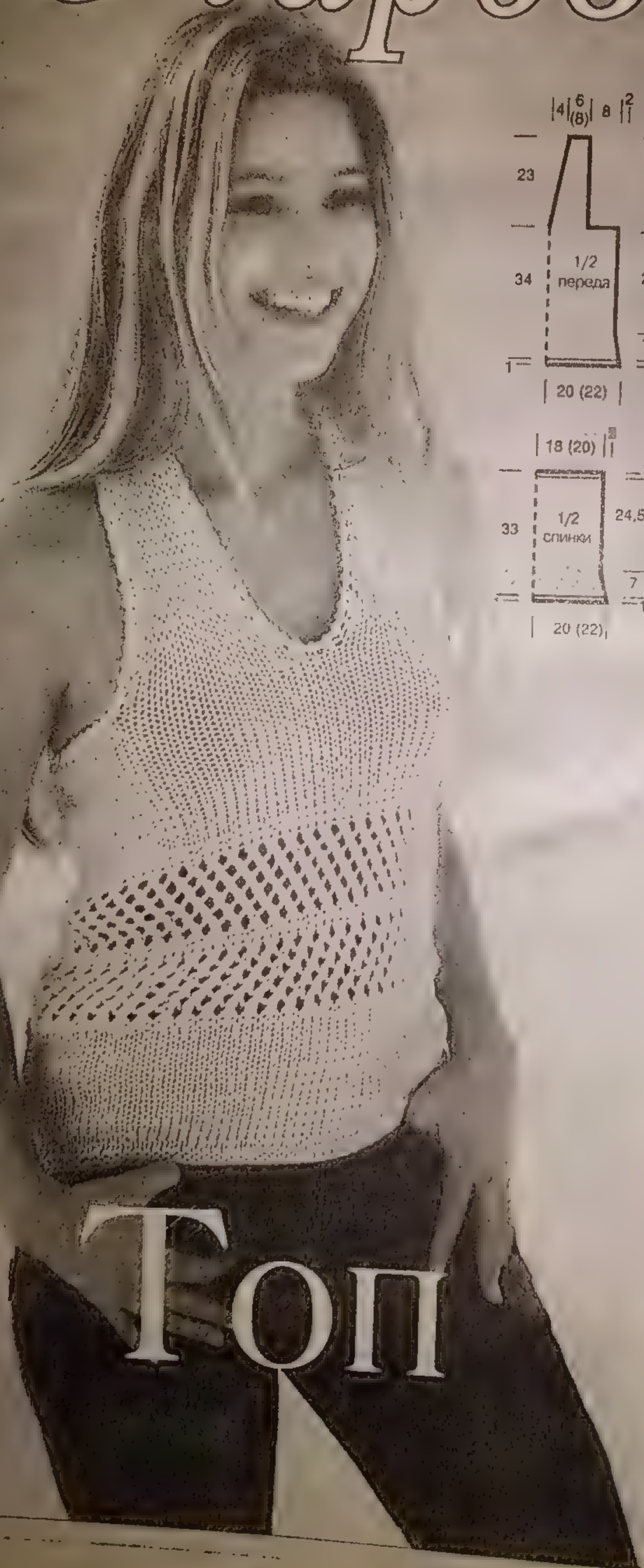
Стильная компания

Не стоит оставлять без внимания различные ёмкости, которые имеются на балконе, — это ведра, контейнеры для цветов, лейку. Придать им новый вид можно с помощью техники декупаж. Для этого вам потребуются многослойные бумажные салфетки, клей ПВА, бесцветный лак. Сначала подготовьте поверхность — тщательно вымойте ёмкость с применением моющего средства, затем хорошенько высушите. Аккуратно вырежьте понравившийся мотив из салфетки и снимите верхний слой с рисунком. Кистью нанесите клей на поверхность сосуда. Затем прижмите мотив из салфетки и осторожно разгладьте складки мягкой тряпочкой. Ещё раз смажьте поверхность с картинкой клеем и дайте высохнуть. Чтобы украшение не испортилось от влаги, покройте его бесцветным лаком.

Замечательный получается райский уголок на собственном балкончике.



Очарование



Размеры: 34/36 (38/40).

Вам потребуются: 200 (250) г пряжи (100% хлопок, 90 м/50 г), спицы № 6 и 7, крючок № 6.

Лиц. гладь: лиц. п. в лиц. р. и изн. п. в изн. р.

Платочная вязка: все п. лиц.

Ажурный узор А: чётное число п. вязать по схеме 1. Указаны только лиц. р., по изнанке все п. и накиды вязать изн. п. Начать с кром. п. и п. перед раппортом, повторять раппорт, закончить п. после раппорта и кром. п. Повторять 1-4 р.

Ажурный узор В: как А, но по схеме 2.

Последовательность узоров: 24 р. лиц. гладью, 4 р. платочной вязкой, 12 р. узор А, 4 р. платочной вязкой, 12 р. узор В, 4 р. платочной вязкой, 20 р. лиц. гладь = 80 р.

Плотность вязания в среднем: 16,5 п. и 25,5 р. = 10 x 10 см.

Спинка: набрать на спицы № 6 66 (72) п. и связать для планки 1 см = 3 р. платочной вязкой, начав с изн. р. Далее вязать по указанной последовательности на спицах № 7. Для приталивания одновременно закрыть после планки с обеих сторон в каждом 6 р. 3 х по 1 п. = 60 (66) п. На 31,5 см = 80 р. от планки провязать на спицах № 6 ещё 1,5 см = 4 р. платочной вязкой, а затем плотно закрыть все п.

Перед: начинается, как спинка, но с 31,5 см = 80 р. продолжить лиц. гладью. Для пройм на 33 см = 84 р. от планки с обеих сторон в каждом 2 р. закрыть 1 x 7 и 1 x 6 п. = 34 (40) п. Для V-образного выреза на 34 см = 86 р. от планки работу разделить в середине и стороны довязывать отдельно. Для получения формы по внутреннему краю закрыть 7 х в каждом 8 р. по 1 п. Оставшиеся по 10 (13) п. закрыть на 57 см = 146 р. от планки.

Сборка: закрыть шов на спине и боковые швы. Край обвязать крючком рачьим шагом (= ст. без накида слева направо).

Схема 1



Схема 2

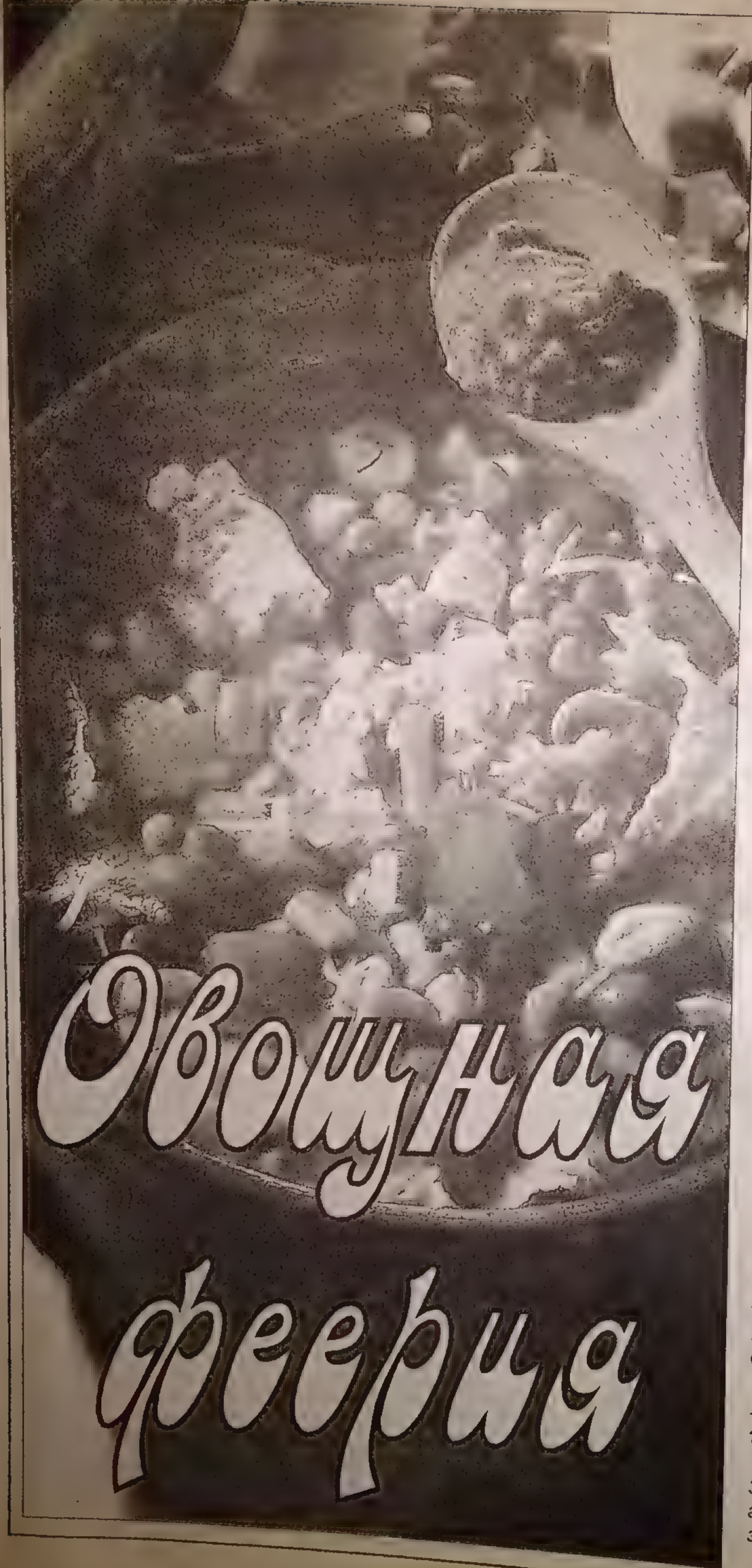


Пояснения к схемам:

- I = 1 лиц. петля
- U = 1 накид
- V = 2 п. вместе лиц.
- ∇ = протяжка: 1 п. снять как лиц., след. п. провязать лиц. и снятую протянуть через нее

По материалам журнала «Золушка вяжет», 6/2004 (№ 138).

По материалам ф. 100.1
«Золушка вяжет» Июнь 2013 г.



Овощная фреерша

Яичница

«Итальянское лето»

2-3 сладких болгарских перца, репчатый лук (или лук порей), 4 ломтика сыра (любого твёрдого), 4 яйца, соль, перец.

Перец нарезать соломкой, обжарить на подсолнечном масле в большой сковороде, добавить нарезанный полукольцами лук, посолить, поперчить, продолжать обжаривать несколько минут. Перемешать, выложить ломтики сыра, обжарить с двух сторон, вбить яйца, запечь до готовности.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

1 кочан цветной капусты, 4 помидора, 4 огурца, 1 яблоко, несколько виноградин, сметана, 100 г зелёного салата, зелень.

Капусту цветную разобрать на соцветия, отварить и охладить. Помидоры нарезать кружочками, свежие огурцы, яблоки, зелёный салат — соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград и заправить сметаной. Перед подачей салат украсить несколькими ягодами винограда и посыпать рубленой зеленью.

Салат из кабачков

1 небольшой кабачок, 1 маринованный огурец, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 1 ст. л. сахарного песка, соль и майонез по вкусу.

Кабачки и яблоки очистить и натереть на крупной тёрке. Мелко нарезать маринованный (или солёный) огурец, лук и зелень укропа. Добавить соль и сахар по вкусу. Заправить майонезом.

Спагетти под соусом

3-4 баклажана, 2-3 зубчика чеснока, 3-4 средних помидора, 2-3 ст. л. тёртого сыра, длинные макароны или домашняя лапша.

Баклажаны порезать кубиками и обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные помидоры, измельчённый чеснок, посолить, поперчить, тушить 10 минут. Отварить макароны, выложить на тарелку, сверху полить овощным соусом, посыпать сыром.

Бутерброды из баклажанов

2-3 баклажана среднего размера, 300 г любого сыра (можно плавленого), пакетик майонеза, 3-4 крупных зубчика чеснока, немного соли.

Баклажаны, не очищая от кожицы,

нарезаем кружочками и обжариваем в небольшом количестве растительного масла (почти всухую, иначе они сильно размякнут) с обеих сторон, чуть-чуть подсолить. Сыр и чеснок натираем на тёрке, добавляем майонез, перемешиваем. На каждый кружок баклажана выкладываем сырную массу ровным слоем толщиной не более 0,5 см, укладываем на блюдо и украшаем зеленью. Бутерброды можно подрумянить в духовке, но тогда баклажаны жарим только до полуготовности.

Свинина, тушённая с капустой и яблоками

500 г свинины, 1 кг свежей капусты, 3 яблока, 2 луковицы, 1 ст. бульона из кубика, соль по вкусу.

Свинину нарезают на кусочки, солят, обжаривают. Свежую капусту очищают, нарезают соломкой, хорошо перетирают с солью, тушат 25-30 минут и смешивают с пассерованным луком и нарезанными дольками очищенных яблок.

В смазанный растопленным маслом сотейник или кастрюлю кладут слоями, повторяя несколько раз; сначала тушёную капусту с луком и яблоками, затем обжаренную свинину, заливают бульоном и тушат 30-40 минут под закрытой крышкой.

Рыба с кабачками

500 г филе рыбы, 1 яичный белок, 1 ст. молока, соль, перец, кориандр, большой кабачок, сливочное масло, 200 г шампиньонов.

Филе пропустить через мясорубку, добавить яичный белок, 1/4 ст. молока, соль, перец, кориандр и поставить в холодильник. Кабачок нарезать вдоль на тонкие ломтики, предварительно срезав кончики. Получившиеся полоски намазать рыбным фаршем, завернуть рулетом и сколоть шпажкой или зубочисткой. В форме или сковороде растопить сливочное масло, положить порезанные тонкими ломтиками шампиньоны, рыбно-кабачковые рулетики. Полить оставшимся молоком и запекать в духовке 10 минут.

Пирог с цветной капустой

1/2 пачки (125 г) нежирного творога, 5 ст. л. растительного масла, соль, 3 яйца, 2 ст. муки, перец, 1 ч. л. разрыхлителя, маленький кочан цветной капусты, пучок зелёного лука, 1/3 ст. сметаны, 4 ст. л. тёртого сыра.

Смешать творог, масло, щепотку соли и 1 яйцо. Добавить муку, разрыхлитель и замесить тесто. Поставить на 30 минут в холодильник. Форму с высокими

бортиками смазать жиром. Тесто раскатать, выложить в форму, приподнять бортик и в нескольких местах наколоть вилкой. Нагреть духовку до 180° С. Цветную капусту вымыть и разделить на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Зелёный лук вымыть, почистить и мелко нарезать. Капусту и зелёный лук выложить на тесто. Оставшиеся яйца, сметану, сыр, соль и перец взбить и полить овощи. Запекать в духовке 45 минут.

Если обжаренную цветную капусту посыпать тёртым сыром, смешанным с мелко рубленой петрушкой, она приобретёт изысканный аромат и вкус.

Жареная треска с баклажанами

4-5 баклажанов, соль, мука, растительное масло, 500 г рыбы (трески, наваги, путассу), 2 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки, 1-2 зубчика чеснока.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в горячем растительном масле. Рыбу пожарить обычным способом, обложить её жареными баклажанами, томатную пасту разбавить горячей водой (можно добавить 1 ст. л. сметаны), посолить, поперчить, залить рыбу и овощи, потушить 10-15 минут. Рубленую зелень петрушки смешать с мелко нарезанным или пропущенным через пресс чесноком и посыпать рыбу перед подачей.

Сосиски с яблоками

3-4 сосиски, крупное яблоко, сливочное масло.

Сосиски нарезать (можно и целые), обжарить в небольшом количестве масла. Очистить от кожуры яблоко и порезать на небольшие брусочки, растопить кусочек масла и тоже обжарить до золотистого цвета со всех сторон, положить сосиски, немного потушить. Подавать с картофельным пюре.

Яблоки с гренками

Батон, 2 яйца, 1 ст. л. молока, яблоки, сахар, сливочное масло.

Батон нарезать ломтиками, обмакнуть во взбитые с молоком яйца и обжарить в масле до корочки. Яблоко нарезать на кусочки, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить щепотку сахара и варить до карамелизации сахара. Уложить на гренки и подать.

Душа салата

ЗАПРАВКА – это завершающий аккорд любого салата. Классический рецепт – смесь 3 или 6%-го уксуса с растительным маслом (одна часть уксуса на три части масла). Если вы добавляете в неё другие ингредиенты – горчицу, сахарный песок, мёд, желток крутого яйца, тёртый сыр, чеснок, соль и перец, – сначала взбейте их с уксусом. Под конец тонкой струйкой влейте масло. Кстати, тем, кто предпочитает только натуральные ингредиенты, предлагаем уксус заменить на свежий сок лимона. Хотите быть истинной француженкой, то делайте заправку в самой салатнице и лишь потом кладите в неё все компоненты. Чтобы заправка в полной мере отпечатала вкус вашего блюда, перемешивать заправленный салат лучше руками – только так можно добиться того, чтобы соус полностью обволакивал все продукты.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

2 головки чеснока, 1 яичный желток, 1/2 ч. л. молотого красного перца (паприки), 0,5 ст. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль.

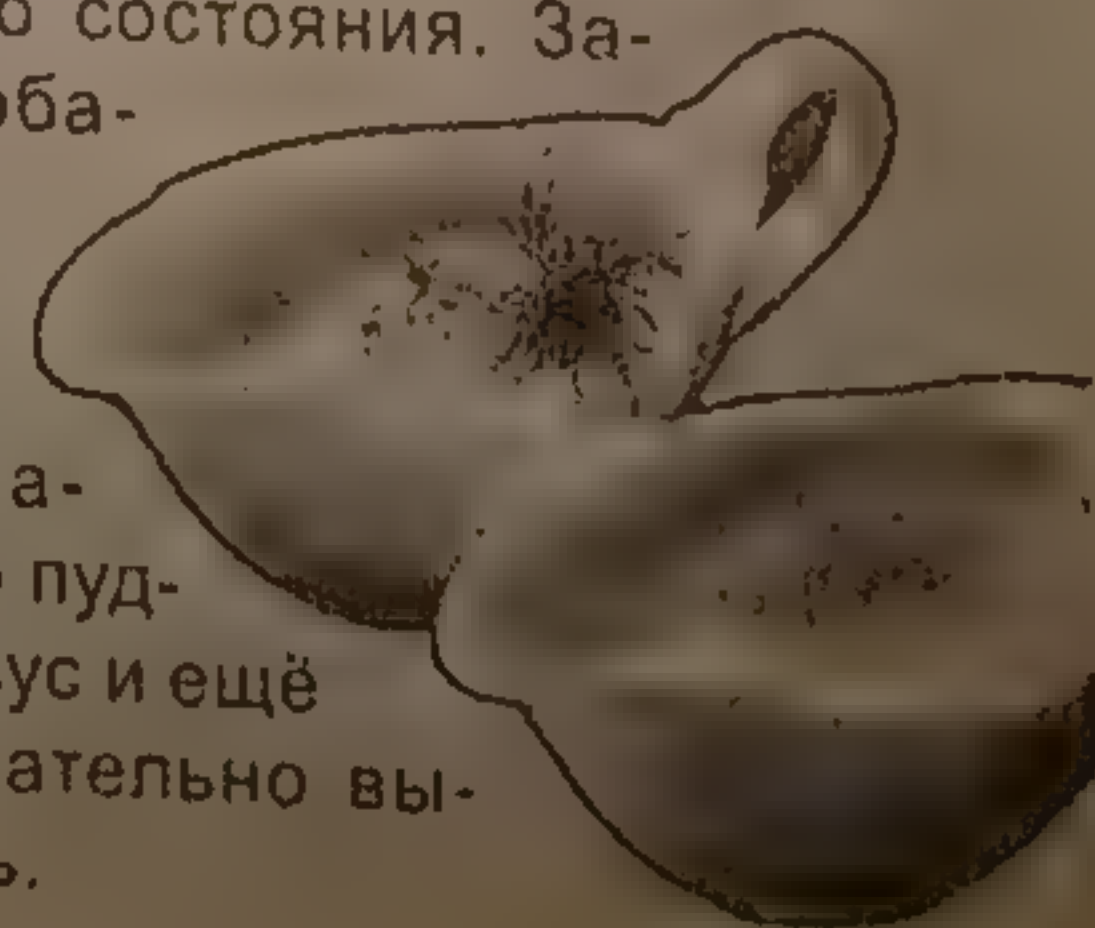
Чеснок измельчить, смешать с красным перцем, солью, сырым желтком, уксусом, растереть, смешать с растительным маслом.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Хотите иметь всегда под рукой натуральный, без консервантов майонез? Приготовить его не сложно.

250 г подсолнечного рафинированного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ч. л. сахара, 2/3 ч. л. соли, 1/4 ст. уксуса.

В сырые яичные желтки положить горчицу, соль, тщательно перемешать и тонкой струйкой вливать постепенно охлаждённое масло, продолжая размешивать до однородного состояния. Затем добавить сахар (лучше сахарную пудру), уксус и ещё раз тщательно вымешать.



Сушёные помидоры

Отобрать зрелые, но крепкие томаты, промыть их, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и высушить в плодосушилке или на воздухе на фанере. Сушёные томаты хранить в плотно закрытых банках в тёмном прохладном и сухом месте.

Лечо болгарское «Настоящее»

3 кг крепких помидоров, 2 кг сладкого болгарского перца, 150 г сахарного песка, 2 ст. л. соли.

Помидоры и перец порезать крупными кольцами, смешать с сахаром и солью. Варить 20 минут. Сразу закатать. Стерилизовать не нужно.

Лечо с баклажанами

3 кг красного болгарского перца, 2 кг баклажанов, 2 пучка петрушки, 4 головки чеснока (большие), 1 кг моркови.

Маринад: 2 л томата, 200 г сахара, 200 г растительного масла, 200 г уксуса, 2 ст. л. соли без верха.

Перец порезать на четыре части, баклажаны — кружочками, толщиной 1,5 см, морковь натереть на тёрке, петрушку и чеснок измельчить.

Для маринада все ингредиенты соединить, вскипятить и опустить туда подготовленные продукты, варить 35 минут, закупорить.

Салат из огурцов «Конец сезона»

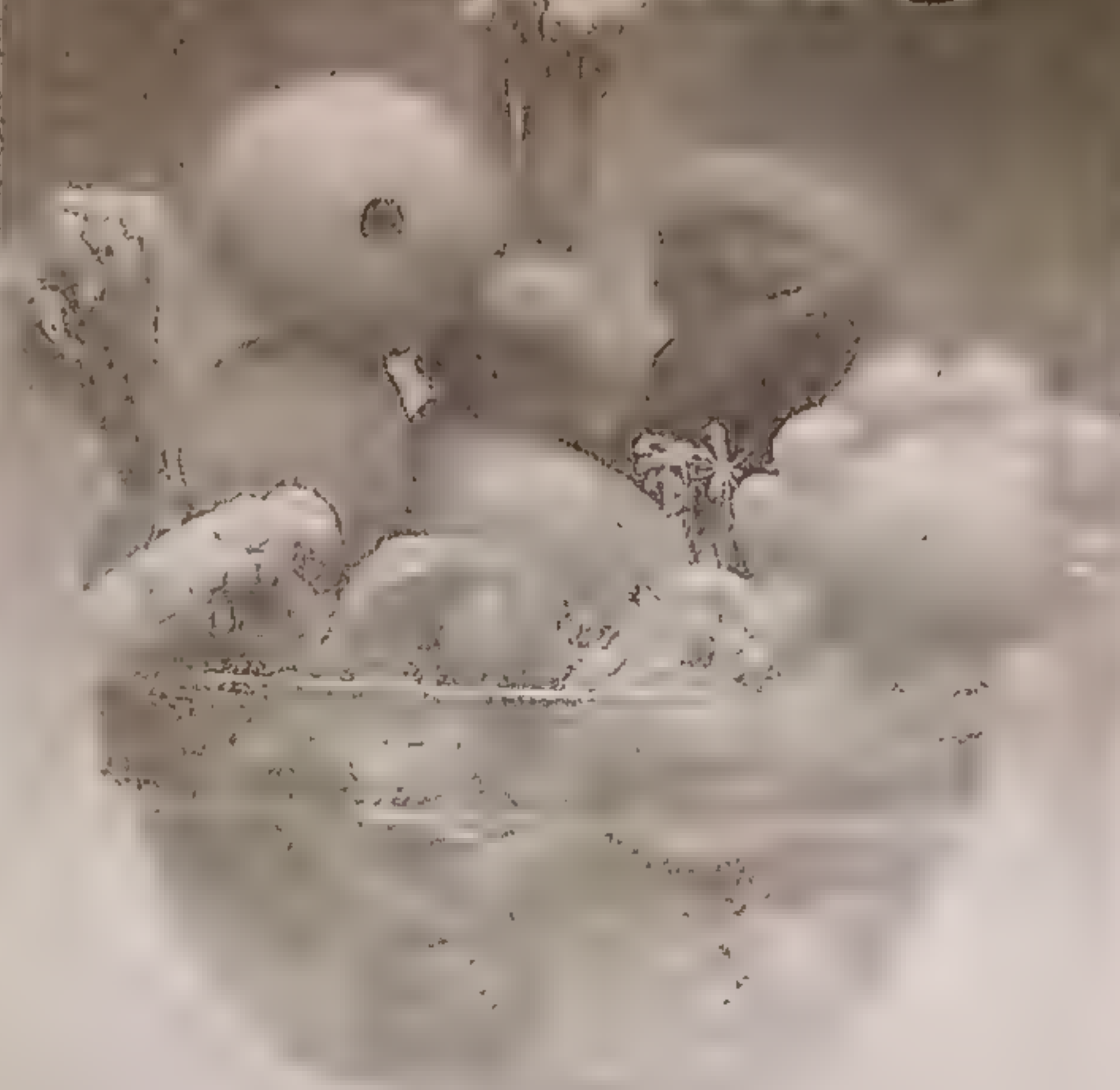
8 кг огурцов любой спелости, 1 кг лука, по 100 г зелени укропа и петрушки, 20-25 зубчиков чеснока, 250 г растительного масла,

250 г сахара, 250 мл столового уксуса, 150 г соли

Огурцы тщательно вымыть, порезать кружочками, посолить, оставить на 30 минут. Затем сок отделить, добавить измельчённый чеснок, зелень, нарезанный кольцами лук. Сделать заправку из сахара, жира и уксуса и тщательно перемешать с овощами. Переложить в банки, уплотнить, и стерилизовать при температуре 90 градусов. Зелитроны — 15 минут, огурцы — 20 минут.

ГОТОВИМСЯ

К ЗИМЕ



Суповая заправка

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 600 г сладкого перца, 300 г зелени укропа и петрушки, 300 г корней петрушки, 800 г соли.

Морковь и корни петрушки натрите на крупной тёрке. Помидоры, лук, перец, зелень укропа и петрушки нарежьте очень мелко. Добавьте соль и тщательно перемешайте. Уложите плотно в простерилизованные банки и закройте закручивающимися или полиэтиленовыми крышками. Храните в тёмном прохладном месте. Эту заправку можно использовать не только для супов, но и для соусов, вторых блюд.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В канун консервирования хозяйкам требуются сухие стерильные банки в большом количестве. Чтобы быстро решить эту задачу, сделайте следующее: намойте необходимое количество посуды и разместите рядами в духовке кухонной плиты, нагрейте её до температуры 120 градусов и подержите 10 минут на слабом огне. Они и высохнут, и надёжно простерилизуются. Охлаждать их надо медленно, не вынимая из духовки.

Подойдут банки с закручивающимися крышками, которые остаются от горошка, томатной пасты. Банки стерилизуются, как обычно, а металлические крышки прокипятите в течение одной минуты и сразу закупорьте.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Л. КЛИМОВА,
Краснодарский край

Соус «Анкл-Бенс»

3 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 2 ст. л. соли, 1 ст. сахара, 1,5 ст. растительного масла, пучок петрушки, 2 головки чеснока, 2 ст. л. уксуса.

Через мясорубку (блендер) прокрутить помидоры, проварить их 20 минут, затем добавить натёртую на тёрке морковь и нарезанный соломкой болгарский перец. Варить 20 минут. Добавить соль, сахар, растительное масло, пучок мелко порубленной петрушки, измельчённый чеснок. За пять минут до готовности влить уксус и закатать.

Р. ГОРОДНИЧАЯ,
г. Славянск-на-Кубани

Капуста «Деликатес»

2 кг цветной капусты, 1,5 кг помидоров, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 80 г чеснока, 120 г 6%-уксуса, 500 г красного болгарского перца, 2 пучка петрушки.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 5 минут, слить воду, остудить. Приготовить маринад: в пропущенные через мясорубку помидоры добавить уксус, масло, соль, сахар, измельчить чеснок, петрушку, перец порезать соломкой, довести до кипения. Опустить отварную капусту и, помешивая на медленном огне, кипятить 35 минут. Закатать.

Мария ДОЛГИЕР,
Респ. Башкортостан

Салат из зелёных помидоров

4 кг зелёных помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1-1,5 кг сладкого болгарского перца, 1,5 ст. соли, 0,5 л подсолнечного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. воды, 1 ст. л. уксуса.

Всё порезать, морковь натереть на крупной тёрке, перемешать, всыпать соль и поставить на шесть часов. Затем слить выделившийся сок и добавить подсолнечное масло, сахар, воду. Перемешать и варить после закипания в течение 30 минут. Затем добавить уксус, разложить по банкам и закатать.

Подворье



Козье молоко: избавьтесь от запаха

Давно известно, что козье молоко целебно, вкусно и полезно для здоровья человека. Например, оно богаче коровьего фосфором, витаминами (B1, B2, C), обладает сильными антиинфекционными, антианемическими свойствами (именно поэтому его не кипятят). Благодаря высокому содержанию солей кальция козье молоко рекомендуется детям с нарушениями обмена веществ. Козье молоко – настоящее спасение для аллергиков (даже если они не переносят коровье молоко), детей, больных рахитом, дистрофией. Значительные улучшения наступают у людей, страдающих экземой, бронхиальной астмой, мигренью, болезнями печени и желчного пузыря, при язве желудка. Но, несмотря на это, не все могут пить козье молоко, основная причина – специфический запах – следствие неправильного ухода за животными. ЧТОБЫ МОЛОКО ВАШИХ КОЗ ИМЕЛО АРОМАТ И ПРИЯТНЫЙ ВКУС, следует придерживаться определённых правил содержания и кормления:

- Молочных коз доят летом до трёх раз – в 7, 14 и 22 часа а зимой два раза в день – в 8 и 20 часов
- Не рекомендуется содержать в одном помещении с дойными козами козлов-производителей: издаваемый ими запах (феромоны) может испортить вкус молока
- Некоторые дикорастущие растения, особенно сорные, могут придавать молоку неприятный привкус. К ним относятся: амброзия, виноградный лук, золотарник, жимолость, бузина, листья винограда и другие с резким горчичным вкусом. За два часа до дойки не следует давать козам измельчённый зелёный корм или силос, лучше в это время скармливать им сухой концентрированный корм
- Причиной кисловатого привкуса может быть медный или железный подойник (лучше используйте посуду из нержавеющей стали или эмалированную)
- Включение в рацион дойных коз витамина Е позволит снизить или полностью исключить кисловатый привкус
- Прогорклый привкус молока появляется в результате распада молочного жира, при котором происходит освобождение кислот, имеющих сильный горьковатый вкус и запах. Причинами являются последняя стадия лактации, чрезмерное взбалтывание продукта, медленное охлаждение, которое сопровождается вспениванием
- Причиной появления у молока солоноватого привкуса говорит о том, что животное, возможно, больно маститом, такое молоко употреблять нельзя.

ПОМНИТЕ! Молоко от коз, получавших лечебные препараты по предписанию ветеринарного врача, можно употреблять лишь через 72 часа после приёма препарата или даже через более длительное время. Это определит ветеринар.

К наиболее распространённым по молочной продуктивности относятся русская белая, горьковская и мегрельская породы коз.

Насущные дела

АВГУСТ

- (Новолуние) 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.
- (Рост Луны) 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26.
- (Полнолуние) 1, 2, 3, 27, 28, 29, 30, 31.
- (Старение Луны) 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Август – пора для дачников приятная, наступило время собирать основную часть урожая и даже готовиться к следующему.

НА ЯГОДНИКАХ. Вторая половина августа – лучшее время для размножения красной, розовой и белой смородины одревесневшими черенками. У красной смородины, в отличие от чёрной, хорошо укореняются черенки с верхней части побега и даже самая верхушка. При этом нижний срез нужно обработать раствором мёда (на 100 мл воды 5 г мёда) для лучшего образования корней уже этой осенью. Все посаженные черенки обильно поливают и мульчируют торфом для создания влажной среды.

НА ОГОРОДЕ. Провести посадку земляничной рассады. В лунки заложить перегной, одну чайную ложку суперфосфата, горсть золы, все это перемешать, покрыв небольшим слоем земли. Лунки обязательно полить, как до, так и после посадки.

В ЦВЕТНИКЕ. Собирают семена летников. Выкапывают отцветшие луковичные многолетники: тюльпаны, нарциссы. Делят и высаживают ирисы, флоксы, пионы.

Сад, мой сад

В это время убирают летние сорта яблок и груш. Деревья поздних сортов, перегруженные урожаем, подкармливают полным минеральным удобрением или нитрофоской (2 ст. л. на ведро воды).

При обнаружении первой падалицы с плодожоркой на стволах укрепите ловчие пояса. Они представляют собой пергаментную бумагу шириной 15-20 см, на которую нанесён незасыхающий клей. Готовится он следующим образом: в 200 г подогретого подсолнечного масла добавляют 150 г измельчённой сосновой смолы. Постепенно в эту смесь вливают 100 г скипидара и полстакана солидола. *Внимание! Готовить смесь необходимо очень осторожно, чтобы не допустить её воспламенения*



Сразу после сбора вишен деревья опрыскивают 1%-ным раствором сернокислого калия. Эта подкормка очень важна для образования плодовых почек будущего года, их повышенной морозостойкости.

В течение месяца собирают урожай облепихи, позднее ягоды при отрыве будут мяться

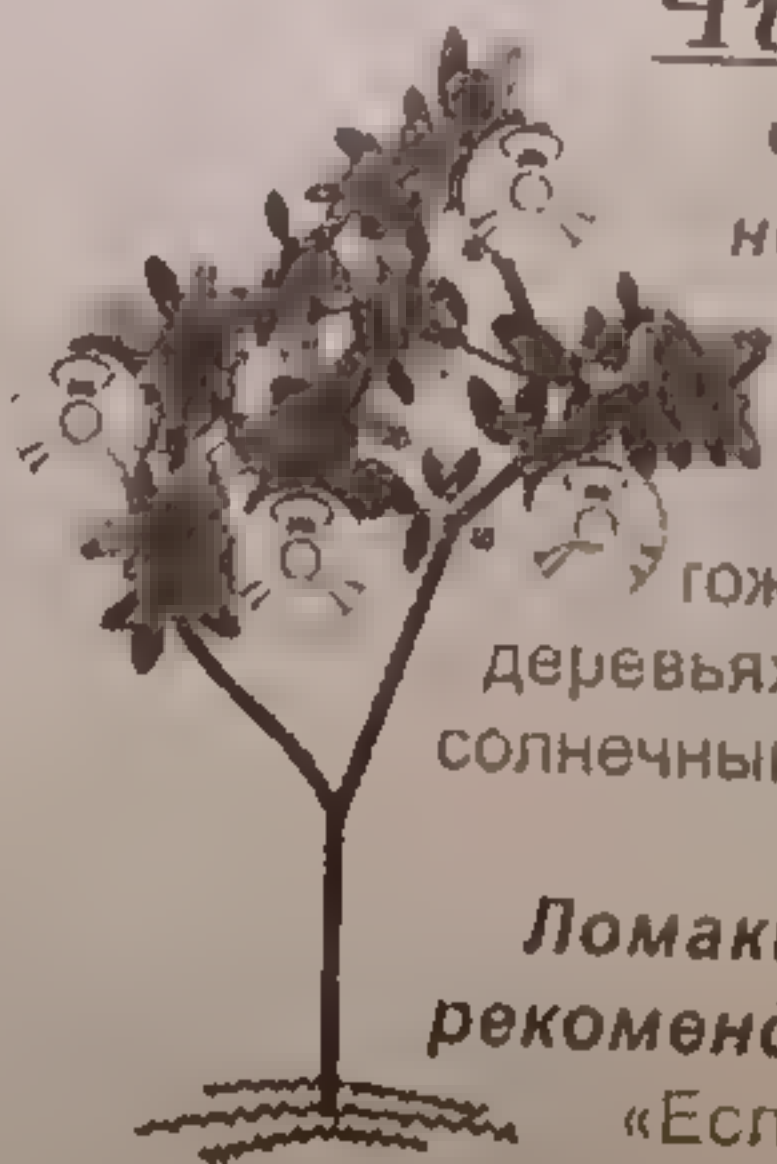
Читатели советуют

Читательница из г. Пензы О. Лукьянова даёт совет, как уберечь урожай яблок, груш от птиц.

Чтобы отпугнуть птиц, которые так и норовят раньше меня «собрать» долгожданный урожай, я стала развешивать на деревьях старые компакт-диски. Их отражённый солнечный блеск отпугивает незваных гостей.

Ломакина Ольга из Красноярского края рекомендует:

«Если у ваших садовых деревьев повреждена кора, то быструю помощь окажет щавельный пластырь. Есть два варианта: первый – щавелем, сорванным вместе с черенками и листвой, тщательно натрите 2-3 раза в день рану на дереве; второй – щавель измельчить и приложить к ране в виде пластыря (пластом 1-1,5 см), а сверху забинтовать любой тканью. Пластырь нужно обновлять 2-3 раза за лето».



Дорогие читатели!



Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, что ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду выздоровления.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ОПЯТЬ ПРО ЧАЙНЫЙ ГРИБ

В прошлом номере вы рассказывали про чайный гриб. Он «живёт» у нас уже тридцать лет, благодаря ему я вылечила у внука ангину, прежде он болел по 3-4 раза в год. Внук пил каждый день натошак по полстакана за полчаса до завтрака. И вот уже в течение двух лет он ни разу не заболел

М. Л., п. Черницыно

КАК ВЕРНУТЬ СЛУХ

После пятидесяти лет происходит, как правило, возрастное снижение слуха. Я справилась с этой проблемой благодаря такому рецепту: возьмите толчёный чеснок и масло (лучше оливковое) в пропорциях 1:3. В течение 15-20 дней закапывайте по одной-две капли смеси в каждое ухо. После этого необходимо сделать недельный перерыв и повторить курс. В результате слышать я стала хорошо, как и прежде.

ЗОТОВА, г. Смоленск

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГИПЕРТОНИИ

В последнее время меня беспокоило повышенное давление. Подруга посоветовала воспользоваться следующим рецептом: одну столовую ложку кукурузной муки заварить одним стаканом горячей воды (но не кипятком), размешать, накрыть крышкой. Утром натошак выпить отстоявшуюся светлую воду, глотков 6-7, уже на второй день давление стабилизировалось.

ЛИЛИНА, г. Липецк

КАСТОРКА ОТ БОРОДАВОК

О касторке многие знают как о слабительном, кстати, принимать её в капсулах гораздо приятнее. С помощью касторового масла я за два месяца избавилась от боро-

давок. Для этого втирала масло в течение двадцати минут на ночь или утром. Длительно, но надёжно и дёшево.

Ира, Респ. Башкортостан

ТОЛСТЯНКА ОТ МОЗОЛЕЙ

Если вас беспокоит мозоль, поможет листок толстянки или, как её называют, «денежное дерево». Возьмите тот, что потолще, снимите с поверхности тоненькую плёнку, и привяжите на ночь к мозоли. Чтобы быстрее избавиться, достаточно сделать эту процедуру несколько раз.

И. Д., г. Курск

ПОМОГ УКСУС

Как-то ушибла локоть, было больно, но потом всё вроде бы утихло. А утром я не могла поднять руку, локоть распух. Пошла в больницу, врач поставил диагноз — эпикондиллит. Пройдя курс физиопроцедур, улучшения не было. Тогда-то я и решила полечиться народным средством: развела вечером 9%-ый уксус пополам с водой, намочила в растворе ткань, отжала, наложила на больное место, сверху бумагу для компресса, шерстяной платок. Через неделю рука была абсолютно здорова.

ПЯТОЧЕНКО, г. Курган

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Многие врачи рекомендуют для профилактики остеохондроза висеть на перекладине, но не у всех дома есть турник, да и на улице не во всякую погоду выйдешь. В одном лечебнике я нашла упражнение «лодочка», которое, по словам автора, не только предупреждает, но и из-

бавляет от болей в спине. Делают его следующим образом: необходимо лечь на спину и, обхватив руками колени, раскачиваться, как лодочка на волнах, от копчика до шеи, столько, сколько получится, усилить эффект поможет обливание. Последовав всем советам, через несколько дней занятий боли в спине уменьшились, чувствовать стала себя бодрее. С тех пор это вошло у меня в привычку, я и мужа приучила, так что спина теперь абсолютна здорова. А на данный момент начинаю осваивать йогу, думаю, что и в пятьдесят лет начать не поздно.

Галина, г. Кемерово

ОТ ПОЛИПОВ – ЗОЛОТОЙ УС

Хочу на страницах вашего издания рассказать свою историю. Девять лет назад при обследовании у меня обнаружили полипы в кишечнике. Врач предложил сделать операцию, дал время на подготовку, но меня просто ужас охватывал от одной только мысли. Однажды коллега подошла ко мне и протянула горшок с неизвестным и не очень симпатичным цветком со словами: «Не надо никакой операции, ты сможешь помочь себе сама». Конечно, я была удивлена, но она настоятельно советовала попробовать, так как её мама благодаря золотому уссу (это название растения) избавилась от таких же полипов. Лечение заключается в следующем: от растения нужно отрезать 15 коленец, залить 0,5 л водки или самогона, настоять 12 дней в тёмном месте, принимать за 30-40 минут до завтрака по десертной ложке. После курса лечения прошла обследование, которое показало, что несколько полипов исчезло. Теперь я твёрдо решила, что ни на какую операцию не пойду, а буду лечиться золотым усом. До сих пор его пью, прекрасно чувствую, так что советую и вам завести у себя дома этого замечательного зелёного друга.

КОЛЕРОВА, г. Самара



МИОМА СДАЛАСЬ

Несколько лет назад врач поставила мне диагноз: фибромиома матки. Операцию не назначила, порекомендовала наблюдение. Меня это не устраивало, и я решила полегчить сама народными методами, тем более что давно собираю различные вырезки, да и некоторый опыт имею. Остановилась на очень простом рецепте: взять один стакан кедровых орехов без скорлупы и залить бутылкой (0,5 л) водки, настоять три недели, пить по одной столовой ложке до еды три раза в день. Курс лечения от трёх до шести бутылок. Когда пошла на очередное обследование, врач обрадовала меня приятным известием: миома пропала.

Надежда Л., г. Барнаул

ОТ ГЕРПЕСА – ПОЛЫНЬ

Герпес «атаковывал» меня постоянно, независимо от сезона, три-четыре раза в год. Как только я не боролась с ним, ничего не помогало. Однажды, когда я ехала с дачи вся «разрисованная», какой-то дедушка протянул мне пучок травы, это была обыкновенная полынь, и посоветовал высушить и заваривать щепотку кипятком, пить вместо чая. Решила попробовать. И как была удивлена – кожа прямо на глазах очищалась, через неделю я была здорова. Теперь полынь всегда у меня под рукой, но пользуюсь я сейчас редко, герпес почти не появляется, а как только чувствую зуд – завариваю чай, и даже пузырьки не появляются.

Александра,
Кировская область

«ПЫЛЕСОСИМ» ЛЁГКИЕ МОЛОКОМ

Много лет отработала в библиотеке, оставалось до пенсии несколько лет, но вдруг приключилась беда: стал одолевать кашель. При обследовании у меня обнаружили аллергию на библиотечную пыль и посоветовали сменить работу. Но как её поменять, времена ведь нынче тяжёлые. И тогда решила полегчить народными методами, благо что у нас были подшивки разных газет на медицинскую тематику. В одной из них я нашла рецепт «овсяного молока»: один стакан неочищенного овса залить литром цельного молока, довести до кипения, а затем на малом огне варить до жёлтого цвета. Пить по полстакана утром, и сразу пытаться вызывать кашель (делать до отказа вдох, а затем выдох также до отказа, до кашля).

Правда, лечение это не быстрое: пила молоко в течение месяца, и кашель прошёл. И вновь начинала пить лишь тогда, когда кашель появлялся. Так что работу мне не пришлось бросать, спокойно вышла на пенсию. Позже с помощью этого рецепта вылечила бронхит у своего внука.

ЕГОРОВА, Калужская область



СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ ПОСЫПЬТЕ ПЕПЛОМ

Когда я была подростком, заболела стригущим лишаём, мама меня отправила на лечение к бабушке в деревню. Вылечила она меня за неделю вот таким образом: взяла щепотку подсолнуха, удалила семечки, высушила его и сожгла. Получившийся пепел развела водой до густоты сметаны, и этой кашцей смазывала поражённые места.

ГОРЯИНОВА, Белгородская обл.

Обратная связь

Хочу дать рецепт от шишек на ногах для Макиевой из г. Владикавказа. Моя мама избавилась от них с помощью пчёл. Пчелу нужно посадить на шишку пинцетом как можно ближе к центру, чтобы она ужалила. Через 5-10 минут жало следует вытащить. Проводить процедуру надо через день, а если болят две ноги, то чередовать. Главное, чтобы не было аллергии.

О. ДЁМИНА, г. Алексеевка

Вопрос в номер

□ Подскажите, как избавиться от кисты на щитовидной железе с помощью народных средств?

□ В результате аварии появились трещины в позвоночнике, срослись плохо, чувствую боль в спине. Подскажите, как избавиться от последствий травмы.

Л. СЕРГЕЕВА, г. Курск

Чтобы отдых удался на славу, к нему следует заранее подготовиться

Путёвки в «рай»

Хотите сэкономить на путёвке? Тогда вас наверняка заинтересует эта информация.

«ГОРЯЩАЯ» ПУТЁВКА

Если ваш отпуск уже начался и вы готовы уехать на днях, то вам нужно воспользоваться «горящей» путёвкой. «Горящей» она становится тогда, когда у турагентства остаются непроданные места в самолёте и отеле или от неё в последний момент кто-то отказался. Поэтому чтобы как-то компенсировать убытки, фирма снижает цену на 20-25% (а то и на 50%).

ПО СИСТЕМЕ «ФОРТУНА»

Вы покупаете тур со скидкой 15-20%, обговариваете категорию отеля, его месторасположение, но само название и каков будет ваш номер (например, с удобствами или нет) вам станет известно непосредственно перед вылетом. Дело в том, что за несколько дней до начала тура в отелях остаются свободные номера, которые необходимо срочно распродать по сниженным ценам.

В РАССРОЧКУ

Вы оплачиваете сразу только часть стоимости путёвки (от 20 до 40%), а остальную сумму за вас вносит банк. Потом в течение оговоренного времени вы выплачиваете этот кредит по частям в рублях, учитывая при этом кредитные проценты. Если вы решили приобрести тур в рассрочку, запаситесь информацией об агентствах, предоставляющих эту услугу. Их координаты можно почерпнуть из специализированных журналов по туризму.

Кому доверить отдых?

Как правило, продажей путёвок занимаются туроператоры и турагентства.

ТУРОПЕРАТОРЫ напрямую работают с клиентами и, как правило, специализируются на 1-2 странах. Именно они обеспечивают договорённость с отелями и транспортными компаниями, рассчитывают стоимость поездки, а значит, несут за всё ответственность. Хорошо если оператор — дочерняя фирма авиакомпании: у вас будут шансы улететь регулярным рейсом по цене чартерного (который стоит на порядок меньше).

ТУРАГЕНТСТВА — это организации-посредники, которые покупают туры через операторов, и поэтому они стоят дороже. Правда, у турфирм есть существенный плюс — это достаточно широкий выбор: по вашему желанию могут выкупить специально для вас любой тур и отправить в любую точку мира. Выберите небольшую фирму, где заинтересованы в каждом клиенте, вам охотнее предоставят скидку.

После того как вы получили необходимую информацию и выбрали тур, можно оформлять юридические отношения — подписывать договор и вносить предоплату.

В договоре должен быть указан перечень предоставляемых услуг, взаимные обязательства, штрафные санкции, ответственность сторон, юридический адрес и расчётный счёт агентства. Как приложение к договору выдаётся туристическая путёвка установленного образца, где описаны все услуги, за которые вы платите. Но если же вам в качестве юридического документа предложат простой счёт о приёме денег или путёвку и инструкцию о правилах пребывания в стране, то вы должны задуматься, прежде чем подписывать бумаги.

Страховка

Если вы до сих пор считаете, что страховка — это бумажка для пессимистов, то вам стоит пересмотреть ваши взгляды. Ведь во время поездки вы можете столкнуться с рядом проблем, решить которые возможно как раз с помощью той самой страховки. Вы можете застраховаться...

ОТ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ

Если на отдыхе вы заболели или получили травму, то можете рассчитывать на быструю доставку в больницу, амбулаторное или стационарное лечение, а в случае необходимости даже приезд к вам родственника. Однако полис не оплачи-

вает травмы, полученные в результате занятий опасными видами спорта (есть определённый список) и под воздействием алкогольных напитков. Стоит такая страховка от 0,3-2 у.е. за каждый день пребывания на отдыхе.


ОТ ОТМЕНЫ ПОЕЗДКИ

Если по не зависящим от вас причинам (например, отказ посольства в предоставлении визы, внезапная болезнь клиента, вызов в суд или призыв в армию) поездка не состоялась, турфирма обязана вернуть вам деньги, правда, четыре процента от цены путёвки она возьмёт себе: именно столько стоит страховка.

ОТ НЕКАЧЕСТВЕННОГО СЕРВИСА

Что касается данной страховки, то закон не оговаривает размер компенсации, но многие туроператоры придерживаются так называемой Франкфуртской системы штрафов, принятой во всей Европе. Например, если вам обещали проживание в комфортабельном отеле, а поселили в обычной гостинице, то компенсация за «изменение способа размещения» может составлять 5-15% стоимости тура.

Подготовила
Анна ВАСИЛЬЕВА



Отпуск без проблем

С 1997 года мы жили с пожилым родственником в его доме, где и были прописаны. У нас с мужем двое несовершеннолетних детей. Ухаживали за ним, оплачивали коммунальные услуги, обрабатывали огород, провели газ. Он написал завещание на мужа. Когда родственник вышел на пенсию, начал сильно пить. Пропил всё, а когда было нечего пропивать, то за десять тысяч рублей написал завещание на «нового русского», который уже не один дом пьяниц прибрал к рукам. Вскоре родственник умирает. Теперь новый хозяин настаивает на том, чтобы мы выселялись. Угрожает, что превратит этот дом в «общежитие для бригады строителей». Нам идти некуда. Что делать, подскажите.

Пока новый Жилищный кодекс не принят, выселить вас «новый» хозяин вряд ли сможет, нет оснований. Хотя практика по этому вопросу достаточно противоречива, как и само жилищное законодательство, поэтому стопроцентной гарантии здесь никто не даст. Угроза же создать для вас невыносимые условия вполне реальна. Определённым образом обезопасить себя от такой ситуации можно, установив порядок пользования жилым помещением в суде. Но в любом случае — это не лучший вариант развития событий. Тем более новый Жилищный кодекс уже на подходе.

Я бы предложил несколько вариантов решения проблемы.

Во-первых, можно попытаться признать второе завещание недействительным. Наиболее подходящим основанием для этого был бы тот факт, что родственник в момент составления завещания не понимал значения своих действий или не мог руководить ими, а также стечение тяжёлых обстоятельств, которыми воспользовался посторонний человек (ст. 177, ст. 179 Гражданского кодекса РФ). И в том и в другом случае алкогольная зависимость умершего родственника является весомым аргументом.

Во-вторых, можно попытаться признать факт нахождения несовершеннолетних детей на иждивении умершего. Ведь нахождение на содержании у умершего может подтверждаться не только тем, что умерший предоставлял денежные средства, но и тем, что он предоставлял жильё. В этом случае ваши дети признаются обязательными наследниками и наследуют половину того, что полагалось бы им по закону, а значит, какая-то доля в этом доме у вас будет, и выселить вас уже не смогут.

Мой муж получил травму в ДТП, являясь пассажиром, сломал шею. В ближайшем городке ему оказали первую помощь. Затем он находился дома до тех пор, пока травма не зажила. Когда вышел на работу, ему

отказались оплачивать то время, когда он отсутствовал. При обращении за больничным, ему было отказано, ссылаясь на то, что он не наблюдался у врача в этот период. Больничный был выдан всего на несколько дней после обращения в поликлинику. В больнице, где оказывалась первая помощь, выдали справку, что он действительно обращался за помощью, и написали диагноз. За те дни, которые он отсутствовал на работе, его заставили написать заявление на отпуск без содержания. Правомерны ли действия администрации?

Безусловно, вы должны были обратиться в поликлинику по месту жительства временно. Согласно пункту 2.4. Инструкции о порядке выдачи документов, удостоверяющих временную нетрудоспособность граждан, при заболеваниях (травмах) листок нетрудоспособности выдаётся в день установления нетрудоспособности, включая праздничные и выходные дни. Не допускается его выдача за прошедшие дни, когда больной не был освидетельствован врачом. В исключительных случаях листок нетрудоспособности может быть выдан за прошедший период по решению клинико-экспертной комиссии.

Однако в данном случае я не вижу препятствий для того, чтобы выдать больнич-

Отвечаем на ваши вопросы



ный за прошедший период, ведь освидетельствование врачом всё-таки было, есть справка. В случае отказа письменно требуйте назначения клинико-экспертной комиссии. При отказе от её проведения, обращайтесь в суд.

Что же касается действий администрации, то отсутствие листка нетрудоспособности не даёт возможности считать вашего мужа на этот период временно нетрудоспособным. Таким образом, им ничего другого не остаётся, как предложить отпуск без содержания.

Не стоит также забывать, что ответственность водителя, виновного в дорожно-транспортном происшествии, с 1 января 2004 года должна быть застрахована, а значит, ваш супруг может заявить свои требования также и к страховой компании.

**Постоянный ведущий
рубрики «Семейный адвокат»
Максим МОЗГОВ**

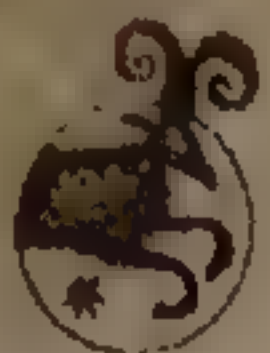
Краткий юридический справочник



АЛИМЕНТЫ. Согласно статье 113 Семейного кодекса РФ в случаях, если лицо, обязанное уплачивать алименты, в этот период не работало или если не будут представлены документы, подтверждающие его заработок и (или) иной доход, задолженность по алиментам определяется исходя из размера средней заработной платы в Российской Федерации на момент взыскания задолженности. Если такое определение задолженности существенно нарушает интересы одной из сторон, сторона, интересы которой нарушены, вправе обратиться в суд, который может определить задолженность в твёрдой денежной сумме исходя из материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.



ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ. За вред, причинённый несовершеннолетним, не достигшим четырнадцати лет (малолетним), отвечают его родители (усыновители) или опекуны, если не докажут, что вред возник не по их вине (ст. 1073 Гражданского кодекса РФ). Как показывает судебная практика, в большинстве родителей считаются виновными в ненадлежащем воспитании ребёнка, в неосуществлении надзора и пр. В то же время необходимо знать, что если малолетний причинил вред в то время, когда он находился под надзором образовательного, воспитательного, лечебного или иного учреждения либо лица, осуществлявшего надзор на основании договора (например, няня), это учреждение или лицо отвечает за вред, если не докажет, что вред возник не по его вине в осуществлении надзора. Несовершеннолетние в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет самостоятельно несут ответственность за причинённый вред на общих основаниях. Однако зачастую у таких лиц нет самостоятельных доходов и имущества. Тогда обязанность по возмещению вреда всё равно возлагается на родителей до достижения таким несовершеннолетним 18 лет.

**ОВЕН****(21.03-20.04)**

Главный ваш «враг» в этом месяце – раздражительность. Постарайтесь сдерживать свои эмоции и спокойнее относиться к жизни, тем счастливее она у вас сложится. В профессиональной сфере у Овнов ожидаются плодотворные контакты с начальством и сослуживцами. Представители этого знака почувствуют повышенную ответственность, деловая активность на работе увеличится и, как следствие, могут рассчитывать на премию или вознаграждение от руководства. При планировании бюджета следует иметь в виду вероятность крупных расходов. В своих эмоциональных проявлениях будьте внимательнее и добрее к возлюбленным: этот период чреват опасностью разрыва отношений на почве уязвленной гордости.

**ТЕЛЕЦ****(21.04-21.05)**

В августе у Тельцов на первый план выходят дела семейные. Представителям этого знака не стоит взваливать свои проблемы на плечи супруга, дабы избежать конфликтов и разногласий. Больше времени проводите в родных стенах и общайтесь со своими домочадцами. Во второй половине месяца наметятся важные изменения в карьере: возможно, неудовлетворенность зарплатой подвигнет вас на поиск новой работы. Но не принимайте опрометчивых решений. Как говорится, лучше сто раз отмерить... На отдыхе с друзьями незамужних ожидает встреча того самого незнакомца, отношения с которым могут перерасти в романтическую любовь.

**БЛИЗНЕЦЫ****(22.05-21.06)**

Главные задачи месяца: налаживание сердечных дел. При всей гармонии с возлюбленными всё же существует угроза разрыва вашей связи. Наилучшим выходом из такого положения будет совместная поездка к морю или любое другое романтическое путешествие. На работе во второй декаде месяца могут возникнуть непредвиденные трудности или конфликты. В это время лучше не брать на себя серьезных обязательств и не подписывать бумаг, содержание которых вам не совсем ясно. В конце лета, возможно, придется оказать финансовую помощь кому-то, попавшему в беду. Постарайтесь укрепить и свой тыл – семейный очаг, не переносите неприятности по работе в домашнюю сферу.

**РАК****(22.06-22.07)**

Внимание Раков в начале августа будет приковано к материальным проблемам и жизненным ценностям. Но следу-



ет помнить, что деньги – это ещё не всё, и они не могут разрешить абсолютно все проблемы. Если вы будете опираться на здравый смысл, то добьётесь многого. Из-за речень большой загруженности работой сейчас вы общаетесь меньше с близкими людьми, которые нуждаются в ваших советах и помощи. Порадуйте себя и своих домочадцев подарками, сюрпризами, устройте семейный праздник – это поможет несколько сгладить острые углы. На любовном фронте всё без перемен, и это к лучшему, потому что появление на горизонте мужчины сейчас грозит вам серьёзными проблемами.

**ЛЕВ****(23.07-23.08)**

Для вас август – напряжённое время. Особенно много мелких, напугающих друг на друга дел скопится в первой половине месяца. Поэтому главные усилия придется направить на упрочение положения на работе. Для этого потребуются ваша дипломатия, вежливая настойчивость и твердость, поставьте завязать побольше деловых контактов. Активность, проявленная в эти дни, повышает ваши шансы на финансовый успех. Можете рассчитывать на поддержку влиятельного лица, но не афишируйте её. Семей-

ным звезды советуют заняться укреплением отношений с детьми: их поведение может вам не понравиться, но силой вы ничего не добьетесь – нужен особый подход. Приятные переживания в делах сердечных ожидают одиноких представителей этого знака, кое у кого дружба может перерасти в любовь. Главное – не теряйте головы

**ДЕВА****(24.08-23.09)**

Пришло время поработать над собой. Звёзды советуют побыть немного в одиночестве, разобраться со своими внутренними проблемами, скрытыми комплексами. Не пытайтесь давить на близких своим авторитетом, поменьше критикуйте, и тогда в семье будут царить долгожданные мир и согласие. В середине месяца многие представители этого знака почувствуют прилив энергии. Сейчас вы способны горы свернуть при условии правильно выбранного плана действий. Для работающих Дев имеет смысл пройти курсы повышения квалификации или заняться самообразованием. Активная жизненная позиция поможет разобраться в наболевших вопросах и покончить с ними раз и навсегда. В конце месяца постарайтесь больше внимания уделить

своей второй половинке: сходите в кино, отправьтесь за город. Это отличное время для укрепления отношений, так что будьте щедры на любовь и ласку.



ВЕСЫ

(24.09-23.10)

Вокруг представителей этого знака сейчас находится множество любящих и уважающих друзей и единомышленников, которые будут давать вам силу и уверенность. Вы добьётесь во что бы то ни стало поставленных перед собой целей, опираясь на их помощь и поддержку. Именно в коллективе к вам будут приходить новые проекты и идеи. Заработки будут зависеть исключительно от вашей изобретательности, только остерегайтесь авантюрных предприятий. Со стороны супруга прозвучат в ваш адрес обвинения в невнимании и эгоизме, увлечённости своим миром. Чтобы избежать размолвок, стоит посвятить его в собственные планы. Для одиноких представителей этого знака возможно заключение гражданского брака.



СКОРПИОН

(24.10-22.11)

В конце лета вы ощутите острую потребность доказать всем свою значимость, будете стремиться к руководящей должности, занятию ответственного поста. Благодаря активности Скорпионы могут стать известными и хорошо преуспевающими. В контактах с деловыми партнёрами придётся проявить гибкость и изворотливость. Чем больше вы общаетесь с людьми и получаете от них полезную информацию, тем больше шансов упрочить своё финансовое положение. Если вы планируете отпуск, поезжайте вместе с семьёй: вы наберётесь сил на целый год. Одиноких представителей этого знака ждёт успех в любви, взаимные чувства принесут радость, вы будете окружены вниманием. Для незамужних очень вероятен брак по любви.



СТРЕЛЕЦ

(23.11-21.12)

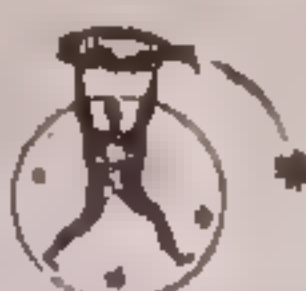
Хорошее настроение не покинет Стрельцов весь месяц: вы красивы, обаятельны, привлекательны и любимы. Пришло время счастливых перемен. Ожидаются неплохие заработки, но следите за своим кошельком: вы рискуете за раз потратить всё. Так что разумная экономия не повредит. Сейчас вам очень нравится находиться в центре внимания, появилась внутренняя потребность в признании окружающих. Используйте это время для реализации новых проектов, идей. Благодаря настойчивости и уму вы сможете не просто блистать в обществе, а добиться высокого положения. Тех, кто состоит в браке, ожидает всплеск романтических отношений. Самое время подумать об увеличении семейства!



КОЗЕРОГ

(22.12-20.01)

Последний месяц лета для Козерогов — это хороший период для достижения более высокого положения в профессиональной и общественной жизни, признания ваших заслуг. Ваше честолюбие будет удовлетворено, а жизненная цель — ясна и понятна. Вкус победы постоянно толкает вас на свершение новых подвигов, что позволит продвинуться по служебной лестнице. Многим повезёт в финансовом отношении, однако именно в этой области есть опасность просчёта. В середине августа займитесь укреплением родственных связей, принимайте активное участие в делах семьи. Возможно, сейчас кому-то из них требуется ваша помощь. Возросшие обаяние и сексуальность по достоинству оценят представители противоположного пола. Одиноким Козероги могут внезапно пуститься в любовные авантюры и даже вступить в брак. И хотя ваша страсть будет яркой и глубокой, сексуальные отношения могут быть излишне наигранными.



ВОДОЛЕЙ

(21.01-19.02)

В целом август — благоприятный для Водолеев месяц. В профессиональных делах вы проявите завидную целеустремлённость и фантастическую работоспособность. Как всегда, быстро и бескомпромиссно вы будете решать вопросы, связанные с партнёрскими отношениями. Там, где другие теряются и пасуют, вы достойно выйдете из критической ситуации. Прибыль может прийти от дополнительных способов заработка. Отношения в браке сейчас царят гармоничные, потому что желания партнёра для вас не менее важны, чем ваши собственные. Простой физический труд по дому или на даче доставит массу радостных моментов и придаст вам сил и энергии. У одиноких Водолеев может возникнуть роман или откроется второе дыхание в уже существующих отношениях с любимыми.



РЫБЫ

(20.02-20.03)

В начале месяца вы пройдёте испытание «медными трубами». Из-за преувеличения собственной значимости, нежелания кому-либо подчиняться можете потерять авторитет. Чтобы довести до конца начатые работы, перестаньте витать в облаках и приступайте к действиям. Зарабатывание денег напрямую будет зависеть от того, как вы выглядите. Поэтому Рыбам стоит заняться покупкой красивой и модной одежды, сменить причёску. Семейным предлагаем провести свой досуг с детьми в играх, развлечениях и занятиях спортом. В эти дни Рыбы почувствуют прилив сексуальной энергии и станут более решительными во взаимоотношениях с партнёром, старайтесь только сдерживать негативные эмоции.

День рождения — это начало личного нового года. Каждый из 12 дней после этой даты соответствует одному месяцу года. Считается, как человек их проведёт, так год и сложится. Чтобы он прошёл удачно, следуйте нашим рекомендациям.

Советы Львам

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ. Любое начатое в этот день дело окажется успешным в дальнейшем.

ВТОРОЙ ДЕНЬ. Звёзды советуют в этот день заняться укреплением здоровья. Очень хорошо сходить в баню.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ. Внимательно проанализируйте прошлый год, свой духовный путь и постарайтесь простить себя и окружающих.

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ. Примите игру партнёра или его вызов, и вы будете на высоте.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ. В этот день лучше молчать и больше слушать, что вам советуют друзья. И тогда в течение года сможете находить выход из любой критической ситуации.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ. Займитесь укреплением семейных отношений, посетите родителей.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ. День наполнения жизни смыслом, приток новой энергии. Уделите больше внимания возлюбленным.



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ. События этого дня помогут вам раскрыть глаза на людей, навязчиво предлагающих свои услуги или что-то требующих от вас.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ. Постарайтесь не начинать важных дел, принимать ответственных решений, избегайте семейных скандалов, выяснений отношений с близкими людьми.

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ. Добрым знаком будет подарок или долгожданная покупка.

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ. Сохраните гармоничное состояние души и тела, соблюдайте меру во всём — и год подарит вам много радостных моментов.

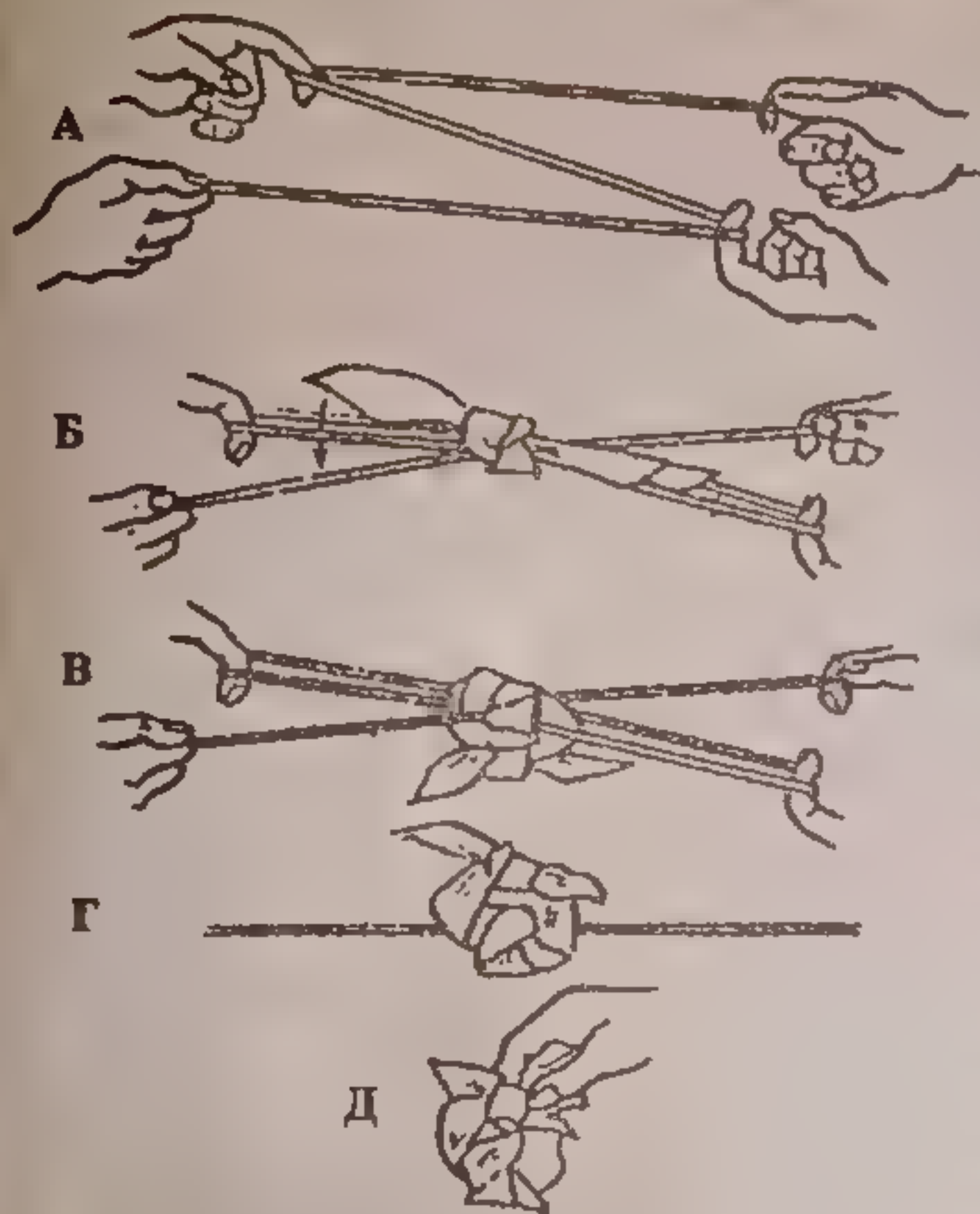
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ. Приглядитесь к знакам судьбы: если они добрые и многое идёт как по маслу, значит, вы на верном пути, не снижайте темпа — удача не за горами.

↙	Основа окрошки	↙	Первый грешник	↙	Овца-девушка	Остановка в пути	↗				↗
↗					Аристократический рак	↙	Поповская выдумка				
	Чушь несусветная		Шкаф с выдвижными ящиками	→							
↗	↙		↙		Куриное кушанье		Мотоцикл-недомерок				
Результат сложения		Удачное завершение дела		Почтовая вагонетка	↘		↘				
↗				На шее вола		Иностранный друг		Всему голова	→	↙	
"Биться об заклад"		Русский для хохла	→			↘		Разряд	Команда выстрелить		Нелепая ошибка
↗		↙		Большая куча соломы	→			↘	Случай, удача	↗	
Виски по-русски	Олимпийское судно		Заведение с вешалочным началом	↙	Еврейский язык	→			↘	Рукотворная канава	Порабощающая сила
↘	↗				Метательное оружие		Ралли "Дакар"	→		↘	↘
	Коровий табун		Прадедушка корабля	→	↙	↙	Они кормят бегуна	→			
↗						Вид койки		Водитель такси	↗		
				↗				Выпуклое перекрытие	Громкий звук голоса	Время года	Белый клен
				Иголочный зверь		Хижина горцев	→		↘	↘	↘
								Плачет в три ручья	→		
				↗							Театральный эпизод
			Прозвище американцев		Одна из древнейших форм книги	→					
Перекур в театре	→							Теннисная площадка	→		

ФОКУСЪ



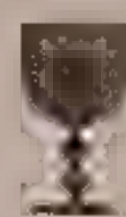
Взять верёвку, как на рис. А. Завязать платком верёвку простым узлом, концы продеть сквозь верёвочные пет-



ФАЛЬШИВАЯ МОНЕТА

Ответ: Делим монеты на две равные кучки. Из каждой кучки берём по три монеты, кладем на весы и взвешиваем. Если вес одинаковый, то взвешиваем оставшиеся 1 и 1 монеты и выявляем фальшивую (более лёгкую). Если же одна группа из трёх монет легче другой, значит, там есть фальшивая монета. Ос-тавляем более лёгкую группу из трёх монет и кладем на весы 1 и 1 и действуем по предыдущему алго-ритму: если вес одинаков, значит, фальшивая третья, а если нет, то та, которая легче.

Томби



Пусть Бог ниспошлёт вам уют и покой,
И ангелы вечно стоят за спиной.
Пусть посланы будут вам мир и тепло,
Пусть в радости тихой вам будет светло.
Пусть сердце от трудных забот не болит,
А старость попозже рискнёт на визит.
Желаем побольше детей и внучат,
Чтоб в доме своём не пришлось вам
скучать!

Автор музыки и слов
Андрей Данилко

Если нам скажут: «Ваш поезд ушёл»,
То мы ответим просто,
 что подождём другой
И чтоб на перроне скучать
 не пришлось,
Мы накроем стол и выпьем за любовь.

Припев:



— А я, доктор, сколько протяну я?

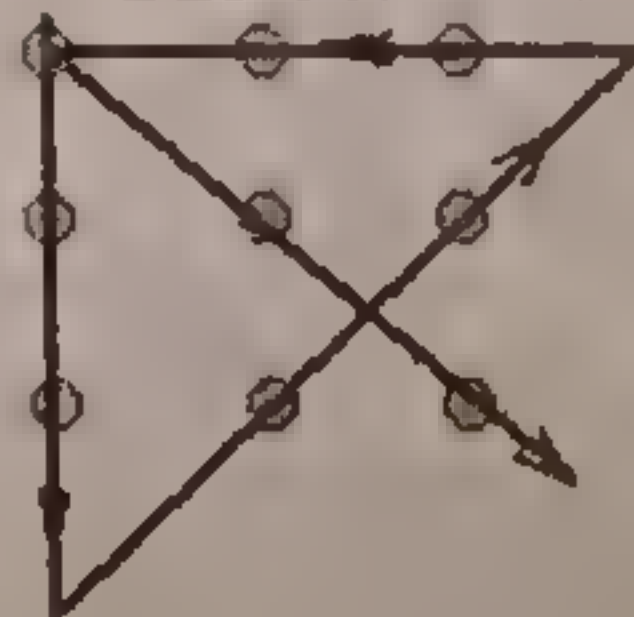


— И я так думаю. А жена говорит:
«Иди работать, иди работать...»



— Тогда прикрой ему ноги, а то простудится.

БЕЗ ОТРЫВА



Молоко в кувшине, квас в банке, лимонад в бутылке, вода в стакане.

Если человек дважды проделывает путь на работу и обратно, то затратит на это три часа. Пользуясь транспортом, он тратит на это 30 минут. Поэтому пешком он может добраться до работы и вернуться назад за 3 ч. - 0,5 ч. = 2,5 ч.)

Числа нижнего ряда являются квадратами чисел верхнего ряда с переставленными цифрами. Вместо вопросительного знака должно стоять число 18.



Ультразвуковое устройство «Ультратон MS-2000» Новый взгляд на стирку белья в 21-м веке

ВЫ ОТДЫХАЕТЕ — УЛЬТРАТОН РАБОТАЕТ ЗА ВАС

Перечислим лишь некоторые преимущества стирки «Ультратоном».

Стирка с УЛЬТРАТОНОМ — это легкий, бесшумный, не занимающий времени и места процесс, превращающий стирку в удовольствие.

УЛЬТРАТОНУ можно доверить самое нежное и «деликатное» белье. В процессе стирки оно не скручивается, не деформируется, не изнашивается, не теряет вид и форму. Это позволяет значительно увеличить срок службы ваших любимых вещей.

УЛЬТРАТОН — это экономичная стирка. Он потребляет энергии меньше, чем обычная электрическая лампочка освещения, так как мощность его всего не более 20 Вт в час. Гарантия на «Ультратон» — 2 года с даты приобретения.

УЛЬТРАТОН — легко взять с собой на дачу, в командировку, в дальние поездки и на отдых. Вес не более 300 г. Компактность устройства делает его незаменимым помощником для вас.

УЛЬТРАТОН прост и совершенно безопасен в использовании. Сетевой блок питания снижает напряжение на диске-излучателе до безопасного для человека. С ним легко могут справиться и пожилые люди, и подростки.

УЛЬТРАТОН — запатентован и сертифицирован. Потребляет мало энергии. Сертификат Ростеста подтверждает полную электробезопасность.

Процесс стирки происходит без вашего участия. Стирка с

УЛЬТРАТОНОМ происходит при помощи ультразвуковых колебаний, которые в мыльном растворе образуют микроскопические пузырьки с высоким давлением внутри. Пузырьки проникают между волокнами ткани, при соприкосновении с ними происходят микровзрывы, что позволяет удалить частицы грязи не только с поверхности, но и очистить внутреннюю структуру ткани.

Устройство для стирки Ультратон выполнено в виде неразборного диска-излучателя, который передает ультразвуковые колебания в окружающую среду. Диск соединен электрическим шнуром с блоком питания.

Стирать можно любые вещи и в любой емкости: тазу, ведре, раковине. Емкость может быть пластмассовой, эмалированной и т. д. Оптимальный режим стирки — 10 литров воды, 1 кг сухого белья, стирка в течение 40 минут. Для стирки подойдет любой, в том числе и недорогой, стиральный порошок, при необходимости можно использовать и отбеливатель. В мыльный раствор погружается белье, подготовленное для стирки. Предварительно отсортируйте белье по цвету и степени загрязнения. Среди белья нужно расположить диск-излучатель и вставить в розетку блок питания. Во время стирки рекомендуется время от времени помешивать белье для лучшего смывания отделившейся грязи. После окончания стирки остается только прополоскать белье. При такой стирке отсутствует механическое трение и перемешивание ткани. Поэтому «Ультратону» можно смело доверять стирку шелкового и кружевного белья, трикотажных вещей, мужских рубашек. При этом они не потеряют свой вид и форму.

Приведем выдержки из писем счастливых обладателей ультразвуковой стиральной машинки «Ультратон»

Константин (41 год), г. Хабаровск
Добрый день!!!

В декабре 2003 г. купил у вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон». Производитель — известная питерская фирма «Невотон». Дело в том, что у меня работа связана с постоянными длительными командировками, и поэтому в дороге приходится часто стирать личные вещи. До этого я все стирал вручную. Случайно попала газета с отзывами читателей, которые пользуются и положительно отзываются о машинке «Ультратон». С тех пор я не расстаюсь с чудом 21-го века. Во всех поездках она со мной, так как занимает мало места, стирает отлично и придает мне отличное настроение. Пришлите мне еще одну машинку для моего коллеги, который так же, как я, проводит много времени в дороге.

Лена Х. (31 год), мать двоих детей
В отдел «Бытовых товаров»

Ужасно не люблю стирать. Это отнимает много сил и времени. Портит мой внешний вид. Дома есть современная стиральная машина, но сейчас лето, и мы живем на даче. Поэтому постоянно приходится стирать много вещей на всю семью. Вот совсем недавно у соседки по

даче увидела вашу машинку. Взяла попробовать и удивилась увиденному результату. Все пятна, грязь отстирались без малейшего усилия. Узнала, где она её приобрела, и заказываю себе. Спасибо. Жду с нетерпением, когда получу от вас это чудо.

Катя Ворошилова, г. Москва
Здравствуйте!

Хочу поблагодарить вас, как и обещала, за высланную стиральную машинку «Ультратон». Стирать ею большое удовольствие, тем более если это дорогие вещи. Раньше после неоднократных стирок вещи застирывались и теряли внешний вид. Ручная стирка отнимает драгоценное время. При использовании стиральной машинки «Ультратон» вещи стали дольше носиться, меньше застирываться, не закатываются, не растягиваются, нежная ткань не расползается. Жалко, что её не было у меня раньше. Она сэкономила бы мне много сил, нервов и потерянного времени. Еще раз большое спасибо.

М. К. Иванова, Краснодарский край
Уважаемые господа!

Хочу выразить вам свои слова благодарности. У меня есть стиральная машинка-автомат для большого объема белья. Живу я одна, и вещей у меня стирать не много. Не каждый раз включаешь машинку, вот и приходилось стирать вручную. Да вот руки с годами стали болеть. Дочка в день моего

60-летия подарила стиральную машинку «Ультратон». Показала, как стирать. Оказалось это не сложно. Теперь только ею и стираю. Хочу попросить прислать мне еще одну стиральную машинку «Ультратон» для старшей внучки. Она у меня учится в институте и живет одна.

Доброго вам здоровья и низкий вам поклон.

Приобрести машинку можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302038, г. Орел-38, а/я 7(6). В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость машинки «Ультратон» 1498 руб. + 6 % почтовые расходы. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: 8 (0862) 36-90-35 или 8(0862) 49-50-77 с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней. Сделавших заказ летом ждет приятный подарок в бандероли.

Сертификат соответствия
№ РОСС RU.МЕ 95.В02461

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «УЛЬТРАТОН» У НАС.

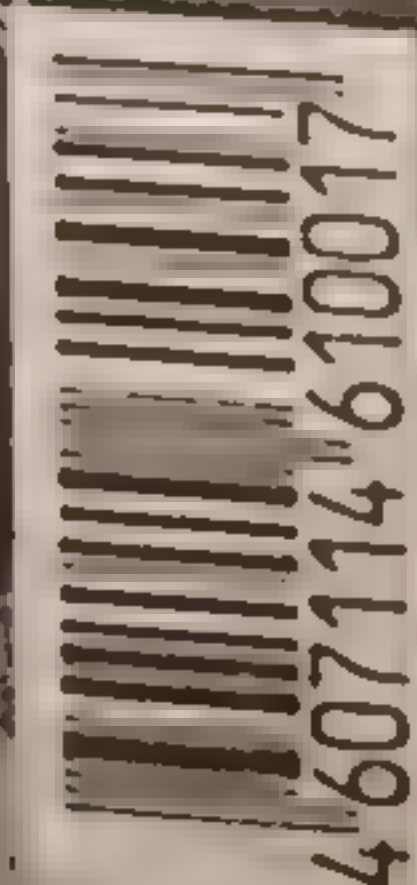
ISSN 73-74

ежемесячное издание для женщин

Будуар

июль 2006

- Я и Его дети
- Восток – тело тонкое
- «Съедобная» подтяжка



4 607114 610017

Ежемесячное издание для женщин

7 (65)

Июль 2006 года

Учредитель:
ООО «БУДУАР»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок:
(4712) 35-83-14.
Факс (4712) 35-83-14.
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована
в Министерстве Российской
Федерации по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистра-
ции ПИ № 77-7129
от 30 января 2001 года.

Редакция знакомится
с письмами читателей,
не вступая в переписку.
Мнение редакции
не всегда совпадает
с мнением авторов.

Присланные по почте руко-
писи не рецензируются и
не возвращаются.
Литературная обработка
писем осуществляется
редакционным
коллективом.

Ответственность
за достоверность
сведений в рекламе
несёт рекламодатель.

Использование материалов
без письменного разрешения
редакции запрещено.
При цитировании ссылка
на ежемесячник «Будуар»
обязательна.

Номер подписан
в печать 01.07.06.
Заказ № 55.
Газета отпечатана
в типографии
ООО «Пресс-Лайн»,
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Телефон производственно-
го отдела (4712) 34-01-50.
Тираж 630 000 экз.
Цена свободная.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;
Москва (495) 109-35-96;
Минск (10375172) 299-92-60.

На первой
странице — Рита.
Фото Павла ВОЛОБУЕВА



ПОЯС «ВУЛКАН»

Идеальная фигура,
профилактика
болезней, и не только

ВНИМАНИЕ ВСЕМ, ВСЕМ, ВСЕМ! Поступил в продажу усовершенствованный пояс «ВУЛКАН», который стал шире на 1 см. А если шире, то и результат ЛУЧШЕ. Кроме того, по многочисленным просьбам наших покупателей, он стал длиннее на 10 см.

Ещё шире,
ещё лучше

Спешите приобрести пояс «Вулкан» по старой цене (как купить, см. ниже).

Мы предлагаем вам позаботиться о вашей фигуре и о вашем здоровье при помощи пояса «ВУЛКАН». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, вы носите его на работе и отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда вы носите пояс «ВУЛКАН», он работает за вас, оставляя вам только любоваться на себя в зеркале и видеть зависть ваших подруг и друзей достигнутыми вами результатами. Надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно. Вот что говорят о поясе покупатели.

Елена К., мать двоих детей: «...О, это чудо. Пояс «Вулкан» помог мне решить проблему лишнего веса. Я за короткое время «сбросила» около 7,5 кг. И это тогда, когда мне было необходимо хорошо выглядеть. И это ещё не всё. Я устроилась на престижную работу. Из 22 претендентов выбрали именно меня. Начальник говорит: «Кто следит за собой, тот не может плохо работать». Огромное спасибо...»

Уже сегодня поясом «ВУЛКАН» пользуются для поддержания формы многие спортсмены в мире и известные политики. Он хорошо зарекомендовал себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности. Использование в производстве современных материалов обеспечивает его длительную эксплуатацию, он является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный объём талии не более 120 см.

Кроме того, пояс «ВУЛКАН» (Vulkan) способствует иммобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим болями в позвоночнике, пояснице (радикулитах), в почках и т. д. Вот что об этом говорят покупатели.

Константин А., Свердловская обл.: «...На даче сорвал спину. Купил ваш пояс, и не снимаю его уже несколько месяцев. Он прекрасно сидит на теле и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «ВУЛКАН» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствую себя на все 100 процентов...»

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Заказать пояс можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 4 (БЗ), отд. «Товары почтой». Цена пояса 380 руб + почтовые расходы.

Я хочу получить заказ быстрее и сделаю его прямо сейчас: по телефонам (4862) 36-90-35 (многоканальный), 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени); по электронной почте: med@ortes.ru; на нашем сайте: www.zacaz.ru.

У вас возникли вопросы? Только спросите, и мы с радостью ответим на них. ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите её при получении на почте. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключе-

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т. ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

Будуар



Июль
2006

стр. 4

ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Что может пуговица?

стр. 6

ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

По законам лета

стр. 7

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

На модной волне
Памятка загорающим

стр. 8

КРАСОТА

«Съедобная» подтяжка

стр. 10

90x60x90

Восток – тело тонкое
Равнение на середину!

стр. 12

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Личное расписание
Отвечает
врач-гинеколог

стр. 14

ЗДОРОВЬЕ

Королевская осанка
Без спиц и гипса

стр. 18

МОЙ КРОХА И Я

Давай дружить!
Опасные игры

стр. 20

ШКОЛА ЖИЗНИ

Боевая подруга
Его дети

стр. 24

ПЛАНЕТА ЗВЁЗД

Выйти замуж за капитана

стр. 26

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Я думаю так же

стр. 28

О ЧЁМ БОЛИТ ДУША

Кошмар из прошлого
Проба пера

стр. 30

ИДЕИ

ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Стиль поп-арт

стр. 32

КУДЕСНИЦА

Изысканное лето

стр. 34

РУКОДЕЛИЕ

Чехол
для мусорной корзины

стр. 35

ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Консервируем овощи
Маленькие хитрости

стр. 36

ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Шашлык

в баклажанах
Черничный пирог

стр. 38

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Чудо-фонарик
Домик
для Дюймовочки

стр. 39

ВАША УСАДЬБА

«Природные, лекари»

стр. 40

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Пшено от цистита
На борьбу
с гельминтами

стр. 43

СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Надо ли
устанавливать
отцовство

стр. 44

ГОРОСКОП

Что нас ждет
в июле

стр. 46

СКАНВОРД

стр. 47

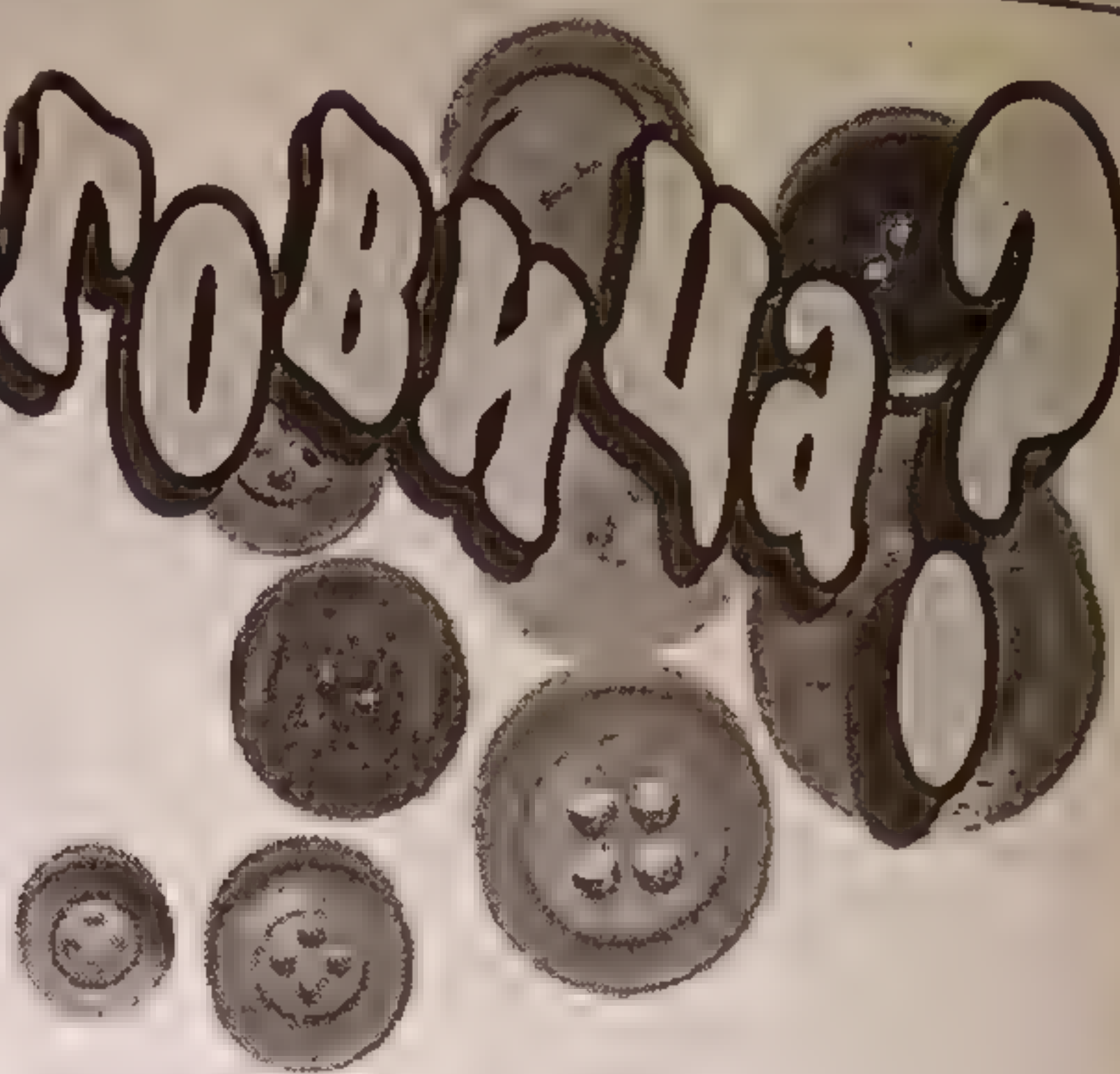
ДОСУГ

Что может пуговица?

Можно ли вдохнуть новую жизнь в «старые» вещи? А превратить классическую деталь гардероба в ультрамодный наряд?

Или совсем изменить её до неузнаваемости? Конечно!

Для этого вам понадобятся лишь пуговицы и немного фантазии

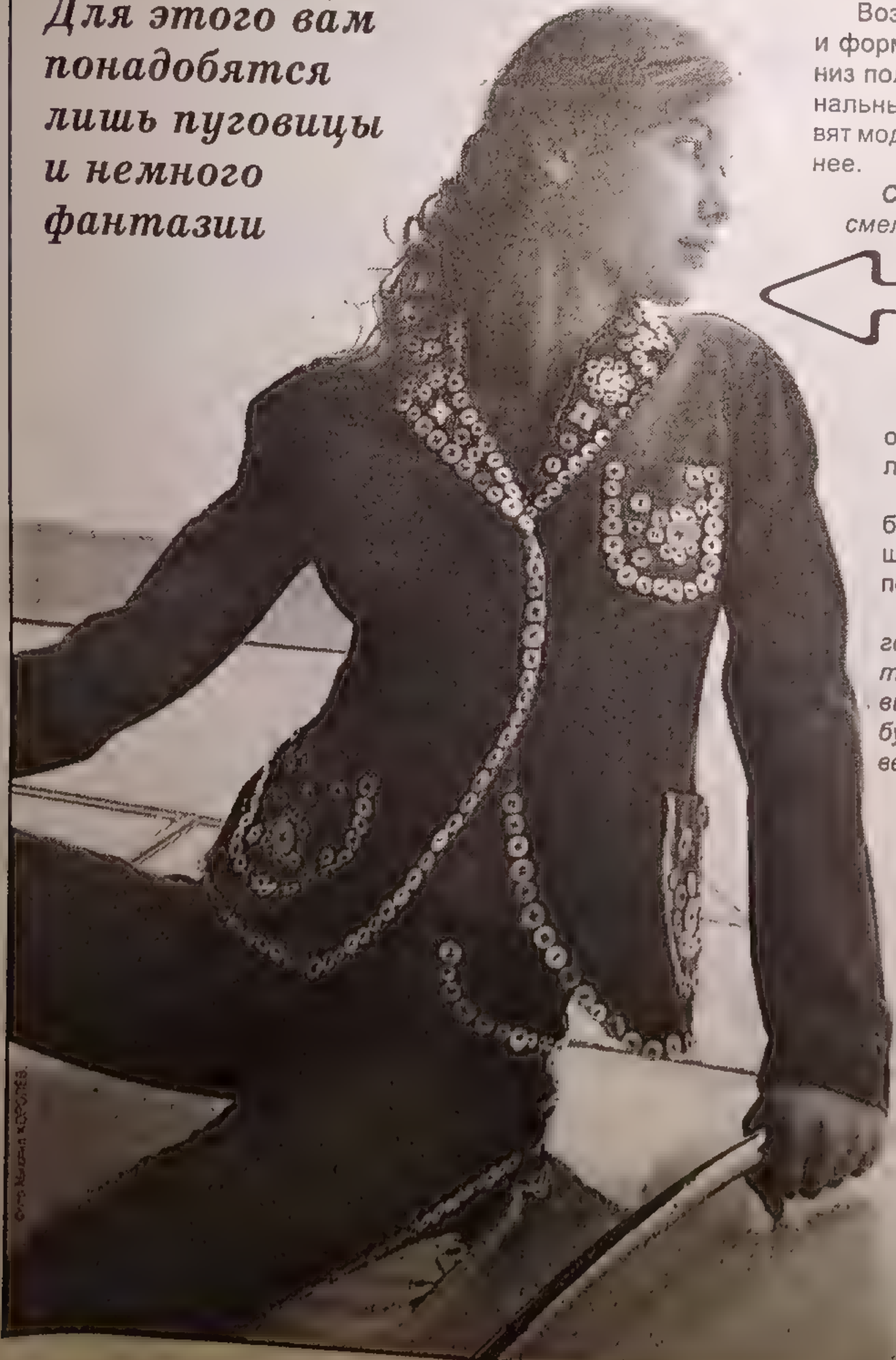


Идеальный дуэт

Классические джинсы и жакет из денима наверняка есть в гардеробе каждой женщины. Хотите превратить их в поистине эффектный наряд?

Возьмите контрастные пуговицы разной величины и формы и расшейте ими лацканы, карманы, край и низ полочек жакета. И не забудьте про брюки: оригинальные лампасы из пуговиц не только заметно оживят модель, но и визуально сделают ваши ножки стройнее.

Совет. Подобную идею необычного декора вы смело можете «перенести» на блузку, кофточку, футболку и т. д.



Только белый

Ваша сумочка вышла из моды? Не спешите от неё избавиться. У нас есть предложение лучше!

Просто украсьте всю поверхность сумки большими перламутровыми пуговицами, пришив их максимально плотно друг к другу, используя нитки в тон.

Совет. Если поместить поверх каждой пуговицы одну бисеринку (как показано на фото), то сумочка приобретёт поистине изысканный вид. Конечно, эта кропотливая работа потребует от вас терпения и усидчивости, но, поверьте, результат стоит того!

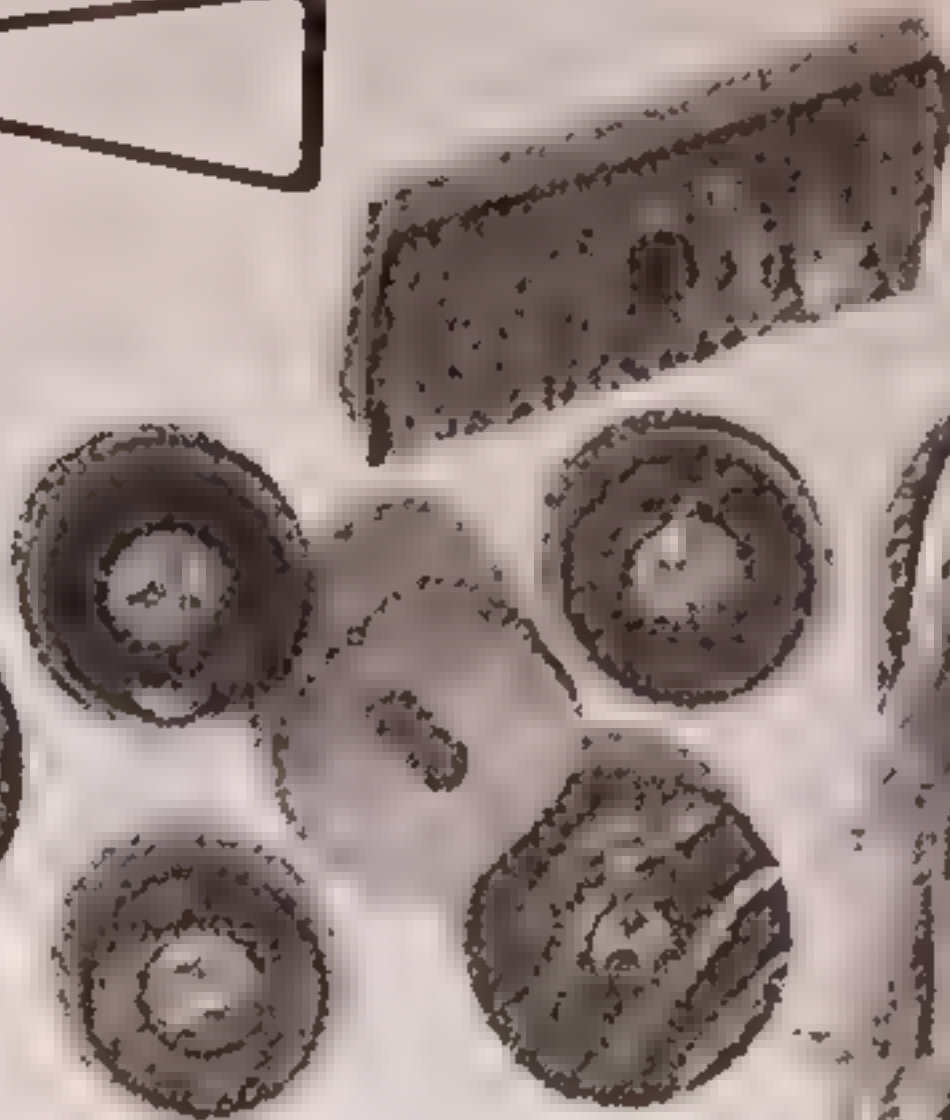




Блестящая работа

Расшитая сверкающими разноцветными пуговицами разной величины обычная трикотажная повязка тут же превратится в роскошное украшение!

Совет. Если у вас нет готовой повязки, её без труда можно сделать самостоятельно. Вырежьте из трикотажного полотна полосу нужной длины и ширины, сложите пополам по длине лицевой стороной внутрь и прострочите, затем выверните и аккуратно сшейте концы, в финале украсьте пуговицами.

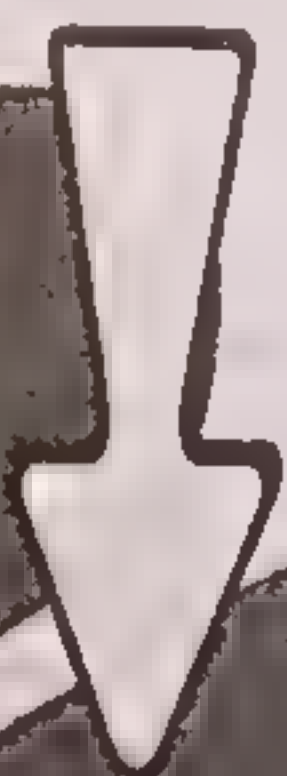
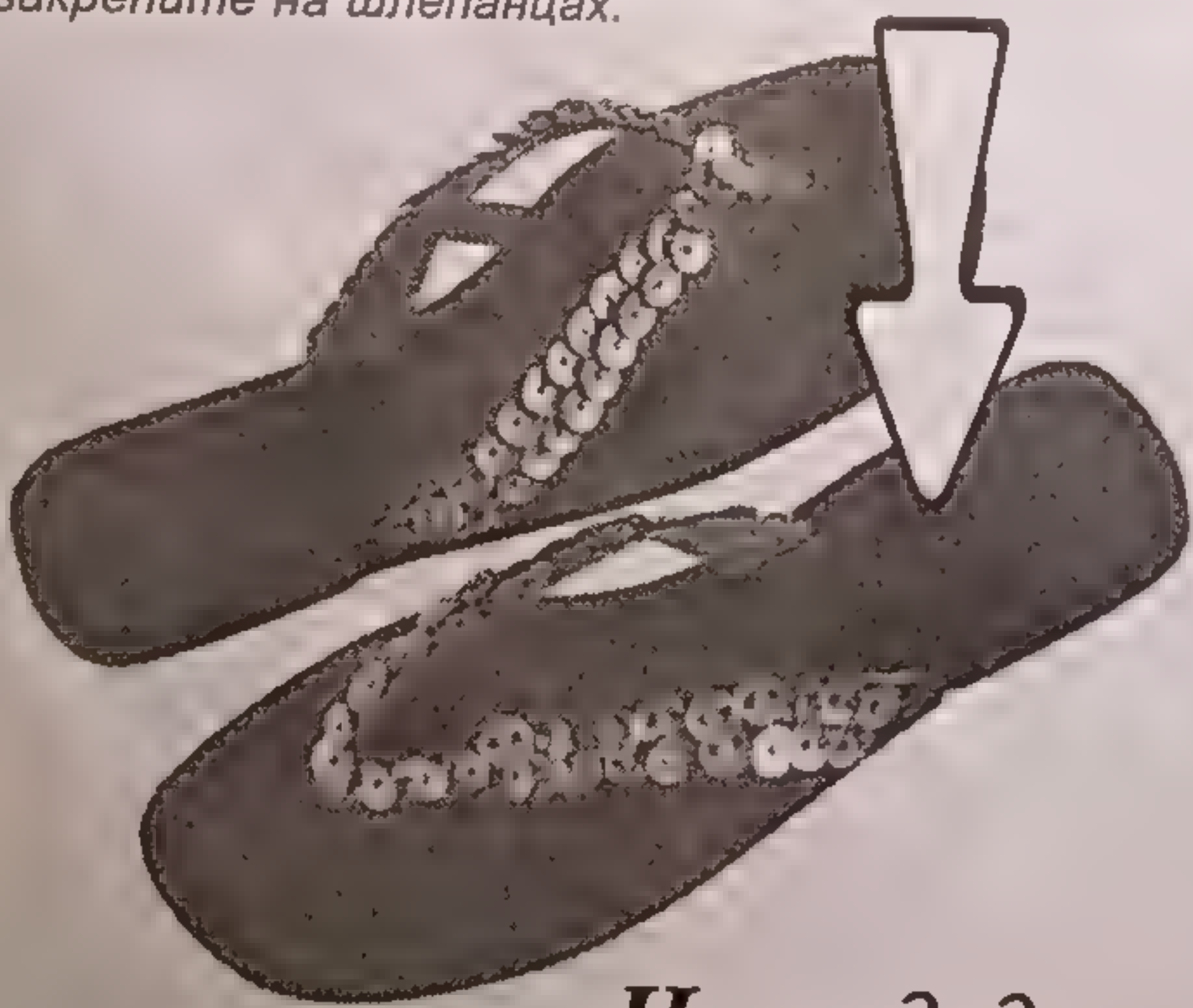


Необычное решение

Прекрасным дополнением к любому летнему наряду станут панталеты, украшенные россыпью пуговиц.

Обратите внимание: очень эффектно смотрятся пуговицы, пришитые внахлёстку, как бы имитирующие рыбью чешую.

Совет. Если пришить пуговицы к панталетам достаточно сложно, сначала нашейте их на тесьму, а уж потом тесьму широкими стежками или с помощью клея закрепите на шлёпанцах.

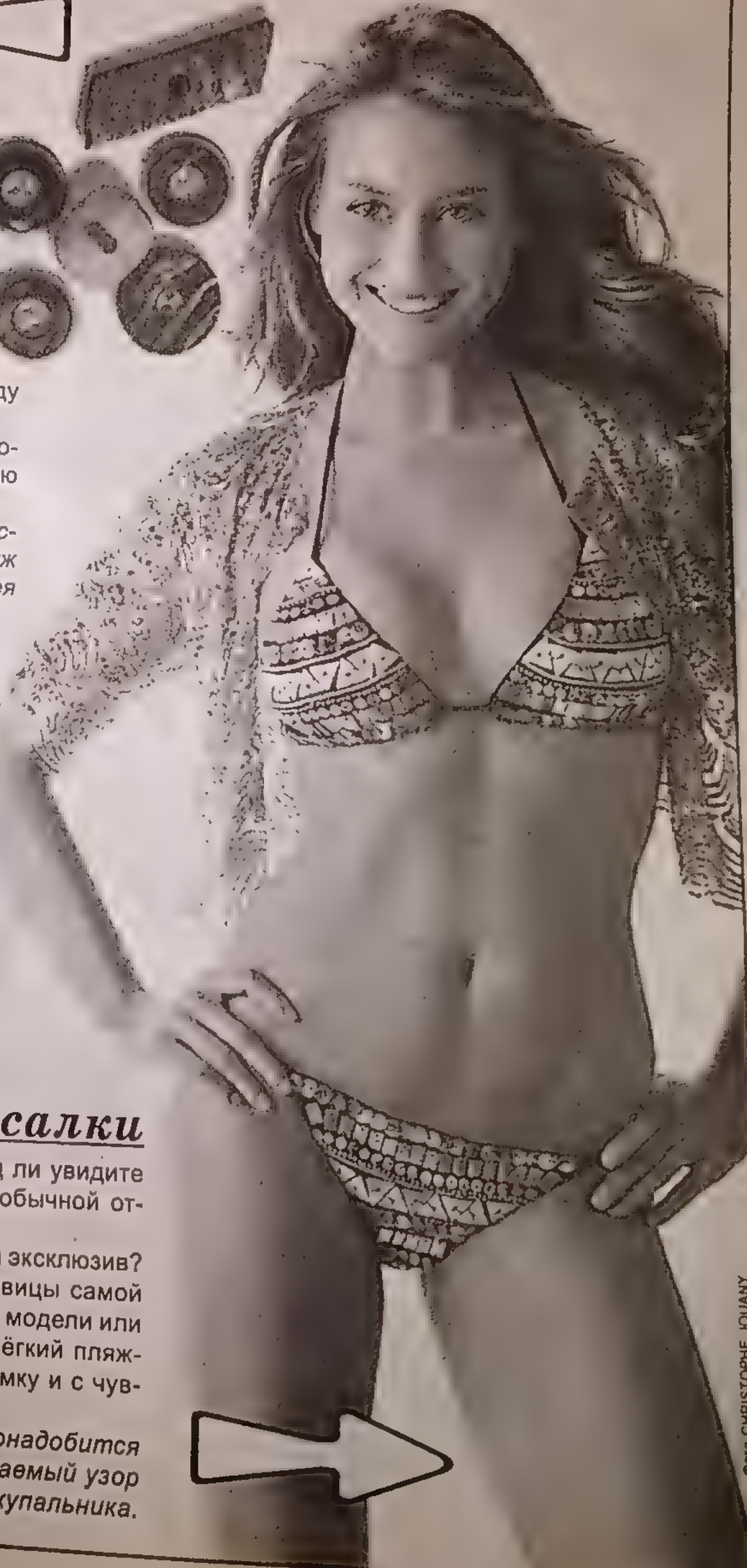


Наряд для русалки

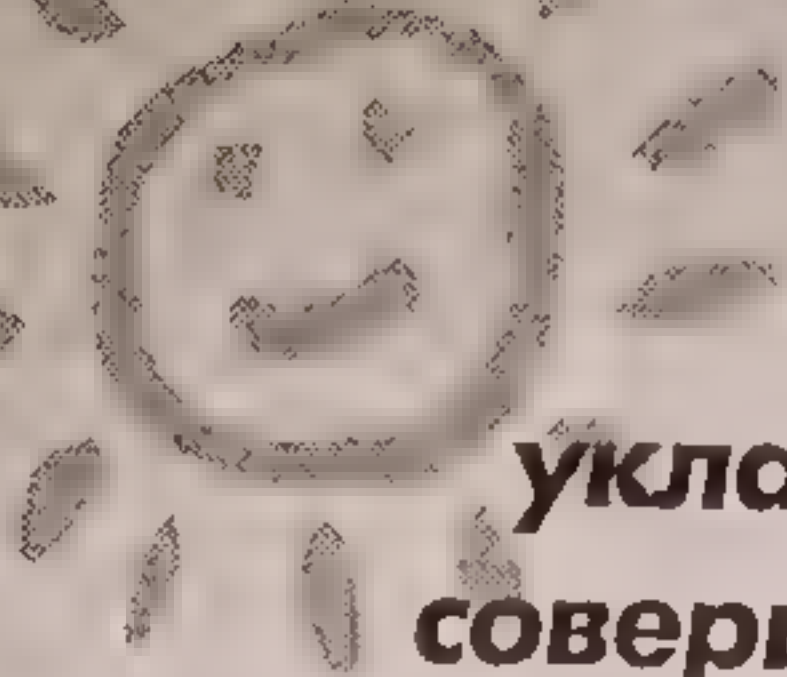
Посмотрите на эту модель: такой купальник вы вряд ли увидите на ком-либо ещё! Секрет его индивидуальности — в необычной отделке!

Хотите, чтобы и у вас в гардеробе появился подобный эксклюзив? Тогда аккуратно, ряд за рядом, нашейте на бикини пуговицы самой разной формы, фактуры и цвета, например, как на нашей модели или же придумайте свой рисунок. Теперь осталось надеть лёгкий пляжный халатик, изящные босоножки, взять в руки яркую сумку и с чувством полной неотразимости отправиться на пляж!

Совет. Чтобы узнать, сколько пуговиц вам понадобится для декора, предварительно составьте желаемый узор на ткани купальника.



По законам лета



**Забудьте
про сложные
укладки: сегодня они
совершенно ни к чему.**

**Лёгкость и простота в исполнении –
вот главные критерии
летних причёсок**



Спутать всё

На чуть влажные волосы нанесите пенку для укладки размером с два теннисных мячика. Наклоните голову вниз и высушите волосы феном, одновременно сменяя пряди по всей длине снизу вверх. Не расчёсывая (шероховатости и неровности только приветствуются), завяжите низкий хвост, перетянув его резинкой. В финале разотрите между пальцами немного воска и выделите им отдельные прядки.

Нюанс. Яркие, броские аксессуары не должны конкурировать с такой причёской: достаточно обыкновенной резинки. Чтобы её спрятать, аккуратно вытащите небольшую прядь волос снизу хвоста и оберните вокруг резинки. Невидимками прочно прикрепите эту прядь к основному хвосту.

МОДНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Волосы, небрежно собранные на затылке, писк летнего сезона. Помимо низких «спутанных» хвостов, стилисты благоволят к артистически небрежным пучкам, которые в мире парикмахерской моды называют «шиньон-бордель». Сделать его несложно: соберите волосы в хвост и оберните вокруг резинки, получившийся пучок подколите шпильками. Пряди, выбивающиеся из пучка, не нужно гладко «зализывать», наоборот, их стоит выделить с помощью воска или геля.



Узелки на память

Сделайте прямой пробор ото лба до затылка: у вас получатся две большие пряди. Затем каждую из них разделите на две части (всего у вас должно получиться четыре). Возьмите одну прядку, скрутите её жгутом и завяжите в узел, аккуратно закрепив небольшими шпильками или заколками-невидимками. Концы распушите и выделите их воском, предварительно разогрев его между пальцами. Также поступите с остальными прядками.

Нюанс. Не спешите закреплять узелки лаком: он склеит причёску, и вы уже не сможете её переделать, если чем-то останетесь недовольны.

МОДНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Увлечение макраме и прочим рукоделием приобрело поистине массовый характер. Стилисты не смогли остаться в стороне от модного занятия и тоже взяли за дело. Причудливые улитки и барашки, всевозможные косы и переплетения, маленькие узелки и эффектные двойные узлы – всё это безумно актуально нынешним летом. Так что срочно учитесь плетению!



Из пены морской

Разотрите гель для укладки размером с грецкий орех между кончиками пальцев и нанесите его на чуть влажные волосы верхней и височной зон. Расчёской с редкими зубьями зачешите волосы назад, приподнимая их у висков, и затем высушите с помощью фена.

Нюанс. Волосы, которых не «коснулся» гель, можно оставить прямыми, тщательно их расчесав, или же создать мягкие волны, накрутив их на бигуди или с помощью щипцов.

МОДНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

По мнению стилистов, в этом сезоне глянцевые пряди непременно должны соседствовать с матовыми, поэтому гель не следует наносить по всей длине. Однако при этом важно выполнить ещё одно условие: граница между «мокрыми» и сухими волосами должна быть заметной.



Элвис возвращается

Расчёской выделите большую прядь волос на макушке и нанесите на неё пенку или мусс для укладки размером с грецкий орех. Высушите с помощью фена и большой круговой щётки. Затем откиньте прядь назад, слегка сдвиньте её вперёд и закрепите сзади красивой заколкой, например, со стразами или в форме цветка.

Нюанс. Если у вас под рукой не оказалось укладочного средства, вы можете исправить положение с помощью начёса. Подняв прядь вверх и сбрызнув её лаком, начешите, используя расчёску с частыми зубьями. Чтобы замаскировать начёс у корней, пригладьте его плоской щёткой.

МОДНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Ведущие мастера рекомендуют сочетать «Элвиса» с высоким коком. Однако можно оставлять волосы распущенными или собирать в хвост.

Перед зеркалом

На модной волне

Чтобы не утонуть в море новинок и быстро сориентироваться в летних тенденциях макияжа, предлагаем воспользоваться нашей подсказкой. Итак, поговорим о...

БРОВЯХ

Тем, кто выщипывает брови в надежде добиться тонкой дуги, стоит переосмотреть свои взгляды: в этом сезоне брови должны выглядеть натурально как по цвету, так и по форме.

Чтобы подчеркнуть их природный цвет, вам не обойтись без специального карандаша для бровей. Сделайте им несколько лёгких штрихов, которые затем хорошо растушуйте. Учтите, блондинкам лучше использовать светло-коричневый или серый карандаш, брюнеткам — чёрный, рыженьким — терракотовый.

Придать естественную форму бровям позволит следующий способ. Причешите их щёткой по направлению вверх и к вискам и зафиксируйте, используя бесцветный гель для бровей или прозрачный блеск для губ.



ТЕНЯХ

Глаза, зеркало души, модно сегодня «носить» в весьма заметной цветной оправе. Золотой цвет — явный лидер сезона, на втором месте — фиалковый и бирюзовый. Однако прежде чем накладывать цветные тени, визажисты советуют нанести на веко белые перламутровые: по их мнению, цвет будет не только более ярким, но и сияющим.

ПОМАДЕ

Губы этим летом должны выглядеть, словно тающий леденец. Поэтому модницам стоит обратить внимание на лаковые блески нежных фруктовых и ягодных тонов. Цвета спелой вишни, земляники и сливы — самые желанные оттенки сезона.

Однако здесь нужно учитывать важный нюанс: если у вас полные губы, обилие блеска только подчеркнёт их объём. В этом случае лучше использовать матовую помаду.

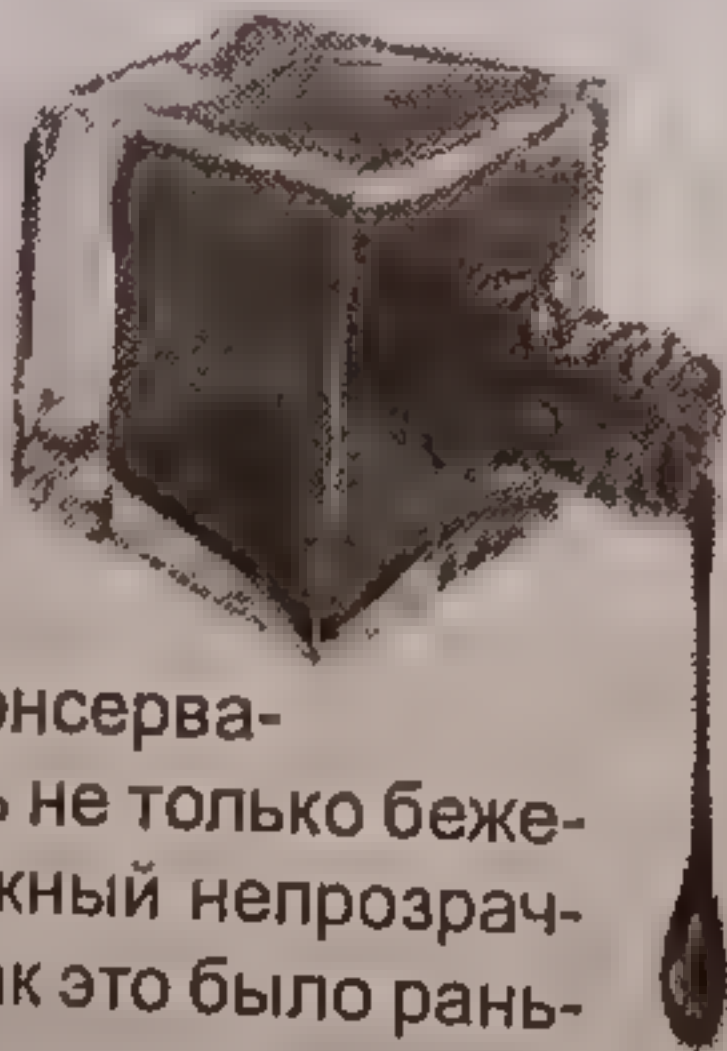


МАНИКЮРЕ

Яркий лак сдал свои позиции. Сегодня пальма первенства находится в руках бело-телесных оттенков, которые мы привыкли считать классическими и нейтральными. А это значит, что вновь возвращается французский маникюр — самая модная тенденция летнего сезона!

Правда, актуальный нынче френч перестал быть консервативным: теперь в качестве основы можно использовать не только бежевый лак, но и розовый. Или другой вариант: белоснежный непрозрачный лак разрешается наносить не только на кончики (как это было раньше), но и полностью на весь ноготь. Единственное условие — лак должен быть нанесён очень чётко, без погрешностей. Чтобы этого добиться, необходимо сначала сделать мазок в середине ногтя, а затем провести кисточкой с каждой стороны, не касаясь краёв.

Что касается длины ногтей, то лавры победителя достаются очень коротким. Если же вы не готовы расстаться с длинными ногтями, знайте, их нужно обязательно закруглить.



Памятка загорающим

1. НАНОСИТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ЗА 30 МИНУТ ДО ВЫХОДА ИЗ ДОМА

Дело в том, что солнцезащитные фильтры начинают действовать только после полного впитывания.

2. ОБНОВЛЯТЬ СРЕДСТВО КАЖДЫЕ ДВА ЧАСА

Даже если вы пользовались кремом с высокой степенью защиты, это вовсе не означает, что можно «жариться» на пляже сколь угодно долго. Цель солнцезащитного средства — позволить коже приобрести ровный золотистый загар без ожогов при умеренном (!) пребывании на солнце. Если же солнце начнёт обжигать тело раньше, нежели вы предполагали обновить защиту (значит, потенциал инфракрасных и других фильтров истощен), нанесите препарат внепланово.

3. ВЫТИРАТЬСЯ ПОСЛЕ КАЖДОГО КУПАНИЯ

Капельки воды, оставшиеся на коже после купания, действуют подобно лупе, усиливая вредоносное влияние солнечного света и «пробивая» защиту крема даже с очень высоким SPF-фактором. Кстати, не забудьте нанести защитное средство повторно: «полотенцестойких» кремов пока нет.

4. ЗАГОРАТЬ ТОЛЬКО «С ВЕРХОМ»

«Жариться» на солнце топлесс, то есть без верхней части купальника, весьма и весьма опасно (о чём уже устали твердить врачи-онкодерматологи). Давно доказано, что невидимые солнечные лучи провоцируют развитие рака молочных желёз.

5. ЗАЩИЩАТЬ ШЕЗЕЛЮРУ

Длительное купание под палящим солнцем — настоящее стихийное бедствие для наших волос, так как солёная вода не только способна оттягивать влагу, иссушая волосы, но и является отличным проводником повреждающего волосы ультрафиолета. Результат — сухие, ломкие, тусклые волосы.

Вот почему так важно иметь при себе средства для укладки с SPF-фактором. Наносить их можно непосредственно перед выходом на солнце.

КСТАТИ, обратите внимание на шляпы с широкими полями, банданы и платки: они не только защитят вашу голову от солнца, но и выступят в роли модного в этом сезоне аксессуара.

«Съедобная» подтяжка

Именно так можно назвать доступный и изумительный по простоте метод «вечной молодости» кожи, разработанный одним из известнейших диетологов, доктором Николасом Перриконе: «Питайте свою кожу изнутри полезными веществами, и ей не страшна старость». Звучит заманчиво, не правда ли?

«Мы — это то, что мы едим, и наша кожа не исключение. Все морщинки, складочки, «гусиные лапки» не что иное, как результат неправильного питания. В любом возрасте кожа должна и может оставаться упругой» — утверждает популярнейший диетолог Николас Перриконе, к советам которого прислушиваются мировые звезды. Всего несколько дней в рамках диеты — и вы увидите, как ваша кожа преображается. Сомнений нет: нужно соблюдать лишь упрощенные правила, и вы получите потрясающий результат.

Радикальных мер по её омоложению. В face lift diet, или в диете, подтягивающей кожу лица, рекомендуются следующие продукты: рыба.

Рыба на завтрак, обед, ужин, до, после, вместо, богатая полиненасыщенными жирами и омега-3-кислотами (лосось, тунец, макрель, горбуша, скумбрия, сельдь, сардины и т. д.) Именно она — гарант эластичности кожи, непримиримый борец с морщинами. Именно в ней много «правильного» белка, столь необходимого для снабжения клеток кожи кислородом и питательными веществами.

Кислород в свою очередь способствует оживлению клеток, стимулирует выработку коллагена и эластина, которые отвечают за упругость и эластичность кожи. Кроме того, рыба содержит витамин D, который способствует усилению иммунитета и улучшает состояние кожи.

В состоянии стресса кожа теряет упругость, поэтому важно защищать кожу от потери влаги и питательных веществ. Для этого рекомендуется использовать увлажняющие кремы и сыворотки.

Доктор Перриконе рекомендует дополнить рацион продуктами, богатыми витамином E, который защищает кожу от окислительного стресса и улучшает её состояние.

Другими полезными продуктами являются авокадо, орехи, семена льна, которые содержат витамин E. Также полезны продукты, богатые витамином C, который способствует выработке коллагена.

Важно помнить, что диета должна быть сбалансированной. Помимо рыбы и овощей, в рацион должны входить также фрукты, злаки и молочные продукты. Это обеспечит организм всеми необходимыми питательными веществами.

Правила лифтинг-диеты:

- В каждый приём пищи должен входить постный животный белок, углеводы, жирные кислоты. Продукты выбирайте из рекомендованного набора.
- В неделю нужно съедать, как минимум, 10 порций рыбы (желательно две порции в день).
- Рыбу, мясо птицы можно готовить на гриле, на пару или отваривать. Ни в коем случае не тушить и не жарить.
- При готовке не добавляйте к блюдам дополнительных жиров.
- Если в перерывах между приёмами пищи хотите перекусить, используйте те же элементы, что и основная пища.
- В день выпивать 8–10 стаканов минеральной или фильтрованной воды.
- Отказавшись от сахара, макаронных изделий, картофеля, в результате диеты можно получить ещё и бонус — сбросить лишний вес.

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Красота

...и, как оказалось впоследствии, вопрос редактора: «Кто у нас больше всех любит рыбу?», с удивительно утвердительно ответила я. И тут же получила редакционное задание проверить чудо-диету доктора Перриконе на себе. Диеты меня никогда не вдохновляли, но рыбу я действительно обожаю, а еще, признаться, захотелось приблизиться к небожителям, ну чем я хуже в конце концов Джулии Роберты, преданной поклонницы лифтинг-диеты? «Ничем», — заверила меня редактор и недрогнувшей рукой включила будущую статью в график сдачи материалов. Времени на рассуждения не осталось, и я принялась внимательно изучать список рекомендованных для диеты продуктов, чтобы составить

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ:

Сразу после пробуждения

350 мл минеральной воды без газа.

Завтрак

100 г вареной горбуши,
полтарелки овсяной каши на воде,
зеленое яблоко.

Второй завтрак

250 г консервированного тунца,
зеленый салат, заправленный растительным маслом и соком лимона,
апельсин.

Примечание: не используйте готовые заправки, делайте их самостоятельно — на порцию 1 ч. ложка масла и несколько капель свежесжатого лимонного сока.

Обед

Банка сардин в оливковом масле,
салат из помидоров и огурцов, можно добавить зеленый лук, заправка та же,
половина груши.

Ужин

Горбуша (100 г), запеченная или отварная с цветной капустой,
салат из огурцов, помидоров, можно добавить сладкий зеленый
перец, редис, шампиньоны, заправка та же,
фруктовый салат (из ягод, яблок, груш с добавлением миндаля).

Перед сном

Оливки или маслины (5 шт.),
миндаль (5 шт.)

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

К концу первого дня «великого рыбного сидения» пришла к выводу, что не так уж я и люблю рыбу. Но, вовремя вспомнив, что лифтинг-кремы стоят значительно дороже, чем даже самая дорогая рыба, а диета обещает, что вскоре мне о них (о кремах) придется забыть за ненадобностью, опомнилась: разум и трезвый расчет победили желудок.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Мне показалось, что изменения, причем в лучшую сторону, произошли уже после первого дня. Оказалось, не показалось. На работе все коллеги подтвердили, что кожа (она у меня сухая и кое-где шелушится) выглядит свежей и как будто увлажненной, хотя для чистоты эксперимента никаким кремом я не пользовалась.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Ну уж этому не верить я не могу. Изменения заметил мой благоверный! «Какая-то ты подозрительно посвежавшая и похорошевшая. Опять к Катьке в салон бегала, кучу денег ухлопала, а я масло в движке никак не поменяю!»

«Глупенький», — сказала я и изящным движением достала из холодильника баночку сардин в масле. Их я съем на работе во время обеденного перерыва.

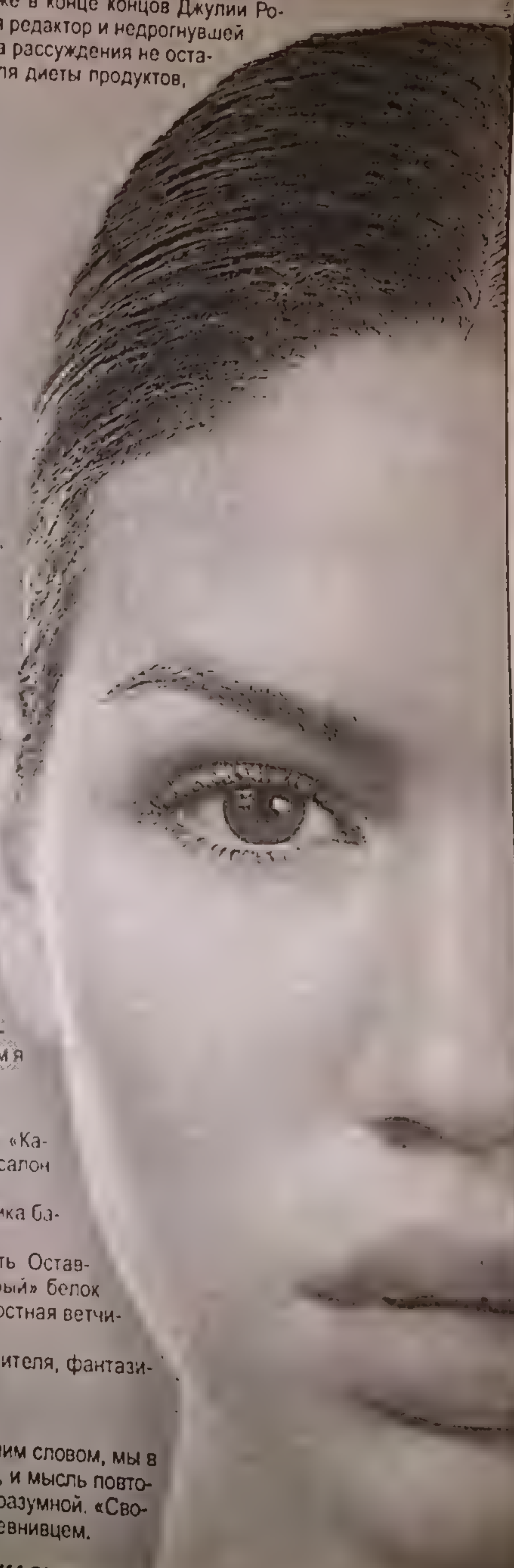
Да, чуть не забыла. Начиная с четвертого дня меню можно разнообразить. Оставляем в день два приема рыбы и два приема блюд, содержащих «правильный» белок. Например, на выбор запеченная куриная грудка, филе цыпленка на гриле, постная ветчина, копченая индейка. Не возбраняется соевый соус.

На завтрак можно белковый омлет или обезжиренный йогурт без наполнителя, фантазируйте с салатами — овощными и фруктовыми.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ

Мне не нужна косметика! Кожа гладкая, свежая, цвет лица улучшился, одним словом, мы в отличном тонусе — и я, и моя кожа. Эксперимент завершён и весьма успешно, и мысль повторить его ближе к новогодним праздникам уже не кажется, как в первые дни, неразумной. «Своему» говорить ничего не буду, он в последнее время почему-то стал жутким ревнивцем.

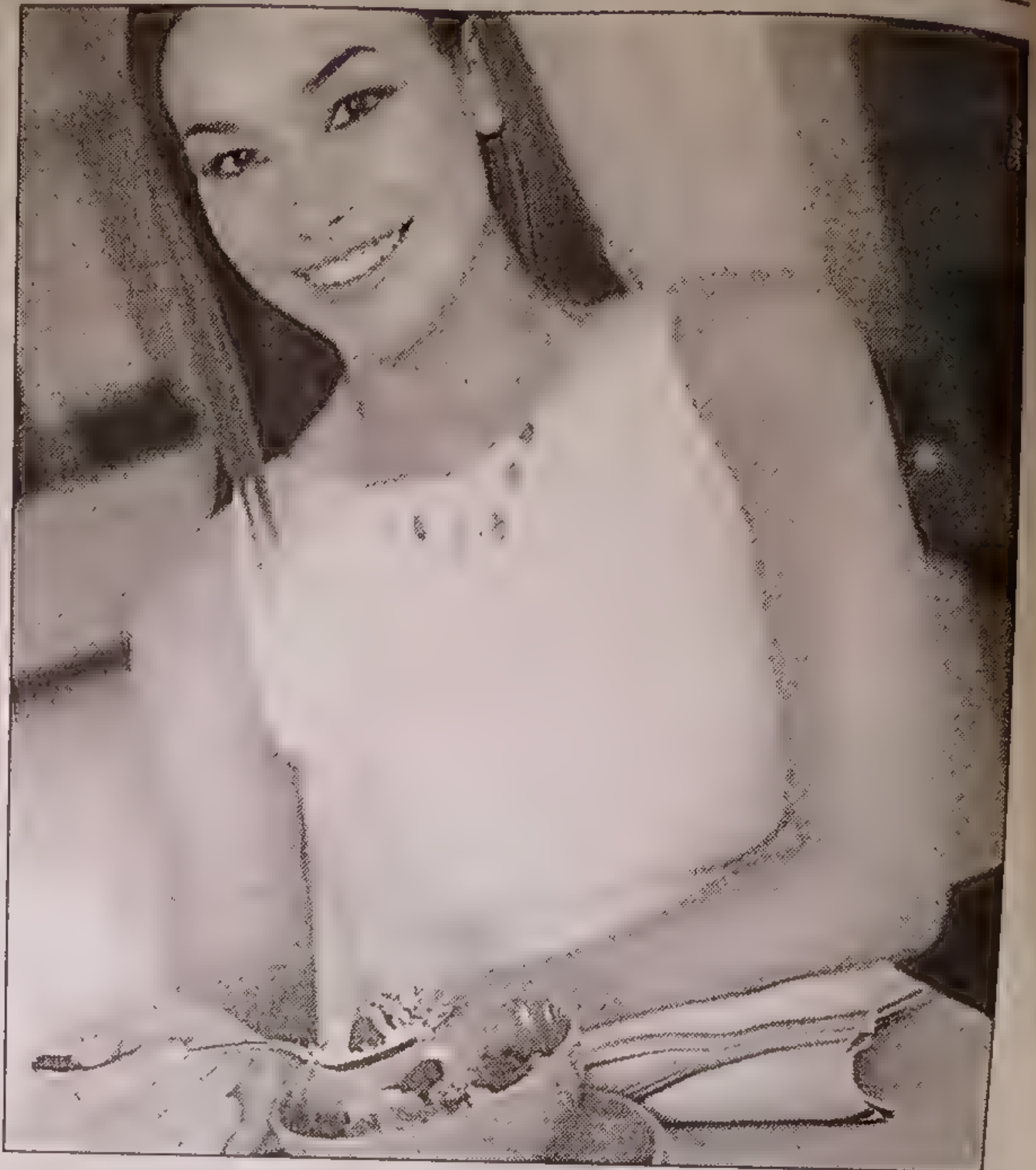
Людмила КАСЬЯНОВА



Вы когда-нибудь обращали внимание, что на Востоке практически нет полных людей? Оказывается, заслуга в этом не климата и даже не генов, а традиционной кухни. В ней всё как будто специально предусмотрено для того, чтобы держать вес в норме, причём без малейшего вреда для здоровья.

Уже готовы к её освоению? Тогда начните с самых важных правил.

ВОСТОК — ТЕПЛО ТОМКОЕ



Правило 1 Выбрать нужные продукты

В основе азиатской кухни довольно небольшой набор низкокалорийных продуктов, но настолько продуманный, что не оставит неудовлетворёнными ни потребности вашего организма, ни ваши вкусовые пристрастия. А всё благодаря умелому, а порой неожиданному сочетанию его компонентов. Поэтому если у вас мало надежды на свою фантазию, ищите помощи в кулинарной книге.

● **МОРЕПРОДУКТЫ.** Если вы не можете себе позволить всё разнообразие морепродуктов, то рыба нежирных видов (минтай, хек, лемонема, пикша, треска) обязательно должна быть в вашем рационе, поскольку в ней прекрасно сочетаются все полезные свойства. А, кроме того, благодаря особому строению белка рыба легко поддаётся воздействию пищеварительных соков, что обеспечивает более полное усвоение всех необходимых питательных веществ без последствий для фигуры (в отличие от мяса).

● **КУРИЦА** — отличный выход для тех, кто не в силах отказаться от мясных продуктов. Её белое мясо по содержанию белка (сходного с рыбным) не уступает говядине, свинине и баранине, но благодаря лучшему усвоению и низкой калорийности является отличным диетическим продуктом. Перед жаркой или варкой бульона кожу лучше снять, чтобы мясо не пропиталось жиром.

● **ОВОЩИ.** Зелень, соя, зелёный горошек, морковь и капуста богаты пищевыми волокнами и клетчаткой, поэтому дают быстрое насыщение при минимальной калорийности.

● **ЗЛАКИ.** Среди всех злаков предпочтение стоит отдать рису, ведь не зря он любим не только жителями Азии, но и разработчиками диет. Это объясняется его уникальными свойствами. Рис не только является источником наиболее усвояемых углеводов, но ещё обладает способностью адсорбировать и выводить из организма вредные вещества.

● **ЧАЙ.** В традициях Азии, конечно, стоит выбрать зелёный. Он поможет вывести из организма шлаки, улучшит пищеварение и прогонит признаки стресса.

● **ПРИПРАВЫ.** Изобилие натуральных специй и пряностей позволит разнообразить блюда и открыть новый вкус привычных продуктов. А самое важное для нас то, что они усиливают пищеварение и обмен веществ.

Правило 2 Приготовить с умом

Одним из главных преимуществ азиатской кухни является скоростное приготовление пищи. Манипуляции китайских, тайских или других азиатских поваров на кухне напоминают движения фокусников. Но вас это не должно пугать, для такого мастерства требуется всего лишь немного опыта.

Например, процедура обжаривания

овощей занимает не более полутора минут. При этом в продукте сохраняются все ценные витамины и минеральные вещества, а кушанья обладают неповторимым вкусом и запахом, которые отличают азиатскую кухню от остальных. Важно, что при жарке продуктов практически никогда не используется жир. А если даже используется, то при такой высокой скорости приготовления не успевает впитаться в продукт.

Чтобы всё было по правилам азиатской кухни, надо особым образом и измельчить исходные продукты. Главное, чтобы они были нарезаны равномерно по толщине и длине. Это исключит их недожаривание или пережаривание. В основном нарезаются мелкие кусочки в виде соломки, кубиков или ломтиков.

Правило 3 Съесть с удовольствием

Сама трапеза тоже, словно специально придумана для мечтающих об идеальной фигуре.

Диетологи для снижения веса рекомендуют принимать пищу небольшими порциями, но часто. В Азии это одна из основных кулинарных традиций. А поскольку акцент ставится на употреблении низкокалорийных продуктов, в основном овощей, то, придерживаясь подобного правила, вы постепенно нормализуете вес.

Диетологи рекомендуют для лучшего усвоения пищи и более быстрого насыщения класть в рот понемногу еды и жевать подольше. Азиатская трапеза обеспечит и это, ведь есть в ней принято палочками или руками, что уже не позволит быстро расправиться с обедом. А восточные аккуратные пиалы для еды и чая тоже не сравнимы с нашими «щедрыми» тарелками. Так что, взяв на вооружение даже чайную ложку и маленькую тарелочку, вы убережёте себя от переедания.

Кроме того, азиатская кухня – отличный выход для тех, кто не в силах выдержать никакую диету, ведь она ведёт к стройной подтянутой фигуре, минуя плохое настроение и муки совести за съеденный «лишний кусочек».

Пусть этот путь для вас начнётся с простых и вкусных рецептов.

РЫБНЫЙ СУП

700 г филе любой нежирной рыбы, 150 г цветной капусты, 100 г брокколи, 1-2 моркови, 1 ст. лимонного сока, 2 ст. л. подсолнечного масла, 0,5 литра куриного бульона, приправа карри.

Быстро обжарьте в раскалённом подсолнечном масле нарезанную морковь, цветную капусту и брокколи. Добавьте лимонный сок и карри. Жарьте в течение одной минуты, помешивая. Затем положите в эту же смесь кусочки рыбного филе и готовьте ещё четыре минуты. После этого выложите вместе с получившимся соусом в горячий куриный бульон. Суп готов.

СЛАДКИЙ СОУС

2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мёда, 8 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. тёплой воды, 1/2 ч. л. оливкового масла, свежий тёртый имбирь по вкусу.

Все ингредиенты смешайте в маленькой пиале. Получившийся соус можно подавать с рисом, рыбой, курицей.

РИС «ПО-ВОСТОЧНОМУ»

1 ст. длиннозернистого риса, 1,5 ст. воды, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. л. любого растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты.

Смешайте рис, воду, соль, толчёный чеснок, масло и томатную пасту в антипригарной посуде. Доведите до кипения и, убавив огонь, перемешайте. Накройте крышкой и варите до полного приготовления. Подавайте с рыбой, курицей, овощами.

Светлана ШУМАКОВА



90x60x90

11

Мастер-класс для начинающих

РАВНЕНИЕ НА СЕРЕДИНУ!

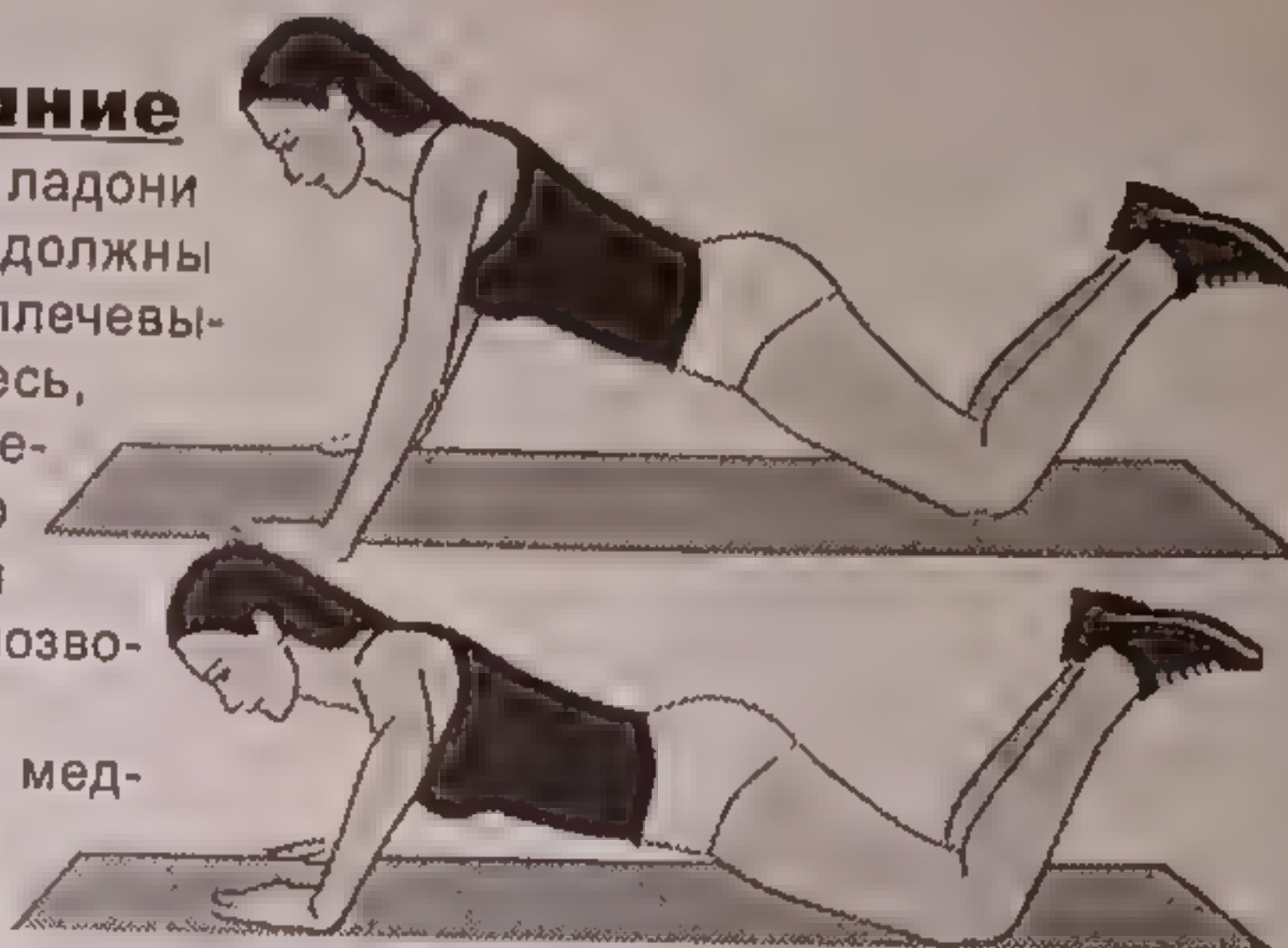
Чтобы иметь идеальный животик, многие, отправляясь в спортзал, буквально изводят себя изнурительными тренировками. Не удивляйтесь, если после пары-тройки занятий мышцы пресса так и не откликнулись на прилагаемые усилия. Прежде чем приступать к более серьёзным «испытаниям», их необходимо как следует подготовить. И тогда добиться желанного результата вы сможете в два раза быстрее.

Отжимание

И. п. Поставьте колени и ладони на пол, причём ладони должны точно располагаться под плечевыми суставами. Постарайтесь, чтобы тело от плеч до коленей образовало прямую линию, а голова и шея были на одной линии с позвоночником.

1. Сделайте отжимание, медленно опускаясь вниз до образования в локтях прямого угла. Старайтесь не допустить провисания живота.

2. Вернитесь в исходную позицию, при этом не расслабляя мышцы пресса. Повторите 15 раз.



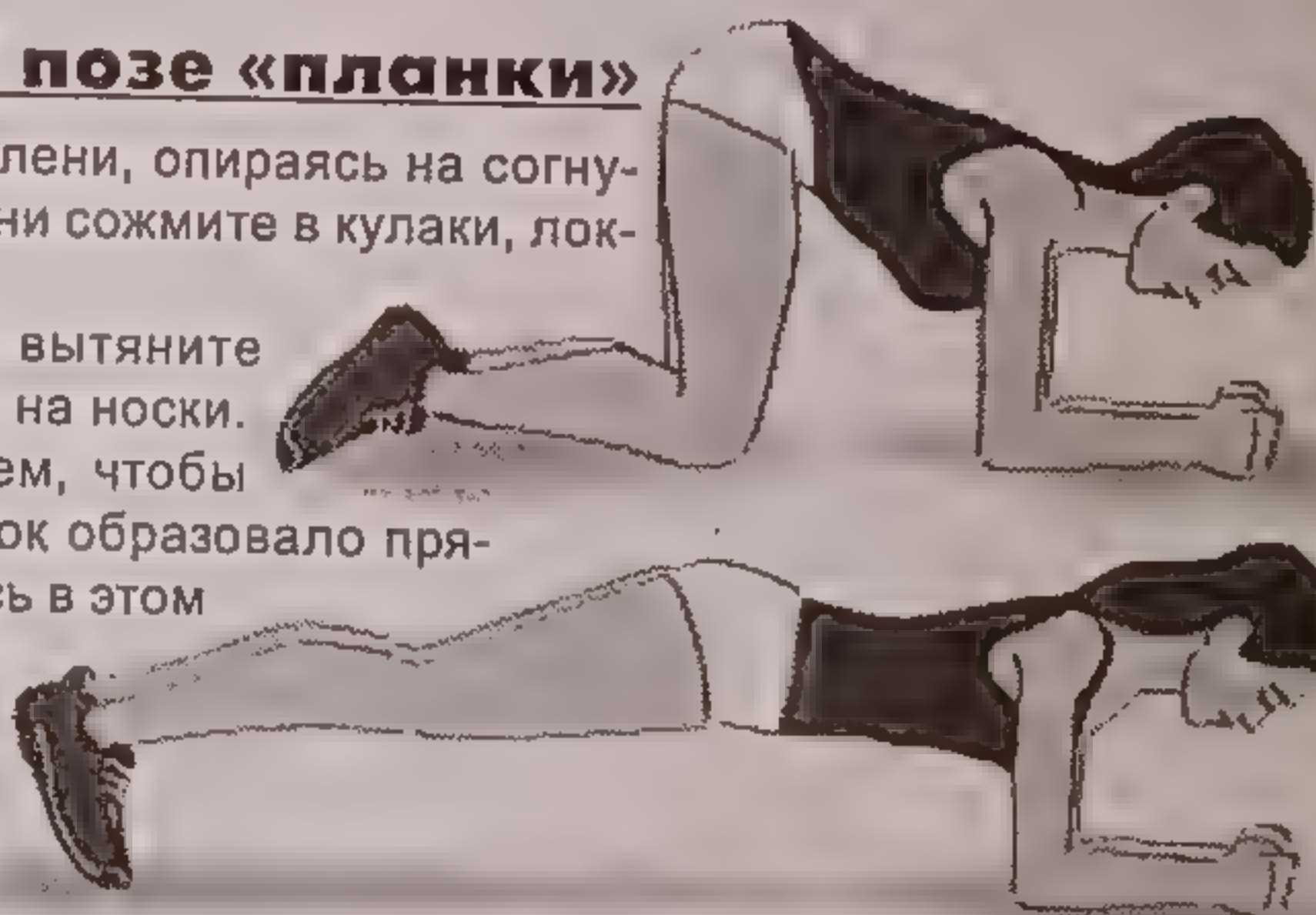
В позе «планки»

И. п. Встаньте на колени, опираясь на согнутые в локтях руки, ладони сожмите в кулаки, локти точно под плечами.

1. Напрягая пресс, вытяните назад ноги, поставив их на носки. При этом следите за тем, чтобы тело от макушки до пяток образовало прямую линию. Задержитесь в этом положении на 50-60 секунд.

2. Расслабьте мышцы и вернитесь в исходную позицию.

Повторите пять раз.



Скручивание

И. п. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив ступни параллельно друг другу. Ладони положите на затылок.

1. Усилением мышц пресса на два счёта оторвите от пола одновременно голову, шею и лопатки.

2. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем на два счёта опуститесь в исходную позицию.

Повторите упражнение 10 раз в два подхода, постепенно доводя количество повторов до 15, а подходов – до 3.



Мини-комплекс для пресса выполняйте 4-5 раз в неделю.

ЗНАЙТЕ! Как только вы почувствуете в себе силы, смело переходите к более сложным упражнениям для проработки пресса.

Личное расписание

«Вам нельзя рожать!» С подобными словами женщинам когда-то приходилось безоговорочно соглашаться или идти на риск, ценой которого была собственная жизнь. К счастью, сегодня доктора научились «договариваться» с некоторыми болезнями, при условии, что и будущие мамы будут строго соблюдать все рекомендации специалистов

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Приобретённые и врождённые пороки сердца, нарушения сердечного ритма всегда были серьёзным препятствием на пути женщины, мечтающей иметь ребёнка. Сегодня развитие кардиологической хирургии достигло таких высот, что даже во время беременности будущей маме могут сделать операцию на сердце.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

□ Беременность и роды способствуют прогрессированию хронической сердечно-сосудистой недостаточности, обострению ревматического процесса и другим осложнениям. Поэтому проблему беременности лучше всего обсудить с врачом до её наступления. Это необходимо сделать в обязательном порядке, если диагноз был установлен много лет назад и все это время вы не находились под постоянным наблюдением.

□ Крайне важно проводить обследование в специализированных клиниках, где существует вероятность одновременной консультации кардиолога и гинеколога. Это позволяет дать более точные рекомендации, подобрать правильное лечение и определить адекватный способ родоразрешения. Это и понятно, так как кардиолог не в состоянии оценить, как протекают беременность и роды, а акушер не может решить вопрос лечения возможных осложнений при имеющихся заболеваниях сердца.

КАК БУДЕМ РОЖАТЬ

Всё зависит от того, существовали ли сложности во время этого девятимесячного срока. Конечно, для ребёнка лучше всего, если он родится естественным путём. Для этого во время родов за мамой устанавливают постоянное наблюдение с помощью кардиомонитора. Он следит не

только за её состоянием, но и за состоянием малыша. Информация о пульсе, давлении, частоте дыхания поступает врачу постоянно. Маме назначают максимально возможное обезболивание для того, чтобы снять стресс и уменьшить таким образом нагрузку на сердце.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Серьёзнейшее заболевание обмена веществ, течение которого под влиянием гормонов беременности вызывает опасные для жизни женщины осложнения: повышается уровень глюкозы в крови, увеличивается выделение глюкозы с мочой, нередко сбои во всех видах обмена веществ, что нарушает работу многих органов. Противопоказанием к зачатию является декомпенсированный (неподдающийся лечению) диабет и серьёзные осложнения в виде тяжёлого поражения почек, глаз или иных органов. И всё же выносить и родить здорового ребёнка при сахарном диабете возможно. Медики и учёные немало поработали над тем, чтобы создать и усовершенствовать методы ведения осложнённой беременности. Например, генная инженерия научилась получать человеческий инсулин, в обиход вошли индивидуальные средства контроля глюкозы в крови, ведь именно постоянный контроль и поддержание глюкозы в крови на оптимальном уровне являются одной из основных составляющих успешной беременности.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

□ При сахарном диабете беременность рекомендуется планировать за 2–3 месяца. Уровень глюкозы в крови должен приближаться к норме 3,3–5,5 ммоль/л натощак и меньше 7,8 ммоль/л через один час после еды. Если диабет компенсирован до бе-

ременности и во время неё, то женщины, страдающие этим заболеванием, имеют практически такие же шансы родить здорового ребёнка, как и здоровые мамочки.

□ Осложнения, которые могут возникнуть во время вынашивания, диктуют необходимость строжайшего наблюдения за динамикой веса, артериального давления, анализами мочи и крови, а также педантичного соблюдения диеты и режима. Не стоит пренебрегать консультациями и лечением специалистов: окулиста, невролога, кардиолога, нефролога, стоматолога. Необходимо полное лабораторное обследование, причём для постоянного контроля состояния здоровья матери и плода анализы придётся сдавать чаще, чем здоровым беременным. Возможно, потребуется больше УЗИ-исследований, а также потребуются повторные консультации специалистов.

□ На всякий случай имейте при себе памятку, в которой указаны ваши имя, диагноз, группа крови, не забудьте указать, что вы беременны. Это простая, но значимая мера предосторожности, если вам станет плохо в отсутствие близких.

□ С сахарным диабетом трижды госпитализируют в стационар (обычно в специализированный роддом при многопрофильной больнице): при диагностике беременности, на 20–24-й и 32–34-й неделе. В начале беременности проводятся полное обследование и коррекция инсулинотерапии. Госпитализация в середине беременности необходима также для подбора дозы инсулина — дело в том, что именно в этот период активно действуют гормоны беременности, которые обладают противоположным инсулину эффектом. В конце беременности врачи должны оценить состояние ребёнка и решить вопрос о способе и сроке родоразрешения.

КАК РОЖАТЬ БУДЕМ

Роды у больных сахарным диабетом лучше всего проводить в специализированном роддоме. В таких условиях женщина не только находится под постоянным наблюдением эндокринолога, но и может получить помощь других специалистов (окулиста, невролога, кардиолога), пройти полное и своевременное диагностическое обследование. Срок родоразрешения у беременных с сахарным диабетом определяют индивидуально, с учётом тяжести течения сахарного диабета, степени компенсации заболевания, состояния плода, наличия акушерских осложнений. Оптимальным методом родоразрешения врачи считают естественные. Их проводят под постоянным контролем уровня гликемии, тщательным обезболиванием, терапией недостаточности снабжения плода через плаценту кислородом и питательными веществами (фетоплацентарной недостаточности), адекватной инсулинотерапией. В случае когда ребёнок вырастает больше нормы, а также при затянувшихся родах или при наличии

осложни
сарев

ПИ

В с
грузки
себе
тия за
но, эта
го раз
имели
мочев
тем ка
важно
яние
нефри
нена. И
когда
тензии
единст
ремен
сокого

ПРАВ

□
пока на
ко нагр
затель
планир
пройти
бы пие
месяц
ти в эт
обходи
кой рем
обостре

□
протяж
ка обяза
фролог
важен
раза в м
делями

□
при каж
появлен
состоян
Лечение
цирован
тельно
что сего
индивид
звоялет

КАК РО

Роды
можност
родовые
в услови
желател
только п
В некото
и отсутст
досрочн
специали
ности и р
ми почек
ны оказа

осложнений, маме предпочитают делать кесарево сечение.

ПИЕЛОНЕФРИТ

В связи с увеличенным ростом нагрузки на почки беременность сама по себе серьёзно увеличивает риск развития заболеваний этого органа. И, конечно, эта опасность увеличивается во много раз, если ещё до зачатия у женщины имелись какие-либо нарушения работы мочевыводящих органов. Поэтому перед тем как запланировать ребёнка, очень важно с помощью врача оценить состояние почек. Беременность при пиелонефрите, как правило, может быть сохранена. Исключение составляют те случаи, когда заболевание сочетается с гипертензией или азотемией при наличии единственной почки. В этом случае беременность противопоказана из-за высокого риска для жизни женщины.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

□ Пиелонефрит может не беспокоить, пока нагрузка на почки обычная, но как только нагрузка увеличивается вдвое, он обязательно проявляет себя. Поэтому перед планированием беременности следует пройти специальное обследование. А чтобы пиелонефрит не обострился в первые месяцы беременности из-за невозможности в это время принимать антибиотики, необходимо добиться так называемой «стойкой ремиссии», то есть полного отсутствия обострения.

□ При хроническом пиелонефрите на протяжении всего периода ожидания ребёнка обязательно наблюдение лечащим нефрологом и акушером-гинекологом. Очень важен контроль за состоянием мочи два раза в месяц, а в период между 22 и 28 неделями — еженедельно.

□ Недопустим отказ от госпитализации при каждом обострении заболевания, при появлении признаков гестоза, ухудшении состояния плода (гипоксия, гипотрофия). Лечение пиелонефрита обязательно: инфицирование для будущего малыша значительно опаснее, чем лекарства. Тем более что сегодня антибактериальная терапия, индивидуально назначаемая врачом, позволяет лечить многие заболевания почек.

КАК РОЖАТЬ БУДЕМ

Роды при пиелонефрите должны по возможности происходить через естественные родовые пути, поскольку кесарево сечение в условиях инфицированного организма нежелательно. Кесарево сечение допустимо только по строгим акушерским показаниям. В некоторых случаях при тяжёлом гестозе и отсутствии эффекта от лечения проводят досрочные роды. Существуют роддома, специализирующиеся по ведению беременности и родов у пациенток с заболеваниями почек, в которых маме и малышу способны оказать квалифицированную помощь.

Женская консультация

Отвечает врач- гинеколог

Мне 19 лет. Недавно поставили диагноз - гипопластичная матка. Для меня этот диагноз прозвучал как приговор. Не могли бы подробнее рассказать об этой болезни и её последствиях.

Не стоит столь трагично воспринимать ситуацию. Гипоплазия (уменьшение размеров матки), как правило, вызвана снижением функции яичников. Перед тем как начать лечение, вам необходимо обследовать гормональный профиль вашего организма и провести соответствующее медикаментозное лечение. Вам девятнадцать лет, думаю, что квалифицированный гинеколог-эндокринолог решит вашу проблему. При правильном лечении возможны и беременность, и рождение здоровых детей.

Восемь лет назад я переболела сифилисом. Прошла полный курс лечения, была снята с учёта. С мужем разошлись. Недавно встретила человека, с которым хотела бы создать семью. Решила сдать кровь по Вассерману. Экспресс-метод — отрицательный, а РПГА — 2(+). У меня также был обнаружен влажный герпес. Может ли герпес спровоцировать появление «крестов» и какие ещё заболевания имеют такие свойства? Можно ли при этих болячках жить половой жизнью? Мне 36 лет и не хочется терять этого человека. Но пойти с ним на близость — это преступление с моей стороны.

По поводу сифилиса вам нужно проконсультироваться с врачом-венерологом. А вот лечить генитальный герпес необходимо, так как он передаётся при половых контактах. Хочу сразу вас предупредить, что лечение вирусной инфекции — это дорого, но необходимо, потому что болезнь прогрессирует.

У меня были две внематочные беременности. Сейчас живу во втором браке, решили завести ребёнка. Слышала об искусственном оплодотворении, оно мне поможет? К каким врачам нужно обратиться? Говорят, это дорогостоящая операция и плод не у всех приживается. Что вы скажете мне?

Если у вас удалены две маточные трубы, тогда остаётся только метод экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). К сожалению, процедура эта дорогостоящая, стоимость приблизительно 1500-2000 у. е. Прежде всего вам необходимо стать на учёт в кабинет по бесплодию, где вы пройдёте необходимое клиническое обследование, после чего вас направят в центр на ЭКО. Эффективность процедуры составляет в среднем около 35%. Конечно, в зависимости от разных факторов процент удаchi может снижаться до нуля или повышаться до 70-80%, но гарантию успеха не даст никто, ведь очень многое зависит от вашего здоровья.

Мне 18 лет. Я беременна, мой ребёнок никому не нужен, кроме меня. Мне хотелось бы, чтобы у моего малыша было обеспеченное и достойное будущее, но сейчас я ничего не смогу ему дать. Поэтому думаю об аборте. У меня первая группа крови и резус-фактор отрицательный. Хотела бы узнать, насколько опасен аборт и будут ли с моим отрицательным резусом-фактором у меня дети? Первый аборт у резус-отрицательной женщины может способствовать развитию резус-конфликта при последующих беременностях. Вынашивание последующих беременностей может быть очень проблематичным, в том числе приводить к самопроизвольному аборту. При развитии резус-конфликта, в зависимости от его тяжести, у ребёнка могут быть проблемы со здоровьем. В самых тяжёлых случаях это заканчивается врождённой водянкой (отеком) плода, которая может привести к его гибели. Если вы всё-таки примете решение сделать аборт, позаботьтесь захватить с собой анти-Д-иммуноглобулин, введение которого в первые 72 часа позволит в какой-то мере предупредить развитие резус-конфликта в последующую беременность.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА



Королевская осанка

Пресловутый бальзаковский возраст — сложный период в жизни женщины. На работе молодые, жёстко-соригентированные в первую очередь на карьеру, а не на замужество и материнство, «наступают на пятки», дома всё чаще прихварывающие старики-родители, муж с проблемами «кризиса среднего возраста» и детки с проблемами переходного. Что же касается красоты и здоровья, тут и вовсе дела неважно обстоят. Товар этот отпускают задаром лет эдак до 20-25, а после он немалых трудов, времени и денег стоит. Оказывается, начиная с 40 лет человек постепенно теряет большую половину функционирующих мышц. Организм недополучает кислород и, если мы ничего не предпринимаем, то начинаем медленно и верно «разваливаться». А в наше время, никуда не денешься, правят бал сила, молодость, гламур и быть больным и жалким — просто не выгодно. С тобой считаются, пока стоишь ровно, говоришь твёрдо, смотришь ясно. И хотя особо серьёзных болячек у меня не наблюдалось, возраст начал сказываться: уже не было прежней лёгкости, я слегка перебрала в весе. Досаждали хроническая мигрень вкупе с гастритом, а от бдений за компьютером побаливала спина и поскрипывали время от времени шейные по-

звонки. Да и зеркало в последнее время только раздражало. Оттуда глядела сама правда — уставшая женщина на полный сороковник. Наметились первые морщинки, кожа кое-где привяла и стала землисто-серой, а косметика, вопреки своему назначению, проблему только усугубляла, подчёркивая то, что хотелось бы скрыть.

Как-то случайно я наткнулась в журнале на интересную статью о докторе Норбекове, где он рассказывал, что был проведён эксперимент с больными, которые в течение месяца часа по два занимались в спортзале только тем, что ходили с улыбкой на лице, сохраняя правильную осанку. Результат же был поразительный: у кого-то заработал кишечник, кто-то начал слышать, у многих пришёл в норму вес. Оказывается, мыслительный центр, центр эмоций и центр волевого управления «мышечным корсетом» очень тесно взаимосвязаны друг с другом. И если один куда-то «пойдёт», другие двое волей-неволей следом увязываются. Из всех троих проще всего управлять мышцами, т. е. удерживать «мышечный корсет», а значит, именно через него можно управлять процессом выздоровления человека в целом. От осанки, оказывается, очень многое зависит. На себе проверила. Представила себя за едой. Расслаби-

лась. Тут же руки потеряли опору, а локти легли на стол. Поднесла ложку ко рту — движения неуклюжие, рука тяжёлая. Попробовала выпрямиться — совсем другое дело. Опять расслабилась и проговорила первые пришедшие в голову слова. Повторила эту же фразу, «сделав спину» — голос словно стал другим, богаче, глубже и полнее. А как легко идти с выпрямленной спиной — ноги сами несут. Да и зеркало радуется. Прямая гордая осанка как бы убавляет возраст. Шея остаётся стройной и гладкой, овал лица чётким, второй подбородок куда-то исчезает, и даже мимика лица меняется. Да здравствуют прямая спина, подтянутый живот, развёрнутые плечи и гордо поднятая голова!

Но оказалось всё не так-то просто. Я постоянно ловила себя на том, что мне хочется привычно согнуться и втянуть голову в плечи. Слабенькие мышцы задней части головы и шеи жалобно ныли и держать «королевскую осанку» отказывались. Я отнюдь не богачка, и отдавать деньги за абонемент в какую-нибудь «Планету Пилатес» — вариант не для меня. И тут мне вспомнилась старенькая учительница. Лилия Николаевна, которая когда-то вела у нас в школе кружок вязания. Было ей тогда уже далеко за 70, но назвать учительницу старушкой язык не поворачивался. Скорей уж «старая дама».

Она
и м
уж
пер
ев
но
ры
—
мь
ход
ри
Ни
ши
ла
на
вор
уро
ков
лез
вил
жн
чут
не
дол
дит
она
зна
зна
вяз
не
ет
про
Лил
нут
стви
ли
вал
но,

что
вок
рабо
в на
зульт
лож
новл
утом
связ
вах
тель
ведё
шени
ки,
ваши
в рос
на пе
граф
пять
довел
отдых
следи
те не
мышц
ли нас
шали

Она любила шляпки, кружевные перчатки и маленькие изящные сумочки. Не знаю, уж как это у неё получалось, но в своих перекрашенных кофточках Лилия Николаевна выглядела по-настоящему элегантно. Видимо, она обладала даром, который ещё древние греки считали главным — чувством меры. Подробностей её жизни мы не знали, слышали только, что происходила наша учительница из одного старинного дворянского рода. Была Лилия Николаевна большой рукодельницей: вышивала гладью сказочных птиц, выплетала из катушечных ниток чудные кружева и нас, девочек, научила вязать простенькие воротнички, вставочки и пелеринки. На её уроках мы, помимо обязательных навыков, узнавали много ещё интересного и полезного. Старушка твёрдо помнила о правилах, которые отличают леди. Духов должно быть немного — так, чтобы запах чуть-чуть обволакивал щеку. Белой кофточке не стоит быть белее зубов, и леди всегда должна быть в чулках. Даже летом выходить на улицу без них — моветон. А ещё она учила нас «держаться спиной». Если вы знакомы со спицами не понаслышке, то знаете, что сидеть в правильной позе при вязании даже 10-15 минут с непривычки не очень уютно. Это и понятно — нарастает утомление. Значит, нужен отдых, но не простой, а активный. Вот и заставляла нас Лилия Николаевна через каждые 10-15 минут вязания двигаться. И знаете, мы действительно через какое-то время перестали сутулиться. Мышцы окрепли и не давали горбиться, да и спина, как ни странно, почти не уставала.

Порывшись в специальной литературе, я пришла к выводу, что всё дело в магической силе дозирования на организм и строгом чередовании работы и отдыха. Если нагрузка даже в наилучшей позе непрерывна, результат будет прямо противоположным. Без хорошего восстановления во время отдыха, утомление в мышцах, связках и суставах обязательно приведёт к нарушению осанки, а все ваши болячки радостно пойдут в рост. Для себя я установила на первых порах следующий график: 15 минут вязания и пять минут отдыха, а потом постепенно довела до 60 минут работы и 8-10 минут отдыха. Сначала приходилось постоянно следить за тем, как я сижу, но в результате нескольких месяцев спицетерапии мышцы шеи, спины, поясницы у меня стали настолько сильными, что попросту мешали сутулиться, и я предпочитала со-

хранять хорошую осанку, даже занимаясь домашней работой, и что уж совсем удивительно, телевизор смотрела не развалившись, а с ровной прямой спиной, потому что так мне было удобнее.

Отдельно хотелось бы сказать о паузах отдыха, ведь вязание работает на вашу осанку, если только не будете забывать о правильном отдыхе. Я включала ритмичную музыку и танцевала «пьяный танец». Когда-то в исламе существовала суфийская секта вращающихся дервишей, вот там и возник этот танец. Он и в самом деле напоминает движения хорошо подвыпившего человека. Главное в нём — преодолеть скованность в движениях. Для этого нужно встать прямо и, слегка подогнув колени, максимально расслабить тело и делать лёгкие вращательные движения вправо, влево. Не нужно себя контролировать, делайте всё, что хочется вашему телу. Пусть голова вращается, падает вниз, откидывается назад. Руки и ноги в это время тоже вытворяют, что им вздумается. Нужно добиться такой степени расслабления, чтобы вращались все суставы, а тело бросало из стороны в сторону. Но резких движений лучше избегать, они должны быть лёгкими.

Согласно древнему учению этот танец снимает блокировки с энергоканалов, подпитывающих человека из Космоса. Ну а если не мудрствовать, то просто помогает хорошенько расслабиться и отдохнуть мышцам, усиливает крово- и лимфообращение и прекрасно заряжает энергией.

Древние считали, что любое новое дело лучше всего начинать на растущей Луне. Вот и вы начните новую жизнь, когда народится молодой месяц.

Сначала ваша мадам лень обязательно примет всё в штыки, но если ей не поддаваться и продержаться тридцать лунных суток, то она непременно сдастся. Не зря ведь говорят: привычка — сначала паутинка, потом толстая верёвка. На 31 сутки вы проснётесь совершенно другим человеком.

Надеюсь, мой опыт поможет всем любительницам вязания добиться «королевской осанки». Не сомневайтесь, труды ваши окупятся сторицей. Ведь женщина, чьи движения полны достоинства и грации, видится не только красавицей, но и сильной, уверенной, благополучной.

Л. Ф. УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево, Челябинская обл.

Не дай себе засохнуть!

Чтобы поддерживать на должном уровне обмен веществ и хорошую физическую форму, наш организм нуждается в бесперебойном водоснабжении. Заставляя организм томиться от жажды, вы нарушаете обмен веществ, затрудняете процесс обновления клеток всех органов и систем, что неминуемо приводит к преждевременному старению организма. Чтобы узнать, хватает ли вам влаги, ответьте на вопросы нашего теста.

1. У вас сухая шелушащаяся, склонная к образованию морщин кожа?
2. Во рту часто пересыхает, а губы запекаются и растрескиваются?
3. Ногти слоятся и ломаются?
4. Волосы сухие с секущимися концами, усиленно выпадают?
5. Вы страдаете запорами?
6. Случается, что не ходите в туалет по малой нужде с утра до самого вечера?
7. Зачастую вас беспокоит боль в правом подреберье (пошаливает желчный пузырь) и поясничной области (может свидетельствовать о наличии песка в почках)?
8. При движении суставы и позвоночник издадут скрип или хруст?
9. Вам никак не удаётся сбросить лишний вес?
10. Вы постоянно сражаетесь с целлюлитом?
11. Вы отмечаете раздражительность и повышенную утомляемость?

Если вы ответили «да» на три и более вопросов, это означает, что ваш организм сидит на сухом пайке! Выясните свою норму с помощью приведённой ниже таблички и не дайте себе засохнуть!

ВОДНЫЙ МИНИМУМ

Вес в кг	Низкая физическая активность	Высокая физическая активность
50	1,5 л	2 л
60	1,7 л	2,3 л
70	2,0 л	2,5 л
80	2,2 л	3 л

Деформация стопы или, как говорят в народе, «шишка» — недуг типично женский. Виною тому эндокринные нарушения, лишний вес и неудобная обувь, чаще всего это шпилька и острый нос.

До недавнего времени избавиться от ненавистой «шишки» можно было лишь с помощью весьма травматичной операции. Кости перепиливали, смещали их в нужное положение, фиксировали спицами, пластинами и гипсом. А через три месяца вся эта сложная конструкция удалялась опять-таки хирургическим путём. Восстановительный период, когда пациент передвигался на костылях, растягивался на такой же срок. Положительный же результат после этих мучений достигался лишь в 60-70%, то есть рецидив наступал в каждом третьем случае.

Но сравнительно недавно в хирургическом лечении так называемых «шишек» произошла настоящая революция. Во-первых, кардинально изменилось само отношение к этой проблеме. Если раньше деформацию стопы воспринимали исключительно как дефект одного единственного сустава, то сегодня хирурги-ортопеды используют

Без спиц и гипса

комплексный подход. Они приводят в порядок всю стопу в целом (кости, суставы и, что самое главное, связочный аппарат). Через 3-сантиметровый разрез не только смещается и подшивается в нужном направлении соответствующее сухожилие, но и формируется поперечный свод стопы. Кости перепиливаются лишь в самых запущенных случаях, но фиксируют их не по старинке — спицами, а маленькими винтиками, удалять которые не нужно. Уже на следующий день можно начинать потихоньку ходить. Реабилитационный период занимает обычно месяца полтора, при этом костыли пациенту не нужны — достаточно специальной обуви. Конечно, после такой операции туфли на вы-



соком каблуке становятся исключительно выходным, а не повседневным вариантом, но каблучок 3-4 сантиметра можно будет носить безболезненно.

Пейте козье молоко — будете здоровы!



На протяжении сотен лет козье молоко считалось эликсиром жизни и средством от многих болезней. Сегодня же оно стало чуть ли не экзотикой в отличие от намного более известного коровьего. Тем не менее ведущие диетологи единодушны: этот продукт должен обязательно присутствовать в рационе современного человека. И на то есть по крайней мере пять причин

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА. Козье молоко не вызывает пищевую аллергию, ведь его белки отличаются по своей химической структуре от белков коровьего: в них нет тех казеинов, которые её вызывают. Не вызывает оно и болезненного вздутия кишечника, метеоризма: в отличие от коровьего в нём намного меньше молочного сахара — лактозы, которая вызывает процессы брожения в желудке и кишечнике. К тому же жировые шарики козьего молока намного мельче коровьего, поэтому легче усваиваются и не перегружают пищеварительную систему. Потому и подходит оно всем — от младенцев до пенсионеров.

ВСЁ ЛИШНЕЕ — ДОЛОЙ! Всем известно, что нынешняя экологическая ситуация оставляет желать лучшего. Так вот, козье молоко эффективно выводит из организма радионуклеиды и соли тяжёлых металлов. А это не только положительно влияет на общее самочувствие, но и является залогом того, что все наши органы и системы прослужат дольше.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ. Благодаря наличию биологически активных кислот, по содержанию которых козье молоко в три раза

превосходит коровье, оно снижает уровень «плохого» холестерина в крови и предотвращает образование атеросклеротических бляшек. Для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза оба эти фактора играют решающую роль.

ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ. Специалисты утверждают, что содержащиеся в козьем молоке сиаловая кислота и витамин В12 не дают «заснуть» нашей иммунной системе. Поэтому козье молоко великолепно помогает восстановлению организма после стрессов и физических нагрузок. Что ещё немаловажно, эта парочка обладает противораковым эффектом и служит профилактикой лейкозов — злокачественных заболеваний кроветворной системы.

ДЛЯ ЖЕЛУДКА НЕ ЗАМЕНИМО. Козье молоко является эффективным лечебным средством при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Его можно и нужно пить тем, кто страдает гастритами и язвой желудка. Ведь этот продукт содержит много лизоцима, вещества, которое обладает ранозаживляющим свойством. И, кроме того, способствует росту полезной флоры.

ВНИМАНИЕ! Если есть возможность, то лучше всего пить парное козье молоко без кипячения, не смешивая с другими продуктами. Взрослому в сутки достаточно выпивать стакан козьего молока, детям от 1 года до 12 лет — 100 г, грудным (с 3-х месяцев) молоко надо разводить (1:1) теплой кипячёной водой.

Не щёткой единой

Недавно обратила внимание на то, что в аптеке, наряду со специальными зубными пастами и эликсирами, продаются флоссы. Объясните, пожалуйста, так ли они необходимы? И если да, то как ими пользоваться?

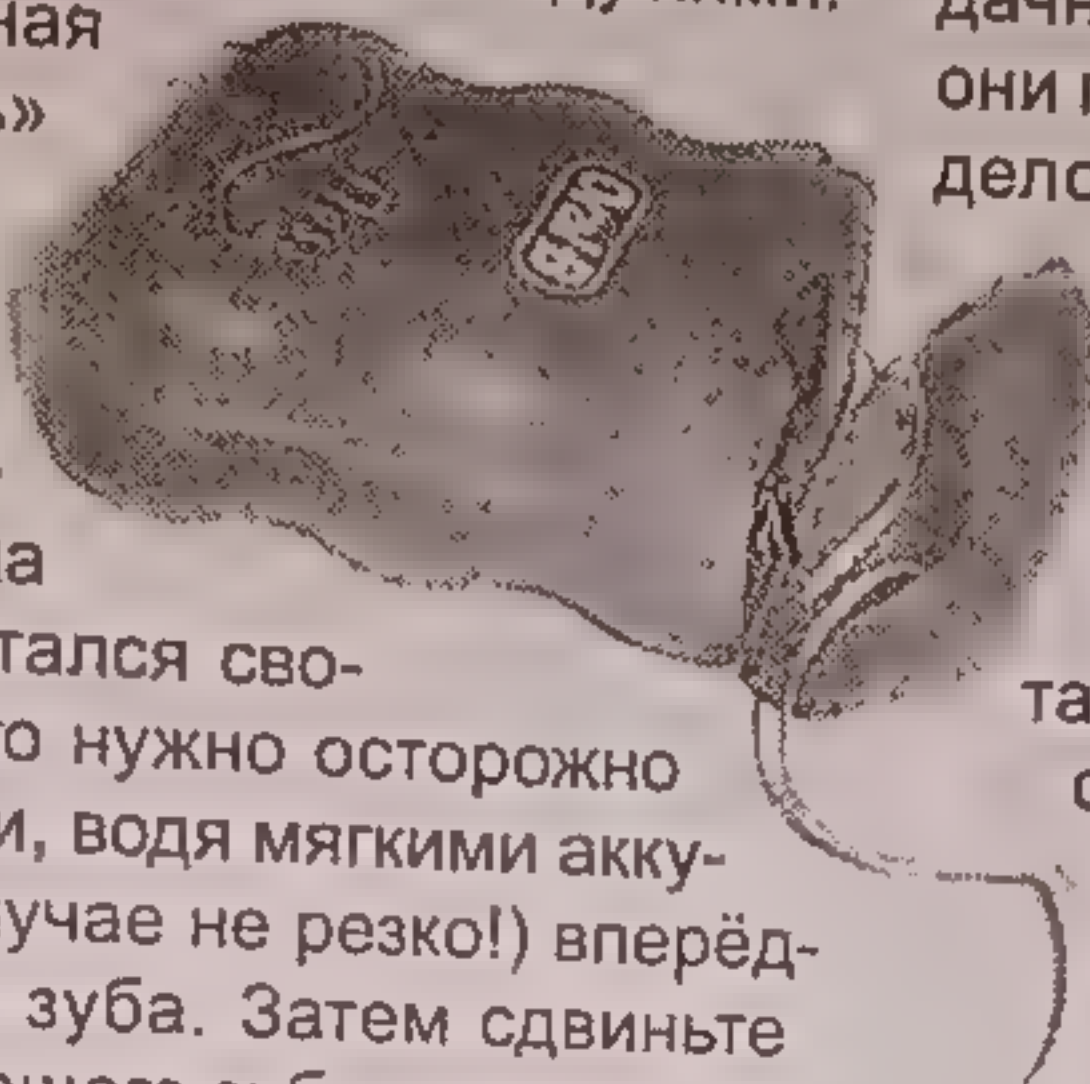
Ольга, по электронной почте

Отвечает врач-стоматолог I-й категории
О. В. ЛОГАЧЁВА

Микробы, населяющие ротовую полость, находят «убежище» не только на зубах, но и в пространстве между ними. И ни одна даже самая качественная зубная щётка не способна «извлечь» их оттуда. С этой задачей призваны справиться флоссы — специальная зубная нить. Для одной чистки вам понадобится нить длиной около 30 см. Намотайте концы на средние пальцы рук так, чтобы остался свободным отрезок примерно 5 см. Его нужно осторожно ввести в межзубное пространство, и,водя мягкими аккуратными движениями (ни в коем случае не резко!) вперёд-назад, снять налёт с обеих сторон зуба. Затем сдвиньте нить и приступайте к чистке следующего зуба новым чистым отрезком.

Иногда после первого применения флоссов может появиться небольшая кровоточивость дёсен. Она должна полностью исчезнуть через 3-4 дня. Если нет — обязательно посетите стоматолога, чтобы исключить возможные заболевания дёсен.

Если у вас есть зубные протезы, вам лучше выбрать специальные утолщённые флоссы, которые, кстати, подойдут и тем, у кого от природы большое пространство между зубами. И ни в коем случае не пытайтесь заменить специальную зубную нить обычной швейной — ею можно не только серьёзно поранить десну, но и повредить эмаль.



Правила «дачной» безопасности

Люблю возиться на даче, но после садово-огородных работ меня часто мучают боли в спине. Пробовала работать на корточках, как подсказала соседка, но после этого сильно болят ноги. Понимаю, что возраст уже не тот, я уже пенсионерка, но, может быть, вы подскажете, какие-то приёмы, которые позволят мне заниматься любимым делом без вреда для здоровья.

О. АРХИПОВА, г. Орёл

Отвечает врач ЛФК Центра профилактики и здоровья Галина ЗОРИНА

К сожалению, боли в спине, радикулит, смещение позвонков и даже грыжа межпозвоночных дисков — самые распространённые недуги среди заядлых дачников. Причём интенсивные физические нагрузки сказываются не только на позвоночнике. Гастро-



УВАЖАЕМЫЕ читатели! С нами работают специалисты из самых разных областей медицины, и вы можете получить квалифицированные ответы на любую интересующую вас вопросы по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, д. 43, «Будуар» или на e-mail: buduar_press@mail.ru



энтерологи предупреждают, что, застыв в «позе дачника», вы нарушаете работу желудка: часть пищи выбрасывается в пищевод, вызывая изжогу, отрыжку и тошноту. Долгое стояние вниз головой приводит к головным болям, головокружениям и повышению артериального давления. Сидение на корточках, кстати, тоже небезопасно: так вы пережимаете себе подколенную артерию и вену. В этом случае от недостатка кровообращения могут пострадать не только стопы и голени, но и хрящи и связки коленного сустава.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, надо соблюдать простые правила, которые помогут вам провести дачный сезон без осложнений для здоровья. К тому же они позволят вам меньше уставать, занимаясь любимым делом. Итак, во время прополки, старайтесь работать стоя на коленях, подложив под них полотенце или одеяло. Если же вы привыкли работать стоя, позаботьтесь о длинной ручке для тяпки и другого садового инвентаря.

Копая огород, слегка сгибайте колени, а спину оставляйте прямой. Погружая лопату в землю, переносите на неё вес всего тела. Так вы сможете работать дольше, не перегружая позвоночник, мышцы спины и ног.

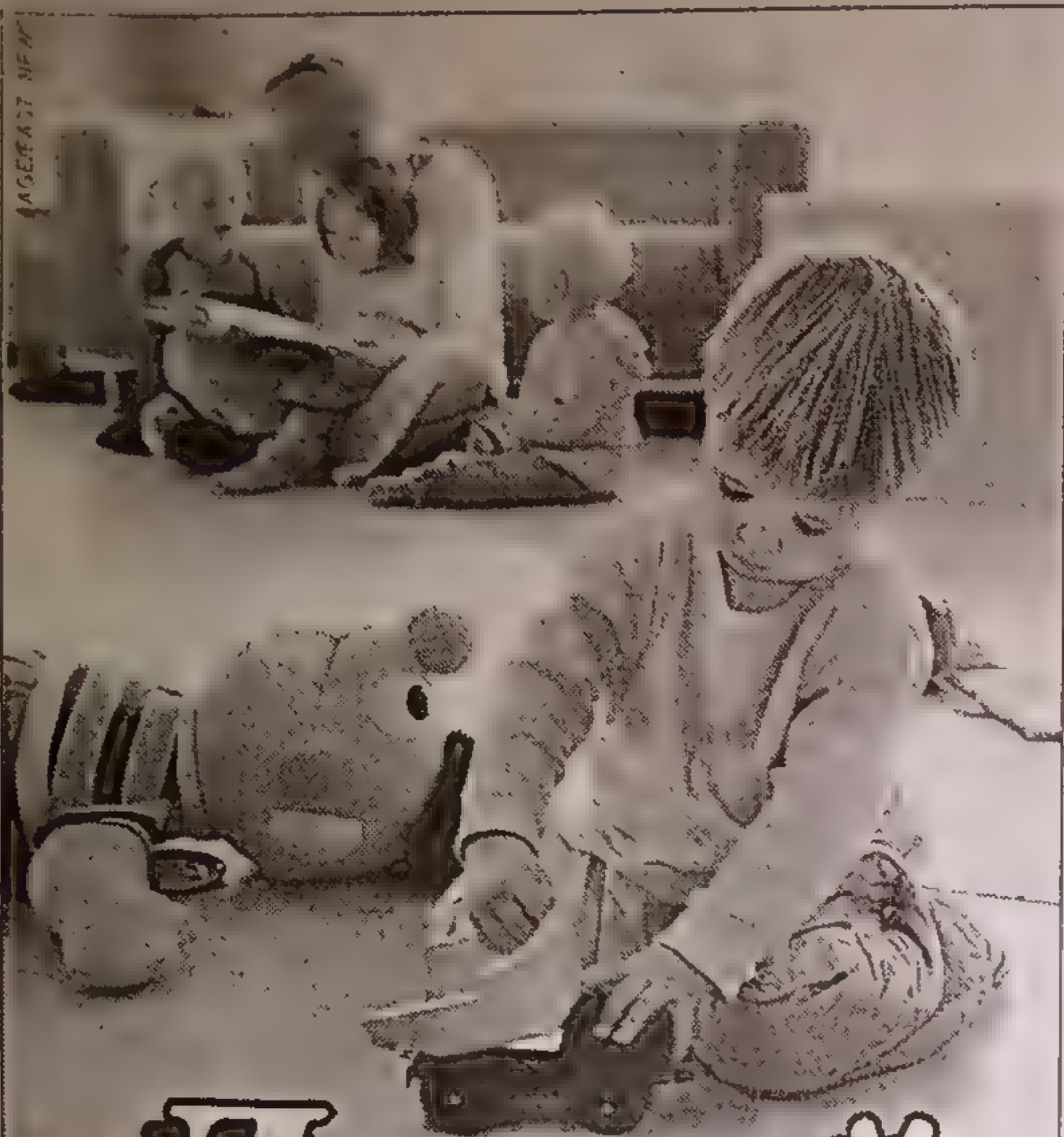
Поливка — тоже дело серьёзное. Если поливаете ведром или лейкой, берите ёмкость, присев на корточки, и вставайте, держа спину прямо. Носить воду лучше двумя ведрами, равномерно распределив нагрузку на обе руки. То же относится к переноске любых грузов. Если вам предстоит нести груз более 5 кг, лучше положить его в рюкзак.

Во время работы на грядках останавливайтесь примерно каждые 15 минут, чтобы сделать передышку. Если чувствуете, что спина начинает побаливать, поворачивайте вначале тазом, оставляя плечи на месте, а затем наоборот.

Ни в коем случае не допускайте потери жидкости: обильное потоотделение при перегреве и физических нагрузках опасно для позвоночника и суставов, поэтому в перерыве пейте травяные чаи, а лучше негазированную воду.

Читайте в июле в специальном приложении «Будуар. Здоровье»

- **РЕВМАТИЗМ**
Детский недуг с серьёзными последствиями
- **УЗЛЫ ЩИТОВИДКИ**
На письма читателей отвечает специалист
- **ЗАКОЛДОВАННОЕ МЕСТО**
Болеете? Смените жильё!



Давай дружить!

Хочу поделиться своей проблемой и надеюсь на ваш совет, который мне сейчас очень нужен. Месяц назад, когда Данечке исполнилось четыре годика, я в силу обстоятельств вынуждена была устроиться на работу. Пришлось отдать сына в детский садик. Теперь каждый день у нас начинается с плача. Данила говорит, что его в детском саду никто не любит и «не хочет с ним водиться». Сначала меня эти утверждения сбивали с толку, ведь сын всегда был очень общительным, и все мои подруги и родственники от него без ума. Поэтому решила выяснить у воспитательницы, в чём же причина такого поведения. Анна Васильевна объяснила мне, что всегда проходит какой-то период привыкания и новенького к новому коллективу, и самого коллектива к новенькому, поэтому, по её словам, волноваться не о чем. Но мне больно видеть страдания сына. Можно ли как-то ему помочь побыстрее адаптироваться или, может, стоит совсем забрать его из сада?

Ирина К., г. Волгоград

На самом деле ситуации, подобные вашей, сейчас очень распространены. Многие дети до прихода в детский сад или школу практически не имеют опыта общения со сверстниками.

А ведь детский коллектив кардинально отличается от взрослого, у него есть свои неписанные законы и правила. Судя по письму, раньше вашему ребёнку приходилось общаться в основном со взрослыми, которые восхищаются, дарят ему заботу и любовь просто так, только за то, что он есть, то у сверстников всё это ещё надо заслужить.

Ваша ситуация осложняется ещё и тем, что ребёнок пришёл в уже сложившийся коллектив, поэтому другие детишки сейчас относятся к нему очень настороженно и внимательно за ним наблюдают. И в первую очередь именно вашему сыну нужно приложить некоторые усилия, чтобы влиться в новый коллектив и заинтересовать ребят, иначе он так и останется в стороне. Необязательно, что его будут дразнить, его могут просто игнорировать, что зачастую ещё более болезненно для детской психики. Ребёнок может стать раздражительным, даже агрессивным или, наоборот, замкнуться и уйти в себя.

Вы, конечно, можете отказаться от посещения детского сада, но в школе так или иначе придётся строить отношения с одноклассниками. Поэтому лучше помочь сыну преодолеть возникшие трудности. Научите его, как вести себя в ситуациях, которые сейчас для него особенно сложны.

НАУЧИТЬ ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕТЬМИ

Бывает, что ребёнок очень хочет играть со своими сверстниками, но не знает, как к ним подступиться, с чего начать.

Попытайтесь смоделировать сложную для него ситуацию дома с помощью его любимых игрушек. Опишите её, например: «Зайчик и собачка играют в песочнице, к ним хочет присоединиться медвежонок. Как ему это сделать?» Пофантазируйте с ребёнком, как привлечь к себе внимание, как познакомиться, не упоминая, что он часто находится в такой ситуации. Помогите ему придумать такие фразы, которые он мог бы потом использовать на практике.

НАУЧИТЬ ДЕЛИТЬСЯ

Кто не сталкивался с тем, что его ребёнок не даёт детям свои игрушки. Для полутора-двух лет это явление вполне нормальное, но позже из-за этого могут возникнуть проблемы в общении и закрепление прозвища «жадина». Объясните малышу, что, давая свои игрушки на время, он может рассчитывать, что с ним тоже поделятся чем-то интересным. А если к чьей-то грузовой машинке добавить своего мишку, может получиться очень интересная игра по перевозке пассажиров.

НАУЧИТЬ ВЫХОДИТЬ ИЗ КОНФЛИКТА

У детей, как и у взрослых, при общении неизбежно возникают конфликты. И очень часто обиженный малыш не находит другого выхода из ситуации, как отстаивание своей позиции кулаками. Дети видят угрозу в таком поведении и стараются держаться подальше от драчуна.

Чтобы избавить малыша от подобных проявлений агрессии, ему нужно объяснить, что они только отталкивают от него друзей и всё равно не принесут желаемого результата. Для этого можно применить игру «Маска»: встаньте с малышом перед зеркалом и изображайте разные человеческие эмоции, особенно обратите его внимание на мимику гневающегося, сердитого человека и её разницу с улыбающимся, добрым лицом. Спросите, с кем бы ему больше хотелось играть. Объясните, что никто не хочет дружить с таким «злюкой».

А потом предложите ребёнку выражать своё недовольство с помощью слов, например: «Мне это не нравится, ты меня обижаешь, я расстроен». Если же случится ситуация, которая сильно выведет малыша из равновесия, предложите ему подробно её нарисовать, а потом заштриховать.

СОВЕТ: «прорепетируйте» общение с ровесниками. Но для этого выбирайте компании незнакомых детей (в парке или на чужой детской площадке), чтобы возможные неудачи не отразились на их будущих отношениях. Все «промахи» огоривайте и подбадривайте малыша.

Отвечала детский психолог **Юлия БУКРЕЕВА**

● Поделитесь опытом

Опасные игры

Сейчас каждый уважающий себя родитель стремится приобрести компьютер. Мотивация в 90% процентах случаев: «Ребёнок должен развиваться, идти в ногу со временем! Да и чем мы хуже других!» Я отношусь к их числу. Я была просто убеждена, что компьютерная игра поможет моему сыну стать более развитым, позволит быть с техникой на «ты» и в наш компьютеризованный век позволит получить хорошую профессию. Тогда я и не подозревала, где таится угроза.

Загляните на полку с игровыми дисками. Не удивлюсь, что 90% из них будут составлять различные «стрелялки», «обгонялки».

Понаблюдайте за ребёнком во время игры, и вы увидите, как ваш мальчик, нажав клавишу, стреляет человечку в лицо. Кровь брызжет тому на одежду, и он, покачнувшись, падает навзничь. К слову сказать, для того чтобы дойти до последнего уровня, необходимо убить. Вдумайтесь: победа ассоциируется с убийством.

Прислушайтесь к разговору детей, они говорят о том, на каком уровне находятся, делятся рекомендациями.

Проанализировав всё это, дорогие родители, не пора ли задать себе вопрос: какими вырастут наши дети?

Если вы имеете хоть маломальское представление о педагогике, то знаете, что все знания передаются через игру. Чему же учат военизированные игры? Самое ужасное то, что игры делают насилие привлекательным и обыденным. Не дай Бог, чтобы в наших школах повторились ужасы американских. Недавно в средствах массовой информации промелькнуло сообщение, что двое школьников убили двенадцать одноклассников, учителя, а потом и себя. При расследовании была обнаружена видеозапись, сделанная незадолго до трагического события, в котором один из несчастных детей сказал, глядя в камеру, что задуманное ими будет «чем-то вроде стрелялки... (название не столь важно)».

Продавцы «развивающих» игрушек уверяют, что игры с насилием

могут подействовать на тех детей, у которых уже есть склонность к агрессии. Даже если это так, разве жестокие игры её не усугубляют? Было бы нелепо утверждать, будто на людей не влияет то, что они видят. Ради чего тогда на телевизионную рекламу тратятся огромные деньги?

Психологи говорят о том, что «игры порождают стопроцентно агрессивную реакцию на практически любую конфликтную ситуацию. Формируется подсознательный условный рефлекс, подсказывающий, как вести себя в случае возникновения той или иной проблемы. Причём чем больше времени человек проводит за компьютером (играя в жестокие игры), тем выше вероятность того, что, любая, даже просто неоднозначная ситуация, требующая анализа и размышлений, будет воспринята им как конфликтная, которую он будет решать единственным доступным ему способом, а именно – силой». Кстати, понаблюдайте за своими детьми, как они реагируют на ваши замечания, если вы отрываете их от игры или делаете замечание после её окончания (совершенно по другому поводу). Мой сын, например, иногда ведёт себя просто неадекватно.

Некоторые защитники игр сравнивают их с детскими сказками, якобы в них также присутствуют элементы насилия. Но они умалчивают о том, что

в плане воздействия на мозг человека жестокие компьютерные игры не могут сравниться ни с каким литературным произведением или фильмом. Играя на компьютере, человек сам принимает решения (идентифицируя себя с персонажем игры), тогда как при просмотре видеоряда он лишь пассивный наблюдатель. К тому же фильм длится пару часов, а за одной видеоигрой ребёнок в среднем может провести целый день.

Что ещё добавить? Японские учёные обнаружили, что компьютерные игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, но не способствуют развитию других важных его участков. Игры останавливают развитие лобных долей мозга, которые отвечают за поведение человека, тренировку памяти, эмоции и обучение. То есть параллельно с прививкой жестокости у компьютерных детей происходит падение умственных способностей.

P.S. Некоторые друзья называют меня паникёршей, но я считаю, что мы должны во что бы то ни стало оградить наших детей от этого зла.

Ирина КОМАРОВА,
г. Липецк



В спорте мы знаем каратэ, бокс и шахматы, в любви – обольщение, интриги, показное равнодушие и прочее, и прочее.

Соблазнительница ставит на мужское желание, Неприступная – на самолюбие,

Домашняя Девочка – на пищеварительную систему.

Боевая Подруга предпочитает доверие.

И часто выигрывает



БОЕВАЯ ПОДРУГА, или Особая тактика боя

Мы никогда не сойдёмся с ней в честном поединке, как не померятся силой мастер спорта по каратэ и чемпион по шахматам. Она не может быть мной, потому что я «очень»: очень сложная, очень сексуальная и привлекательная, очень опасная для мужчин. Мне в её манере игры всё кажется «слишком»: слишком явное желание находиться рядом, слишком простое поведение, которое так подкупает. Слишком подкупает! Я не могу перенять её боевые приёмы, потому что родилась не с тем характером. И ощущение её силы действует на нервы. Утешает одно: меня-то она раздражает, как могут раздражать каратиста шахматные комбинации. А она меня боится, как боятся сокрушительного физического удара. Я способна на удар в лоб, а она нет. Уже легче.

И всё же, всё же! Как она это делает? Как без огня и дыма, без накаливания взглядов и двусмысленности фраз оказывается с мужчиной, завоевать которого так трудно? Она стирает разделяющие их границы посредством дружеского трёпа, тогда как наши с ним

страстные взгляды, по-моему, их только возводят.

Ключевые слова – «расслабиться» и «довериться». Одно ведёт к другому. Сначала с ней можно РАССЛАБИТЬСЯ. Не чувствовать опасности, не подозревать подвоха, вобрать грудью чистый воздух и не казаться кем-то лучшим. Когда она попросит титул друга, невесты, жены, её не захочется обижать – и ей не откажут. Раз с ней уютно и приятно, пусть она станет другом, невестой, женой. Значит, так будет лучше, она бы зря не попросила – в этом мужчина уверен, ведь он её ДОВЕРЯЕТ.

Как её узнать?

При всём многообразии лиц, возрастов и увлечений тип женщины-приятеля обладает характерными особенностями:

- Она носит спортивную одежду, коротко стрижёт волосы и почти не пользуется косметикой

- Она открыта, общительна и дружелюбна, и едва-едва познакомившись с человеком, пытается встать с ним на короткую ногу («Тебе нравится эта песня? А такую слышал? У меня есть диск, я тебе при-

несу. Запиши телефон на всякий случай. А похожую музыку ещё играет такая-то группа, и у них концерт в субботу. Сегодня билеты ещё достанем»)

- У неё особенная улыбка – напоминающая мягкий свет

- При всей открытости она опасается красивых женщин и ведёт себя с ними несколько отстранённо, или, наоборот, чересчур внимательно.

Творческая личность, или «Давай споём дуэтом»

Настя пришла в наш скромный коллектив, оценила его мужскую часть, потом женскую, потом общие перспективы и сразу же защебетала со всеми. Дело запахло керосином – она! Она подружилась с моим коллегой – своей основной мишенью, она подружилась со мной – своей возможной соперницей. Она, правда, мила, интересна, непосредственна, как ребёнок и, главное, талантлива. Поёт свои песни под гитару, и какие песни! И как поёт! А о моим коллегой, прожжённым журналистом, решила создать дуэт. Он

оказ
бедн
тако
стя п
ге её
её пр
то ес
Общ
но по
ним
твор
ный
требу
боль
Х
тов с
жу! С
ешь
ретов
ная
тебя
ни –

по

Т
рают
мужс
и, как
непо
имен
креп
умир
вергн
миро
тянут
го не
вать,
уже. А
нарик
жать
так ут
пробл
чьём
удаёт
своё к
ЧЕ

пение
продо
танет
прекра
его сл
ХС
страда
совер
бующе
ций: на
шаре,
развле
в котор
его ре

Де
«Е

Я ч
ных мол

оказался категорически слаб в пении - не беда, девушка нашла выход! Сейчас он мотается по всем фестивалям, в которых Настя принимает участие, фиксирует на бумаге её успехи, и - более того - занимается по её просьбе сочинительством песен. Каким-то естественным путём они образовали пару. Общее дело сближает, особенно если грамотно подойти к его организации.

ЧЕМ ОПАСНА: она всё время рядом с ним, и у неё чудное алиби - совместное творчество. Она способна создать любопытный проект на пустом месте, да такой, где требуется не меньше двух человек. Но и не больше.

ХОД КОНЁМ: стряхивай со своих талантов слой пыли и скромности и тащи их наружу! Она - бард, зато ты - художник. И рисуешь портрет коллеги, потом серию его портретов: в интерьере, в полный рост, обнажённая натура. А потом он пробует рисовать тебя - в той же последовательности. На песни - ах как жаль - времени не находится.

Сопереживательная помощь, или «Утешься на моей груди»

Туда, где блещут мужские слёзы, собираются тучи мужского гнева и шумят ветра мужских страданий, Юля бросается первой и, как громоотвод, принимает на себя всю эту непогоду. Мужчины узнают, что они любимы именно в период катаклизмов - Юля просто крепче приличного сжимает избранника в умиротворяющих объятиях. А избранник, отвергнутый людьми, растоптанный жестоким миром, решает принять единственную протянутую ему руку. Эта рука его - хватать! И долго не будет отпускать, продолжая поглаживать, даже когда он вроде бы и успокоился уже. А дальше всё пойдёт по известному сценарию: она его выслушала, ободрила и обижать её совсем не хочется. И потом: кто ещё так утешит, когда его опять накроет цунами проблем и переживаний? Роль наседки, в чьём гнезде тепло, уютно и никого не видно, удаётся Юле лучше всего, и она использует своё коронное амплуа по максимуму.

ЧЕМ ОПАСНА: своим невероятным терпением, выносящим многое, многих и очень продолжительное время. Даже он скорее устанет от своих собственных жалоб, чем она прекратит понимающе кивать головой в такт его словам.

ХОД КОНЁМ: она даёт ему вволю пострадать, а ты не давай! Окажись с ним в совершенно незнакомой обстановке, требующей бурных действий и взрывных эмоций: например, вы катаетесь на воздушном шаре, и вас внезапно уносит ветром - так развлечение перерастает в приключение(!), в котором ты обязательно поддержишь все его решения.

Дельная помощь, или «Выкладывай, друг!»

Я часто вижу Аню в обществе различных молодых людей, причём мизансцена не

меняется: она и очередной он вдумчиво курят на порогах университета и изредка обмениваются репликами. Они погружены в Проблему. Потом Аня куда-то пропадает с лекций и семинаров - наверняка занимается детальным улаживанием Проблем. Появляется в разгар сессии, уставшая и довольная, чмокает в щёчку всех проходящих мимо парней, позже курит с ними на крыльце университета, внимательно выслушивает наболевшее и накипевшее, даёт дельные советы и ценные указания. Сама помощи не просит, за что мужская часть нашего факультета её уважает. Правда, только уважает, что подтвердил мой однокурсник, пропавший вместе с Аней месяца на три. Вернулся и заявил: «Ощущение, будто с приятелем встречаешься. Я так не могу». И начал с Аней просто дружить.

ЧЕМ ОПАСНА: она может стать ему необходимой - для того, чтобы выговориться, выплакаться и даже выругаться. С девушками он обычно не позволяет себе всё то, что может позволить с ней.

ХОД КОНЁМ: и славно! И каждый раз подчёркивай, что с девушками себе такого не позволяют - только с друзьями. Играй на контрастах: она слишком «своя», чтобы в ней долго видели женщину. Не в пример тебе.

Мастер развлечений, или «Давненько так не веселились!»

Говорить исключительно остротами, хотать, не прерываясь на обед и сон, и даже из страданий сотворить трагикомедию - Таня так умеет. Более того, она умеет только так. Её юмор грубый, жёсткий, беспощадный, в общем, очень мужской. Розыгрыши и «подколы» - её воздух. Под эту мощную стихию она камуфлирует всё: и хорошее настроение, и обиду, и приличные пакости. И, надо отдать ей должное, искусно втягивает в свои забавы, как в увлекательную остросюжетную игру, массу народа, который потом ещё не скоро оклемается. Для мужчин она - постоянное приключение и непререкаемый авторитет, потому что никто не захочет, чтобы Таня как-нибудь над ним подшутила. Периодически она вдруг выделяет фаворита и берёт его нахрапом, не встречая сопротивления, ведь ради любимого Таня всех обидчиков порвёт (девушка драчливая) и засмеёт (если физическая сила не поможет). Плюс лично избраннику все мыслимые почести воздаст, и будет ему жить с такой «крышей» весело и... страшно. Этот страх я читала в глазах всех её мужчин.

ЧЕМ ОПАСНА: в отличие от прочих этот тип «приятельниц» не лишён коварства, знает толк в интригах и не избегает прямых столкновений. Смех - великое оружие, а она владеет им мастерски.

ХОД КОНЁМ: используй это оружие против неё - заставь её зло разыграть какого-нибудь очень дорогого (но ей зачем об этом знать?) вашему мужчине человека. Подобное веселье его не позабавит, и от шутницы он станет держаться на приличном расстоянии.

Сестра по духу, или «Вот и встретились два одиночества»

Машу всю жизнь тянет в сторону людей с мышлением метафизическим, взглядами парадоксальными и поведением непредсказуемым. Она из племени этих же пришельцев, так что ничего удивительного. Единомыслие - то, что способно покорить мужчин подобного кроя, и потому, влюбляясь, Машка пускается в поиск общих точек соприкосновения. Философские разговоры длятся часами, и если в них вслушаться, понимаешь, что эти рассуждения - цепь попыток посильнее поразить собеседника и понагляднее доказать себе и ему, что их воззрения простым смертным непонятны. Кроме того, девушка активно поёт дифирамбы и одаривает любимое существо необходимой ему мелочёвкой, стараясь таким «ненавязчивым», по её убеждению, способом выразить свою симпатию. Образуя пару, эти двое всё дальше уходят от людей в свой мир абстрактных построений, но я вижу, как затуманенным взором Маша обводит его границы - не дай Бог кто-нибудь сунется!

ЧЕМ ОПАСНА: нетрадиционность взглядов настораживает и заводит одновременно. Поэтому если он авантюрист, клюнет обязательно. Мало ли чем она его поразит? А если он сам претендует на некую ненормальность, встретить единомышленницу будет очень приятно.

ХОД КОНЁМ: выдавай ещё более неожиданные суждения, которые даже её изумят. Она уверенно скажет: «Любви на Земле не существует, ибо...» И дальше - чем она там обоснует. Ты скажешь так же уверенно: «Любовь существует, это бесспорно». А после паузы: «На Земле не существует людей, способных её испытывать, ибо...» И обоснуй.

Чему поучиться:

● Научись смотреть её глазами. Попробуй видеть в мужчине не мужчину, а человека, с которым просто приятно общаться

● Научись её открытости. Мы все играем в игры, загадываем загадки и составляем ребусы. На этом фоне её откровенная заинтересованность выглядит неожиданно и плюс страшно притягательно!

● Научись её изобретательности. Воистину, это талант - постоянно иметь предлоги для того, чтобы находиться рядом с мужчиной и при этом не слыть навязчивой!

● Научись улыбаться, как она. Как мягкий свет, а не как обжигающий огонь.

● Научись дружить со своими возможными соперницами. И в первую очередь с ней.

«Я жена твоего папы...» Произнося эти слова, многие женщины и не подозревают, что их семейное счастье во многом зависит от умения наладить отношения с детьми мужа

Старые чувства?

Рассказывает Наталья: «У моего мужа есть дочь Аня, которой на момент нашей совместной жизни было семь лет. Конечно, я знала на что шла, когда связывала свою жизнь с разведённым человеком, у которого к тому же есть ребёнок. Но я думала, что всё будет хорошо, и чувствовала в себе много сил для преодоления всех сложностей такой ситуации. Но оказалось не так просто. Частые встречи Сергея с дочерью меня стали очень напрягать. У меня всё переворачивалось внутри, когда он уходил на встречу с Аней. Я могла наговорить ему кучу гадостей, когда он собирался. Теперь мне очень стыдно. Я могла сказать ему: «Что, к дочке собрался? А чего так вырядился? Старые чувства на новых дрожжах?» Я привязывалась к чему угодно. Чтобы избежать всего этого, мы решили, что я должна тоже присутствовать на встречах и общаться с дочерью мужа. Но это не помогло. У меня просто переворачивалось всё внутри, когда я видела, как Серёжа нежно разговаривал с дочкой, носил на руках. Я понимала, что это плохо, но ничего поделать с собой не могла. К тому же Аня начала чувствовать моё недружелюбное отношение и даже как-то попросила Серёжу пойти в кино без меня».

МУДРОЕ РЕШЕНИЕ

Наталья: «Нашу семью спасла моя подруга. Когда я была уже «на грани», пришла к ней и, как водится, на кухне всё выложила. На своё удивление, ожидаемой поддержки я не получила. Она мне прямо заявила, что я «совсем с ума сошла» и что «надо прекращать жалеть себя». Только услышав из её уст, как выглядит со стороны моё поведение, я поняла всю нелепость ситуации. Я поняла, насколько ГЛУПО ОБВИНЯТЬ МУЖА В ЛЮБВИ К РЕБЁНКУ. Подруга натолкнула меня на верную мысль о том, что Анята для меня была олицетворением его прошлых отношений. А раз я видела его счастливые глаза при

ЕГО ДЕТИ

общении с ней, мне подсознательно казалось, что у него всё ещё сохранились тёплые чувства и к бывшей жене. Когда это чётко разделяешь, то сразу становится понятно, насколько это не связано. И между прочим только с подачи подруги я задумалась, как стала бы относиться к мужу, если бы он отказался от своего ребёнка. Стала бы я вообще жить с таким непорядочным человеком? В общем, после того как мне «навели порядок в голове», я принялась исправлять свои ошибки, пригласив Анюту в гости и устроив для нас всех настоящий «день согласия и примирения». Видели бы вы счастливые лица папы и дочери, чувства которых понимают и уважают...»

Чужая тётя

Карина и Андрей поженились через год после развода Андрея. От первого брака у Андрея есть любимый сын Кирилл пяти лет. Карина с самого начала была в курсе этого и ничего не имела против.

Карина: «С Кириллом мы познакомились уже после свадьбы, когда Андрей привёл его к нам в гости. Он сразу показался мне милым и застенчивым ребёнком. Получалось так, что муж общался с ним почти всегда без меня. И я стала замечать, что как только я приходила, Кирилл становился замкнутым, начинал капризничать и плакать. Я очень переживала по этому поводу. Но Андрей уверял, что со мной это никак не связано. Всё выяснилось, когда однажды мы все вместе гуляли. Во время прогулки на соловьиный Андрей позвонила мама Кирилла, сказала привести сына домой пораньше, а потом попросила дать ему трубку. После разговора с мамой мальчик стал просто сам не свой, плакал и просился домой. Когда Андрей повёл сына к маме, ему всё-таки удалось узнать причину испортившегося настроения ребёнка. Оказалось, мама всё время говорила ему, как это плохо общаться с «чужой тётей» и как маме от этого обидно, а в этот раз вообще сказала Кириюше, что, если ему так нравится общаться с этой тётей, он может с ней и остаться».

МУДРОЕ РЕШЕНИЕ

Карина: «Конечно, чтобы исправить эту ситуацию, прежде всего требовались усилия со стороны Андрея. К счастью, он это понял и не стал ждать, пока сын подрастёт и сам разберётся что к чему. Но разговор с бывшей женой не принёс ожидаемого результата. Она отрицала всё, о чём рассказал Кирилл, и утверждала, что ребёнок про-

сто мучается и не знает, как сказать, что ему не нравится новая папина жена.

Я, конечно, опять расстроилась, но Андрей говорил, что он отлично знает своего сына и что такое поведение ему не свойственно. После некоторых раздумий было принято решение поговорить в другом составе: папа, мама, сын. На этой «очной ставке» Андрюша объяснял сыну, что мы всегда ему рады, что я желаю ему только добра. Но если Кириллу по каким-то причинам плохо, когда мы все вместе, то лучше, чтобы он сразу об этом сказал, и они бы что-нибудь придумали. Кирилл молчал. Тогда Андрей прямо спросил: «Может, тебе не нравится тётя Карина?» И сразу заметил взгляд, которым исподлобья посмотрел Кирилл на маму. И Андрей тут же спросил бывшую жену, не против ли общения сына со мной она и понимает ли, что от этого сын её не будет любить меньше. Бывшей супруге уже при сыне пришлось подтвердить свои слова. Тогда Андрей сказал сыну: «Вот видишь, мама не считает, что это плохо и ничего не имеет против». Наша проблема была решена. У Кириюши общение со мной больше не ассоциировалось с чем-то преступным. А его мама сама попала в свою ловушку и больше не могла настраивать сына против меня. Поэтому из собственного опыта хочу сказать всем, кто попал в подобную ситуацию, чтобы они не ставили крест на хороших отношениях с детьми. Если ребёнок отказывается с вами общаться, выясните, откуда «ноги растут», не откладывая в долгий ящик. Иначе вы рискуете потерять эти отношения навсегда».

Ты плохая

Так получилось, что Артём ушёл из семьи прямо к Алёне, хотя отношения с женой у него уже давно были испорчены.

Алёна: «Меня нисколько не пугало, что у Артёма есть сын Коля от первого брака. На тот момент у меня был опыт общения с четырьмя племянниками, которые меня просто обожали, поэтому я была уверена, что налажу отношения и с Колей. Но с первого нашего знакомства они не заладились. Я и представить не могла, что меня может так обижать поведение шестилетнего мальчика. При встречах он постоянно говорил о своей маме, о том, что она лучше меня, красивее, что его папа меня не любит, одним словом, что Я ПЛОХАЯ. Я же со своей стороны, как могла, старалась ему угодить. Если Артём что-то отказывался ему купить, уговаривала или покупала сама. Когда Коля приходил

в гости, всегда готовила то, что он просил. Но и это Колю не сближало со мной.

В итоге я начала просто находить отговорки, чтобы не идти с мужем на прогулку с сыном. Артём очень расстраивался, потому что его мечты о наших тёплых дружеских отношениях рушились...»

МУДРОЕ РЕШЕНИЕ

Алёна: «Я была в отчаянии и чувствовала свою беспомощность в этой ситуации. Мне даже не с кем было посоветоваться, и тогда, отбросив все предрассудки, решила на визит к психологу. Как оказалось, не зря. Он мне объяснил всё с точки зрения ребёнка и помог понять поведение Коли. Дело в том, что вторые жёны уже виноваты перед детьми от первого брака, потому что живут с ИХ папами. Так или иначе, но вторые жёны заняли их место и место их мамы, поэтому по детской логике виноваты. Сначала ребёнок в любом случае будет ревновать, но для его развития, как ни странно, это очень важно, поскольку он учится считаться с мнениями и желаниями окружающих. А как будут развиваться отношения дальше, целиком зависит от вас. Чтобы преодолеть все обиды внутри себя, прежде всего нужно понять, что у этого ребёнка нет другого папы, а уход его из семьи изменяет в той или иной степени и отношения отца с ребёнком. Поэтому если вы хотите хороших отношений не только с ребёнком, но и с мужем, нужно прежде всего поддержать их чувства в этой непростой ситуации. И ни в коем случае не ставить мужа перед выбором между вами и ребёнком, ведь это совершенно разные «весовые категории». Между ними не выбирают. Таким образом вы попытаетесь «разорвать сердце» любящего отца (который к тому же чувствует себя виноватым перед ребёнком), но выбор, скорее всего, будет не в вашу пользу. Конечно, а вы бы как поступили на его месте?»

А в отношениях с ребёнком приоритетными должны стать терпение, доброжелательность, чуткость, участие. Но ни в коем случае не заискивание, ведь дети отлично понимают наши чувства, даже те, которые мы стараемся скрыть, и пользуются этим».

Светлана ШУМАКОВА
Благодарим за помощь в подготовке материала психолога Центра психологической помощи «УЧАСТИЕ» Ксению АЛЁШИНУ

Выйти замуж за капитана

Татьяна волновалась, как девочка первый раз идущая на свидание. Сегодня ей предстояло взять интервью у капитана команды «Зенит» Владислава Радимова. И о чём она только думала, когда соглашалась на эту авантюру? Но ничего не поделаешь. Татьяна на секунду остановилась перед офис-баром, где должна была состояться встреча, собрала с духом и, сама того не ведая, шагнула навстречу судьбе



«Случайное» знакомство

За неделю до той знаменательной встречи в квартире Булановой раздался звонок. Питерская газета «Наш Зенит» сделала рубрику «Звезда с звездой говорит», где популярные артисты должны были брать интервью у известных футболистов. Когда у Радимова спросили, с кем бы он хотел побеседовать, ему на глаза попался журнал с фотографией певицы, и он назвал её фамилию. Теперь редактор уговаривал Татьяну принять участие в этой акции. Первым желанием Булановой было отказать: «Какой из меня журналист?» Но редактор пообещал предоставить всю необходимую информацию; да и муж (он же продюсер) надавил, сказав, что интервью со звездой футбола — хорошая возможность лишний раз напомнить о себе. В общем, скрепя сердце Татьяна дала согласие. Как и у многих, отношение к спортсменам у неё было слегка предвзятое: «Ну о чём, скажите

на милость, разговаривать с человеком, который всю сознательную жизнь занимается тем, что гоняет по полю мяч?» Да и по фотографиям Радимов ей абсолютно не понравился — какой-то хмурый, глаза колющие... Поэтому перед интервью Буланова нервничала не меньше, чем перед выходом на сцену.

К её удивлению, Владислав оказался приятным человеком и, что самое неожиданное, умным, обаятельным, интересным собеседником. Потихоньку волнение улеглось, и Татьяна так увлеклась разговором, что не заметила, как прошли три часа. После интервью Влад пригласил её на футбол, и неожиданно для себя она согласилась. На прощание они обменялись телефонами.

На следующий день Буланова получила sms-сообщение: «Спасибо за интервью. Было очень приятно пообщаться». Татьяна ответила: «Тебе спасибо — ты так хорошо говоришь и здорово играешь». Влад написал ещё одно сообщение, она — в ответ... Они стали переписываться постоянно. И уже когда по телевизору шла трансляция матчей «Зенита», Буланова не спешила переключать канал, а искала своего знакомого, игравшего под номером «2».

Творческий союз

Так продолжалось примерно полгода. По приглашению Влада Татьяна в компании мужа и сына ходила на футбол, он приглашал их в рестораны. И всё это время она не замечала, что этот молодой мужчина испытывает к ней не только дружеские чувства.

Как-то давно в одном из интервью Буланова призналась: «По части влюблённостей мне не везло с юности — почему-то я постоянно влюблялась в тех, кто не обращал на меня никакого внимания. С другой стороны, если я кому-то нравилась, то мне этот человек был глубоко безразличен. И я всё время переживала из-за этого, вела дневник и мечтала о том, что найду человека, которого люблю, который ответит мне взаимностью, будет заботиться обо мне...» Встреча с Николаем Тагриным (продюсер певицы и аранжировщик её песен — прим. ред.) и удачный творческий союз поначалу подарили Татьяне иллюзию того, что она встретила свою любовь. Но семейная жизнь складывалась нелегко, в полном соответствии со словами Татьяниной свекрови: «Замужество — это тяжкий крест». Особенно трудно пришлось певице, когда появился сынишка. Практически

ки чер
работ
мощь
напря
тому,
лать с
висим
ружес
Татья
свои.
нове д
было
повек
как же
«Всё!
Но Та
прежн
и пото
шения
Никол
лучше
На
тьяна
шего з
чёта в
ся её
посла
нение



Чт
не

В к
ясност
не в лк
нова, д
«Песне
ку, где
своих ч
ный зв
тебя л
Помню
теперь
Она
ручиват
и Влад
предло
отдель
Вна
жену на
Радимо
рые их

ки через месяц после родов она вернулась к работе. Уставала безумно, и если бы не помощь мамы, вряд ли бы выдержала такой напряжённый график. Буланова привыкла к тому, что ей практически всё приходилось делать самой, привыкла к финансовой независимости. Дело в том, что ещё в начале супружеской жизни Николай поставил условие: Татьяна зарабатывает свои деньги, а он — свои. Даже подарки сыну покупались на основе долевого участия... Но обиднее всего было то, что она чувствовала: любимый человек дорожил ею только как певицей, а не как женщиной. И как-то Буланова сказала: «Всё! Я устала, я не могу так больше жить». Но Тагрин убедил Татьяну в том, что он по-прежнему ценит её, а это всего лишь кризис и потому не стоит ломать налаженные отношения. И она заставила себя поверить, что Николай её судьба, её крест на всю жизнь и лучшего она уже не встретит.

Наверное, поэтому все эти полгода Татьяна воспринимала Влада просто как хорошего знакомого и даже не отдавала себе отчёта в том, почему так радостно и часто бьётся её сердце, когда она получает его sms-сообщения, цветы, почему испытывает нетерпение перед каждой их встречей.



С бывшим мужем и сыном Сашей.

Чтобы не было лжи

В конце декабря Радимов решил внести ясность в их отношения и признаться Татьяне в любви. Как вспоминала позднее Буланова, для неё это был шок. «Я снималась в «Песне года», когда Влад прислал мне sms-ку, где предельно искренне признавался в своих чувствах, а потом раздался телефонный звонок, и я услышала голос Влада: «Я тебя люблю». Я была просто ошарашена. Помню свою первую мысль: «А что же мне теперь делать? Как быть дальше?»

Она понимала, что не сможет врать, выкручиваться и, несмотря на то, что между ней и Владом ещё не было близких отношений, предложила мужу какое-то время пожить отдельно друг от друга.

Вначале Николай пытался наставить жену на путь истинный. Он догадывался, что Радимов сыграл не последнюю роль в разрыве их отношений: «Понимаешь, ты для



Бракосочетание 18 октября 2005 г.

него артистка, девочка из телевизора. А увидит он тебя в растоптанных тапочках, разочаруется, и останешься ты у разбитого корыта». Но Татьяна уже приняла решение: в начале февраля подала документы на развод. «Я развелась, чтобы не было никакой недосказанности ни для меня, ни для Коли, ни для Влада. Чтобы не было лжи».

Первое время Николай никак не мог смириться с разводом, пытался угрожать, говоря, что перекроет ей все пути на сцену. Но в конце концов извинился и сказал уже бывшей жене: «Я знаю, что сам виноват в том, что случилось». В принципе, как говорит Буланова, в их отношениях ничего не изменилось, кроме того, что они перестали жить вместе. Зато в жизни самой Татьяны произошли значительные перемены.

Никогда не говори «никогда»

Однажды ещё будучи женой Тагрин Буланова обмолвилась в одном из интервью, что если когда-нибудь разведётся, то уже

вряд ли решится вновь выйти замуж. Но, как говорится, человек предполагает, а Бог располагает... Осенью прошлого года она стала женой Владислава Радимого и ни капельки об этом не жалеет. Более того, певица признаётся, что не ожидала такого чуда, не предполагала, что замужем может быть так хорошо. У неё появилось чувство защищённости, потому что рядом с ней человек, для которого на первом месте стоит не он сам, а та, кого он любит. «Хотя я старше Влада на шесть лет, — признаётся певица, — это абсолютно не ощущается. Напротив, у меня создаётся впечатление, что я моложе его. Ведь рядом со мной по-настоящему сильный мужчина, который в свои 30 лет действительно умеет подставить плечо. Боюсь, конечно, делать какие-то уверенные заявления о будущем, жизнь такая непредсказуемая штука. Из чистого суеверия страшусь говорить «я счастлива», но, знаете, эти слова так и рвутся наружу!»

Подготовила
Марина ВОЕВОДИНА



Фото Маржа ШТЕЙНБОКА

Простых семейных будней, когда жена ждёт мужа с горячим ужином на столе, у семейной пары практически не бывает. «Мы оба часто бываем в разъездах, и к тому же Влад следит за режимом, — объясняет Татьяна, — но перед котлетками, которые меня в своё время научила готовить мама, устоять не может».

МАМИНЫ КОТЛЕТКИ

8 средних картофелин, 3 яйца, 6 ст. л. муки, панировочные сухари.
Для соуса: 300 г любых свежих грибов, луковица, 5 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. густой сметаны, соль, чёрный молотый перец.

Отвариваем картофель в подсоленной воде, толчём его, добавив яйца и муку, вымешиваем до однородной массы. Формируем котлеты, обваливаем в сухарях и обжариваем. Грибы отвариваем, за пять минут до готовности кладем лавровый лист и гвоздику по вкусу, отвар оставляем, грибы вынимаем, шинкуем. Пассеруем лук в глубокой сковороде, затем добавляем грибы и немного обжариваем. В отдельной посуде муку смешиваем с маслом и разбавляем остывшим грибным отваром. Тоненькой струйкой, непрерывно помешивая, выливаем в грибы с луком, добавляем перец по вкусу, тушим 10 минут на медленном огне. Для густоты в грибной соус добавляем сметану. Подаём к котлетам.

ВНИМАНИЕ! Мы продолжаем рубрику «Почтовый ящик», на страницах которой публикуем отклики на наши статьи. Свои письма вы можете присылать и в электронном виде.

Наш e-mail: buduar_press@mail.ru

Письмо месяца

Лиза

Когда я рассказываю эту историю, то чувствую, что люди мне не верят. Многие сейчас разуверились в благородных поступках, доброте, бескорыстии, любви, озлобились, опустили руки. Мне говорят, что на основе этой истории можно снять сериал, который с удовольствием будут смотреть люди и переживать за главную героиню.

Решила я читателям «Будуара» рассказать о замечательной женщине. Подробности знаю, потому что она моя родственница.

Когда Лизе было 19 лет, красивой девушки в округе не было. Голубые глаза, роскошные волосы цвета спелой пшеницы, весёлый нрав, доброе сердце не давали покоя всем молодым людям в небольшом городке.

Встречалась Лиза с Валерием, любила его очень и замуж мечтала только за него. Пришло время, они поженились и зажили счастливо. Интересов общих у них было много: пели и танцевали в художественной самодеятельности, любили природу, ходили в лес за грибами и ягодами, вместе их заготавливали. Зимой катались на лыжах, летом — рыбачили. Они всегда были вместе, всё делали сообща. Ссорились редко, в основном потому, что у Лизочки был просто ангельский характер. Вскоре родился первый ребёнок — сыночек, назвали Виктором. Через два года родилась дочка, назвали её Любой.

Несмотря на то, что жили скромно, не унывали, говорили: «Главное, что любим друг друга, что у нас всегда в доме рады гостям, что растут здоровые дети». Когда дети немного подросли, Лиза вышла на работу. Успевала всё: дом содержать в чистоте, порядке, вкусно готовить, воспитывать детей, читать... При этом она всегда хорошо выглядела, была привлекательной, доброжелательной. По-прежнему любила мужа и не ждала от него ничего плохого. Но плохое всё-таки случилось, как поётся в песне: «Красивая и смелая дорогу перешла...»

Влюбился её Валера в молодую головистую хохотушку из народного хора Дома культуры. Ушёл к ней, а Лиза осталась с двумя ещё не большими детками.

Трудно ей тогда было, но она не уныва-

ла, подрабатывала, муж исправно платил алименты, на жизнь хватало. На работе ей шли навстречу, и если надо было, то отпускали с работы, давали отгулы, выписывали материальную помощь, потому что наша героиня была хорошим ответственным работником и замечательным человеком, готовым помочь в трудную минуту. Если с Валерием случайно встречались в городе, то всегда останавливались, рассказывали друг другу о своей жизни. Детей навещать Лиза ему не запрещала, он много времени проводил с ними. Дети росли не, озлобленными на отца, не обделёнными его вниманием. Они были добрыми, отзывчивыми, во всём старались помогать маме по дому. У сына был характер Лизы, а дочка была в отца.

Однажды на свадьбе Лиза познакомилась с Василием. Начали встречаться, всё больше новый знакомый ей нравился. Через год они поженились.

К Лизе в дом Василий пришёл с двумя дочками-близняшками, небольшими славными девочками. Лиза полюбила их всей душой, они сразу стали называть её мамой. Семья получилась большой и дружной. Зажили счастливо все: и дети, и Лиза с новым мужем. Какие семейные праздники у них были! Как весело и дружно встречали они Новый год!

Муж много работал, зарабатывал хорошо, семья ни в чём не нуждалась. Лизу он носил на руках. Настоящая русская красавица стала ещё краше. Все подруги ей завидовали: хороший муж, дружная семья, достаток и красота.

Прошло семь счастливых лет. Вроде ничего не предвещало беды, но она опять пришла к Лизе в дом: муж потерял работу, запил и остановиться уже не смог.

Что только Лиза не делала, ничто не помогало в борьбе с пьянством мужа. Жизнь сделалась невыносимой, муж уже был не тот, надо было думать о детях. С Василием пришлось расстаться. У неё сердце разрывалось на части, когда её очаровашки Танечка и Леночка покинули семью.

Василия почти сразу же лишили родительских прав, и близняшек определили в детский дом, который, к счастью, находился в их го-

родке. Лиза навещала девочек, они постоянно приходили к ней. Каждый визит сопровождался слезами и просьбой забрать их из детского дома. Лиза, не долго думая, начала собирать документы на удочерение девочек. Своего она добилась, и счастливые сестрички вернулись к Лизе. Как она была счастлива! А ведь многие её не понимали, говорили, что материально сейчас всем трудно, а тут добровольно она идёт на трудности. Для Лизы девочки были её частью, частью её семьи.

Первый муж по-прежнему навещал своих детей, успел полюбить и Танечку с Леночкой.

Время шло. Старший сын уже работал, жениться не спешил, жил дома, стал опорой для большой семьи. Дочка неудачно вышла замуж, разошлась и осталась в 19 лет с малышом на руках. Она вернулась домой, и семья опять увеличилась на одного человека. По-прежнему жили дружно, вели хозяйство все вместе, всё умели делать. Но опять беда постучалась к Лизе: однажды с дискотеки Люба не вернулась, её убили в парке. От горя Лиза не находила себе места, но надо было жить дальше. Своего внука она, не раздумывая, сразу же усыновила. Беды не сломили Лизу, она не озлобилась, не опустила руки. Знала, что ради детей должна быть сильной, любила их всех безгранично. Все дети, выросшие в любви и ласке, тоже очень любили свою маму, заботились о ней всегда, поддерживали, оберегали и во всём помогали.

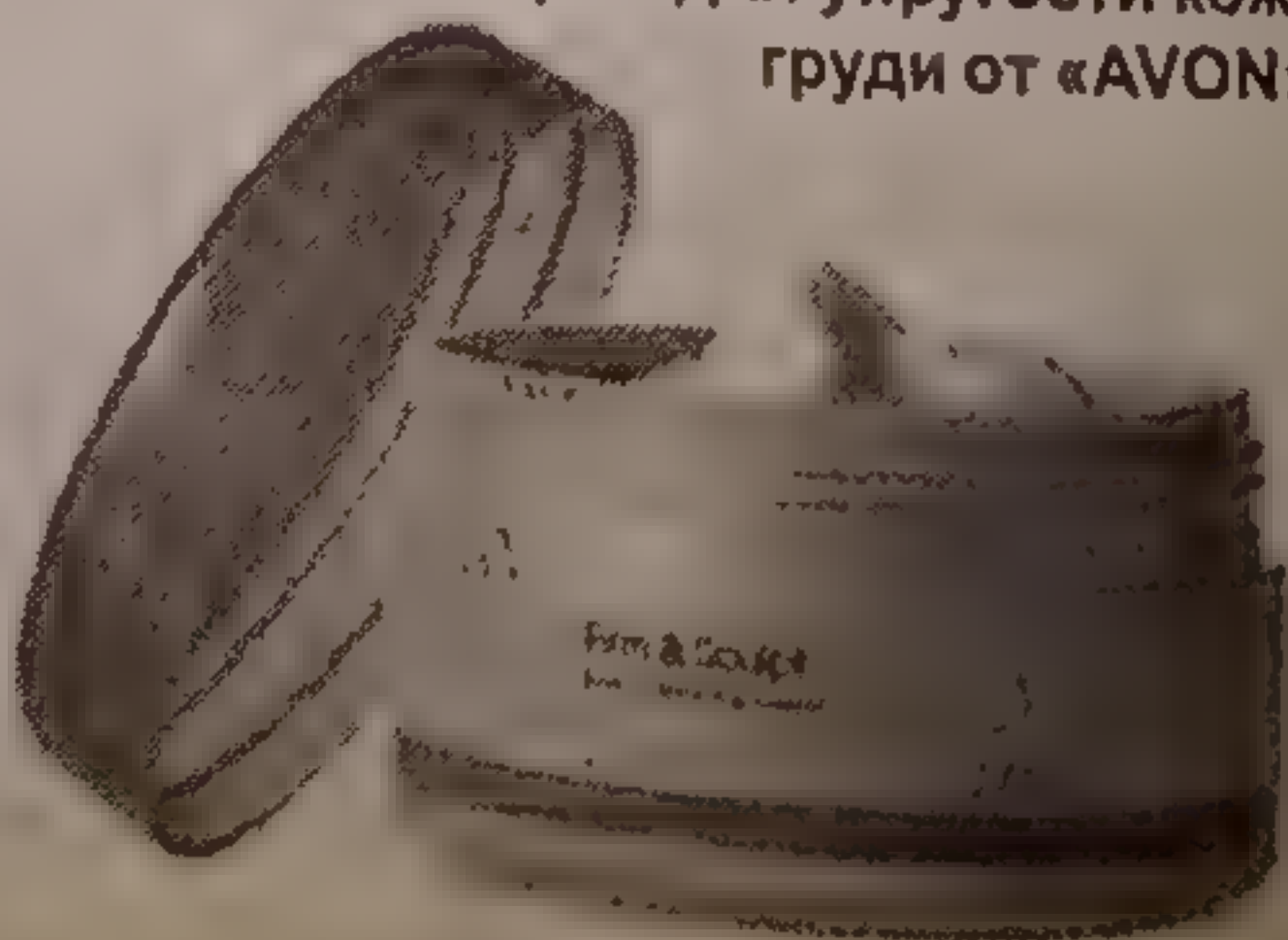
Жизнь шла своим чередом. Старший сын по-прежнему жил дома, Таня и Лена учились в своём городе, жили дома, помогали воспитывать самого младшего в семье.

А недавно Лиза стала замечать, что первый муж всё чаще стал задерживаться у них, к себе домой не спешит. И ремонт приходил помогать делать, и на даче помогал. Стала расспрашивать его Лиза. Оказалось, что не всё гладко в его семейной жизни. Признался, что не раз жалел, что в своё время ушёл от своего счастья. Во втором браке счастья не нашёл, всё время вспоминал, как счастлив был с ней, как хорошо они жили. Сказал, что если она его простит, то вернётся к ней. Лиза с ответом не спешит.

Иногда мне кажется, что Лиза святая: настолько чистый она человек, добрая к людям, любит своих детей, на какие героические поступки она способна! Вся её жизнь, поступки для меня являются примером.

Светлана,
Ленинградская обл.

ПОДАРОК ПОБЕДИТЕЛЮ.
Крем для упругости кожи
груды от «AVON».



Надо просто любить всех!



Я с огромным удовольствием читаю ваши газеты «Будуар» и «Будуар. Здоровье». С первой же пенсии выпишу себе любимой на оставшиеся месяцы.

В февральском номере «Будуара» я прочла в колонке «Конкурс от всей души» стихи-тосты Натальи Сергеевны Палкиной. Даже прослезилась... Такие замечательные, простые, душевные, жизненные!

А каково было моё удивление, когда я прочла, откуда автор! Ведь она моя землячка! Я тоже живу в Губахе, пишу стихи, юморины. Для души пишу, с самого раннего детства. И вообще я только и слышу, что я «странная» женщина. Когда кормлю птиц, они садятся мне на плечи, а иногда и на голову. Я с ними разговариваю так же, как с людьми. Поэтому часто слышу, что я «не от мира сего». А что тут плохого?

Ветер мне помогает белье сушить. Соседи удивляются, говорят, что я «слово заветное», наверное, знаю. Может быть... Я и с ветром разговариваю, и с животными. У нас в семье кошка Муся и пёс лайка восточно-сибирская Вагай. Они у меня такие умные!

Когда я плачу, а это бывает, так они оба рядом со мной. Мусенька садится на колени и смотрит на меня, а сама плачет, только как-то тоже очень странно — одним глазом. Все родные и знакомые удивляются, когда видят такую сцену. А Вагай подойдёт, положит на колени голову и вздыхает. А ещё он у нас храпит. Это бывает только тогда, когда мой сын дома. Храпят по очереди. Кто громче. Забавно!

Я думаю, что надо просто любить всех! Природу любить. Это просто необходимо всем нам!

Татьяна КОШЕЛЕВА,
г. Губаха,
Пермский край

Я думаю так же

На письмо Светланы из Омска, опубликованное в нашем издании в январе 2006 года под заголовком «Давайте беречь друг друга», мы получили много откликов. Искренне рады, что у неё много единомышленников. К сожалению, рамки нашей рубрики не позволяют опубликовать все письма, поэтому поделимся лишь некоторыми из них.



Здравствуйте, уважаемые работники редакции газеты «Будуар»! Спасибо вам за информацию, которую вы доводите до нас. Столько интересного, полезного мы узнаём благодаря вам. А пишу я вам впервые, потому что меня потрясло своей значимостью письмо Светланы из Омска. Просто если это возможно, передайте как бы ответ на её призыв: «Давайте беречь друг друга».

Уважаемая Светлана, написав такие слова: «Я пишу и уже не верю, что когда-нибудь чьи-то внимательные глаза пробегут по этим строчкам...», вы убедитесь, что это далеко не так. Напротив, прочитав заголовок «Давайте беречь друг друга» и далее весь текст, так красиво изложенный вами, я прониклась настолько, что привлекла внимание многих далеко не читателей газеты «Будуар». Я зачитывала строки вашего письма по телефону своим знакомым. На работе заостряла внимание именно на этой статье. И все целиком соглашались с вами. Как видите, вы не одиноки в своих мыслях. Спасибо вам за такие важные и нужные слова.

С уважением Наталья, г. Белорецк



Уважаемая редакция! Я постоянный читатель вашего издания «Будуар» уже несколько лет. Читаю его от корки до корки, пользуюсь советами, тестами, рецептами, идеями для дома, рекомендациями косметологов, визажистов, интересуюсь гороскопом.

Сама я по образованию филолог. С недавнего времени — на пенсии. Дома сидеть некогда, интересов много: поэзия, литература, на даче — цветы, ягоды, овощи — от томатов до дыни. Каждый год по-новому оформляю своё десятиточное пространство. С семьёй (муж, сыновья, внуки), друзьями собираемся на даче у камина или в беседке и поём под гитару.

Решила написать вам, прочитав письмо Светланы из Омска «Давайте беречь друг друга». Оно созвучно и моему мироощущению. Я пишу стихи, в настоящее время готовлюсь издать сборник. Мой отклик на её взволнованные слова — стихи. Пусть не сомневается, что многим понятно: мир станет светлее от внимательного отношения друг к другу.

ТАЙНА ГАРМОНИИ

Веками тайну о гармонии
Искали люди в жизни, в мыслях,
Но мир так часто был в агонии,
А с ним — и пониманье смысла.

Ладонью, тёплой от нежности,
Заботливым и мудрым взглядом,
Не мимоходом в центробежности,
Сердце касаться бы, что рядом.

И не от слов ли камнем брошенных
Бушуют ливни, злится вьюга,
Чтоб люди, вспомнив всё хорошее,
Вновь стали бережней друг к другу.

Задачи вроде не глобальные:
Внимательнее быть, и только,
Чтоб хрупкие сердца хрустальные
Не разбивались на осколки.

О ДОБРОТЕ

Дари другим — не важно что...
Для сердца главное — тепло.

Раздай друзьям свою улыбку,
Обидой не считай ошибку.

От бескорыстной доброты
Тают льды, светлеют тучи.

В мгновение увидишь ты:
Мир станет чуточку, да лучше.

С уважением
Людмила ЕМЕЛЬЯНОВА
Респ. Марий Эл



Здравствуй, уважаемый и горячо любимый «Будуар»!

Я долго (несколько лет) собиралась напи-

сать тебе свою печальную историю, но не решалась. Дело в том, что моя жизнь превратилась в беду.

Я росла в большой деревенской семье. Не знаю, когда это началось (больно писать даже эти слова), но средний брат меня насиловал. Когда я пошла учиться в первый класс, он приходил ко мне по ночам и мучил, потом уходил в туалет, а я оставалась лежать в этой, извините, «луже» (представьте, каково было маленькой крохе). Затем брат возвращался, поднимал мне бельё и снова насиловал. Я притворялась, что сплю, не шевелилась. Очень боялась утра, боялась смотреть всем в глаза (казалось, что все об этом знают). После этого у меня началось недержание мочи. А один раз это случилось на уроке, и все надо мной смеялись. Постепенно я «забилась», друг не стало. Даже сейчас избегаю встреч с одноклассниками, практически живя в одном районе, не поддерживаю отношений.

Сколько этот кошмар продолжался, не помню, но прекратился, когда наши пути разошлись: брат уехал учиться.

С тех пор прошло много лет, я замужем уже 12 лет, у меня двое детей (сын и дочь), но эти адские ночи разбились всю мою жизнь. Я всегда (даже теперь) боюсь наступления ночи, боюсь быть снова изнасилованной. Когда стала близка со своим мужем, у меня в памяти всё проявилось, и каждая ночь казалась ночью из детства. Я всё помню в деталях, как будто это было только вчера. Мне стали противны ласки и поцелуи супруга, его обнажённое тело. Я отталкиваю его с криком. Боюсь в этот момент произнести имя брата и рассказать обо всём случившемся, ведь это будет полной катастрофой, и не только... Муж начал называть меня фригидной, неблагодарной, изменщицей. От этого сердце моё разрывается, во всём виновата я.

В 34 года выгляжу старше своих лет, почти вся голова се-



Кошмар из прошлого

дая, по состоянию здоровья чувствую себя уже лет на семьдесят. Что со мной? Подскажите, дайте совет: из счастливой женщины превращаюсь в самую несчастную, грубую, злую и раздражительную. Даже знакомые мужчины говорят, что я их боюсь: каждое их прикосновение встречаю раздражением.

Р. S. Стала очень плохо спать, вижу одни и те же сны: постоянно от кого-то убегаю или лезу вверх по лестнице, которая потом обрывается. Или вместо того чтобы спать, плачу и рассказываю кому-то свою беду, но, кроме тишины, режущей слух, ничего не слышу. Тогда я стала сочинять письмо тебе, мой «Будуар». Может, схожу с ума, но я беседую с тобой. Часто перечитываю твои страницы, сочувствую авторам писем и радуюсь за них. А ещё очень боюсь за своих детей. Как уберечь их от того, что случилось со мной? Я в своё время не смогла рассказать родителям о своей беде: они бы мне не поверили, оскорбили (считаю, что отношения у нас были недружелюбные). Помогите, с этим грузом не могу больше жить.

Без подписи



Наталья СИМОНЕНКО, психолог центра «ЛИК»

Ты и сейчас с этими страданиями, с этой бедой остаёшься одна, как будто живёшь не среди людей, как будто нет ни одной души рядом, которая могла бы тебя услышать и понять. И как бы меня ни радовало то, что ты решилась и обратилась за по-

Читая строки твоего письма, очень ярко можно представить всё то, что ты пережила в детстве, настолько твоё послание переполнено болью, болью той «маленькой крохи», которой пришлось жить в ужасе, страхе, стыде и одиночестве. Больше всего меня, как профессионала, беспокоит именно твоё одино-

чество — написала письмо, открылась, пошла навстречу людям с этой раной, всё равно волнуется, что ты можешь и дальше продолжать разговаривать с газетой, с кем-то тобой придуманным, а по сути сама с собой.

Прежде всего хочется сказать: тебе можно помочь! В моей практике было много случаев, когда женщины смогли освободиться от влияния детской сексуальной травмы на свою жизнь и сейчас у них полноценная жизнь. Многие из них даже не помнили того, что произошло с ними в детстве. Ты всё помнишь в деталях, и это облегчает работу специалиста. Ведь именно опытный психолог или психотерапевт сможет осуществить эту работу. Советы здесь не помогут. И когда я думаю о том, что ты несколько лет решалась написать в редакцию, то невольно задаю себе вопрос: сколько времени тебе понадобится для того, чтобы прийти к психологу и рассказать свою историю, зная, что тебя слышат и видят?

Допускаю, что ты можешь предпочесть и дальше прятаться от жизни, продолжать умирать, как Женщина для своего мужа, болеть и бояться за своих детей. И если ты выберешь эту дорогу, то это путь маленькой девочки, которой, может быть, действительно ничего не оставалось в том далёком детстве, как прятаться от взрослых и жить с этой тайной. Есть много случаев, когда дети делились произошедшим с родителями, и для них это было ещё одной травмой: родители или не верили, или, что ещё хуже, обвиняли во всём жертву насилия. Ты можешь дальше жить с этим грузом, «умереть» под ним (ведь можно «как бы жить», существовать), а можешь начать нелёгкий путь к себе Любимой, к своей Женщине внутри тебя.

Сейчас тебе 34 года, ты взрослая женщина, брат уже не может приходить к тебе каждую ночь, у тебя дети, которые нуж-

даются в маме, а не в боящейся за них девочке, рядом с тобой любимый муж, который не понимает и не может понять того, что происходит, если не узнает правды. Мне из письма непонятно, что будет, если ты расскажешь любимому мужчине обо всём? Что это за «полная катастрофа, и не только?..» Быть может, хватит прятаться и пора найти силы поделиться с супругом, рассказать ему, что мешает тебе получать удовольствие от близости с ним? Объясни ему, что твои чувства адресованы не ему, накопленные, они ищут выход и выплёскиваются в его адрес. Неужели лучше слышать от него подозрения в измене, чем поделиться своей бедой? Разве любящий муж не достоин твоего доверия? Возможно, тогда ты будешь не одна со своей болью и ему захочется быть рядом и сделать всё, чтобы тебе помочь. Скорее всего, поделиться с мужем страшнее, чем рассказать эту историю постороннему человеку. Возможно, это может быть и опасно, если он встречается с твоим братом. Но ты знаешь своего мужчину, как никто другой, и тебе легче будет принять правильное решение, если помотришь на него глазами любящей женщины, а не испуганной девочки.

□ Конечно, тобой владеет страх: как только он узнает обо всём, то немедленно отвернётся от тебя. Ведь где-то глубоко внутри тебя есть убеждённость, что ты что-то сделала не так или просто одним своим фактом существования виновата в том, что произошло. Не знаю ни одну женщину, пережившую сексуальное насилие, которая бы не испытывала иррациональное чувство вины. Без работы со специалистом трудно освободиться от этого ощущения. Но мне так хочется, чтобы ты приняла на веру и впустила в своё сердце это убеждение — здесь нет никакой твоей вины. У меня нет ни одной части моей души, которая обвинила бы тебя в произошедшем. Я жалею тебя маленькую, испытываю нежность, желание защитить, прижать к груди и назвать по имени. Попробуй в своём воображении сделать что-то похожее и ты — возьми себя маленькую на ручки, обними и скажи ей (себе), что она ни в чём не виновата, что ты готова её выслушать и понять, что никогда не отвернёшься от неё и не дашь в обиду. Если страх отвержения и вина всё равно не отпустят, то расскажи о них мужу, и его реакция, его отношение к этому, возможно, будут для тебя целительными. Если всё же по каким-то причинам для тебя остаётся невозможным поведать о своей беде мужу, то в любом случае важно не оставаться больше с этой трагедией один на один. Найди человека, которому можно будет довериться. Это будет следующий шаг к исцелению, первый ты уже сделала.

□ Сны и твои болезни могут быть связаны с этой травмой. Не хочу давать тебе ложных советов и успокаивать, только лишь повторюсь — с твоей бедой можно справиться, но непременно обратившись к профессионалу. Телефоны специалистов нашего центра находятся в редакции. В твоей области наверняка тоже есть опытные квалифицированные психологи.

Проба пера

Знаешь, порой мне хочется,
Когда в жизни напасть,
Когда сердце наружу ломится,
В ночи на колени пасть.
Пред Господом исповедаться
И выплакать боль свою!..
Мне в счастье давно не верится,
Давно никого не люблю.
А хочется, знаешь, счастья
И ласки хоть чьей-нибудь...
Но вот не имею власти я,
Чтобы любовь вернуть.
Икона от времени тёмная
Вздыхает и плачет со мной,
Жизнь была — чаша полная,
А стала теперь пустой.
Знаешь, когда-то мечтала я
Завоевать весь мир...
Конечно, история старая,
И Бог мне мечты простил.
И всё-таки, знаешь, мне хочется
Поверить в свою звезду.
Быть может, на сердце лёд тронется
И позовёт весну.
И сказочной синей птицею
Счастливый примчится миг!
Пока же — только молиться мне
На строгий Господень лик!

Рыдать, кричать — всё нет толку,
И пользы нет никому.
Пусть на луну взывают волки,
А мне же вроде ни к чему.
Пусть с неба манна мне не сыплет,
И никаких нет сил порой —
Всю кровь мою тоска не выпьет
И не нарушит мой покой!
Пусть руки в ссадинах и ранах
И прядь седая в волосах,
И ветер пусть свистит в карманах —
Я пересилю этот страх.
И мне не страшно: я живая!
Рыдать? А это не по мне!
Прости, Господь, что я такая,
Ведь я такая не как все!

Я сижу у окна. Запотело стекло.
Я грущу, и сама не пойму почему.
И так манит неясная тень тополей,
Им так холодно там, только мне
холодней.
Снова осень. Двенадцатый день
сентября.
Ни работы, ни денег, семья не семья...
Вроде всё не в порядке, так, что в пору
завывать,
Но... гляжу сквозь стекло — и так
хочется жить!
Я замёрзшей ладонью окошко протру.
За окошком всего лишь плюс шесть
поутру.
А ты помнишь: почти две недели назад
Было лето, и был сумасшедший закат!
Было лето, жара, было время мечты.
Только вновь в межсезонье разводят
мосты.

Я сижу у окна. Я раскрыла дневник,
Занесу я туда этот сумрачный миг.
Вроде грустно, а вроде вполне ничего,
Всё без слёз, просто вновь запотело
стекло...

Раскинуть руки,
Обнять всё небо!
Влюбиться в звёзды
Хотелось мне бы!
Взлететь и крикнуть:
«Как жизнь прекрасна!»
Я стать счастливой
Мечтаю страстно.
Упасть на землю,
Но не разбиться,
Чуть-чуть поплакать,
И вновь влюбиться!
Я просто сердце
Свое сжимаю,
Закрываются дверцы
К земному раю.
«Не плачьте, люди!
Ведь жизнь прекрасна!», —
Кричать готова
Я ежечасно!
Нет вдохновенья?
А что осталось —
Чуть-чуть терпенья —
Такая малость!
«Не плачьте, люди!
Храните счастье!
Целуйте небо —
Всё в вашей власти!»
Пылают звёзды —
Влюбляйтесь, люди!
Мечтайте вечно
О вечном чуде!
И краски жизни
Разбудят силу.
Забудем всё,
Что нам постыло.
Мы просто будем,
И счастье будет.
Не плачьте, люди!
Нас жизнь рассудит!

Сорвать свою маску
Несносной угрюмости,
Спрятать за сказкой
Собственную глупость.
Робко примерить
Свое обновление,
Скромно умерить
Весны нетерпение.
Легко засмеяться,
Украдкой заплакать...
И можно влюбляться
В весеннюю слякоть.

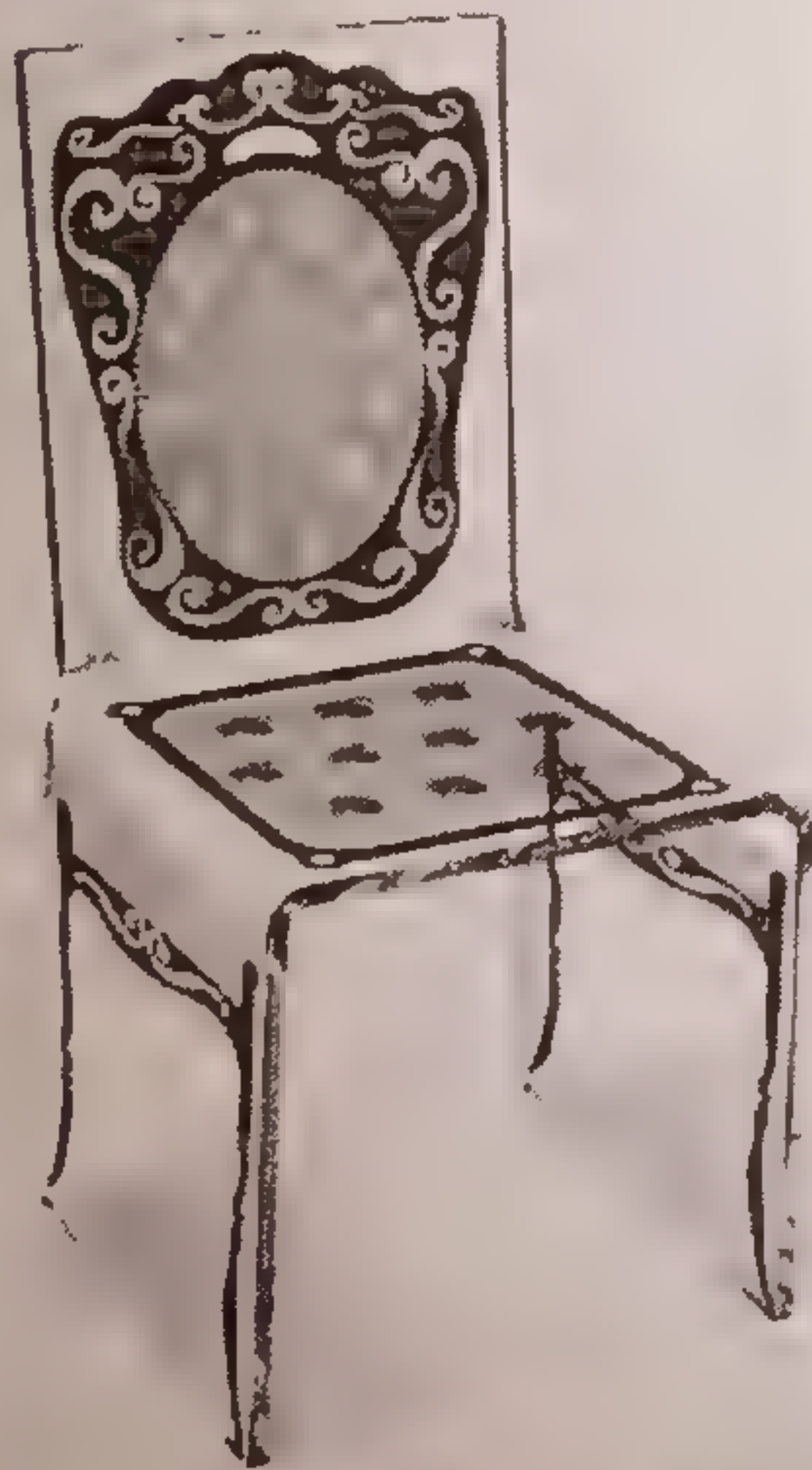
Оксана КОСТЕННИКОВА,
г. Нижний Тагил,
Свердловская обл.



Выбери свой

Моделируем будущее, опираясь на недавнее прошлое.

Да здравствуют экстравагантные формы, яркие цвета и броские узоры 70-х!



Этот стиль для молодых, предпочитающих активный образ жизни и шумные вечеринки. Декорировать свой дом в стиле поп-арт несложно, так как это не дорогая стилизация под 70-е годы с вложением капитала, а дешёвая, хотя и оригинальная, авторская лепка дома «из того что есть». Достаточно выкрасить стены яркими красками – подходят смелые контрастные решения (фиолетовый с желтым, синий с оранжевым и даже красный с зеленым) или украсить обоями в широкую полосу, или в виде крупных колец. Даже одна полоска «ретро-обоев», которая выглядит, как огромная картина, может стать великолепным украшением стены и интерьера в целом (обратите внимание на фото: эта стена смотрится оригинально и динамично, а сделать ее легко. Просто наклейте на нее стеклянные полушарики). Кстати, такая же свобода фантазии применима и в оформлении потолка. В качестве аксессуаров используйте абажуры, диванные подушки, коробки для хранения, постеры, шторы с типичными для 70-х плакатными узорами. Что касается мебели, то она должна быть интересной формы и яркой по цвету – идеально подходит пластиковая мебель. Для хранения вещей подойдут стеллажи, стенки, ниши и подиумы. Маленькие диванчики, напольные подушки, пуфики и мягкий длинноворсовый ковер тоже будут кстати.

Совет. Актуальный приём, который гарантирует точное попадание в стиль, – две стены покрасьте в насыщенный цвет, третью оставьте белой (или светлой), а четвертую обклейте обоями с ярким принтом или распишите соответствующим орнаментом.

Вполне достаточным стилевым акцентом станет стенной фриз. Для его выполнения понадобится минимум времени и средств

Фото «Лиза»



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- Водоземulsionная краска в красно-ржавых тонах
- Картон для трафарета
- Малярный скотч
- Циркуль
- Макетный нож
- Губка
- Декоративные искусственные цветы
- Универсальный клей.

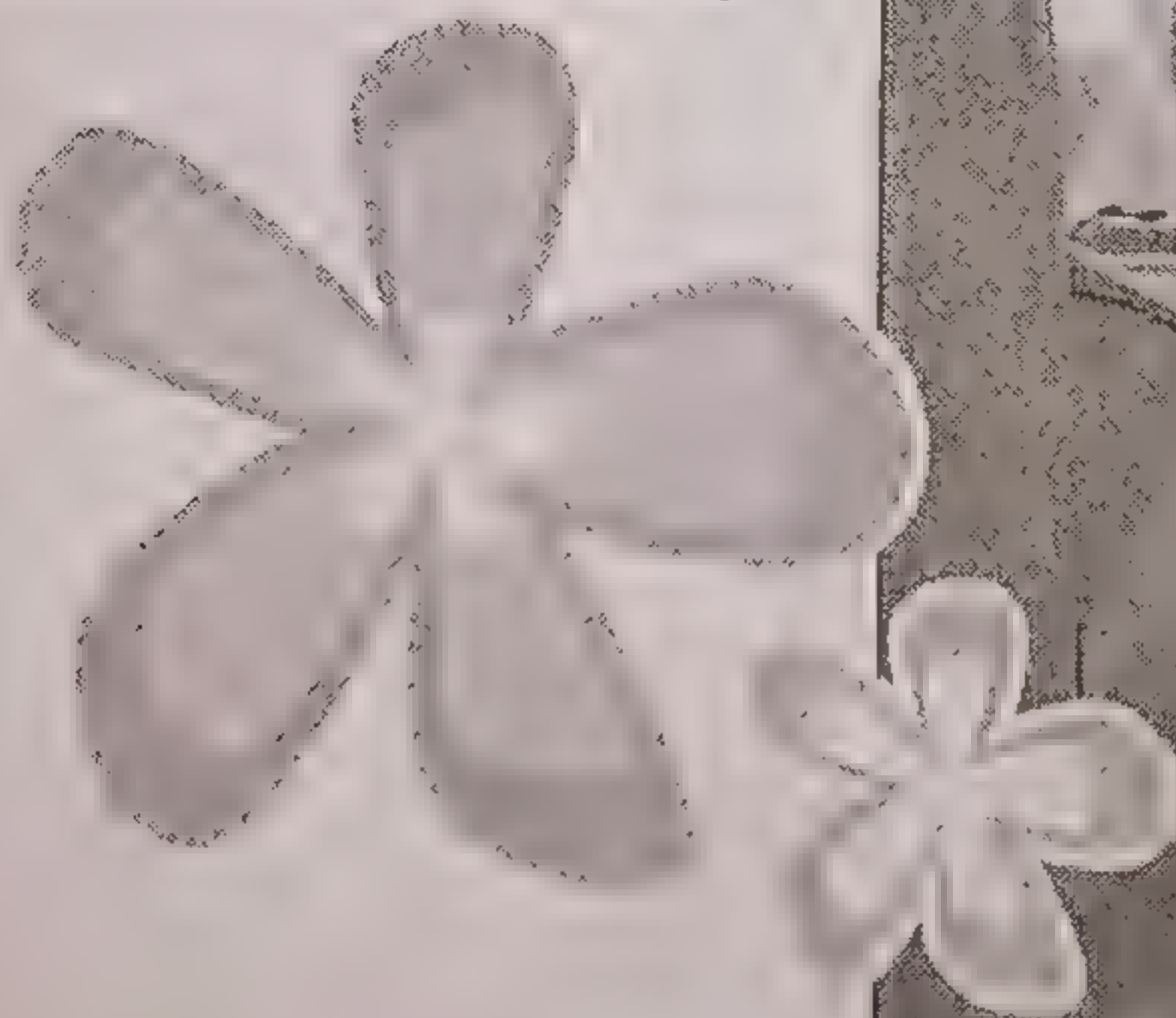
1. Сделайте шаблон: вычертите на картоне циркулем круг диаметром 15 см и вырежьте по контуру макетным ножом. Изготовьте для краски каждого цвета свой шаблон.
2. Отметьте на стене горизонтальную линию — место расположения фриза.
3. Закрепите шаблоны малярным скотчем с интервалом 7,5 см между кругами и нанесите губкой краску. Следите за тем, чтобы краска не была слишком жидкой и не затекала за края шаблона.
4. Закончив роспись круга, шаблон аккуратно снимите со стены и тщательно сотрите с него остатки краски. Затем распишите все последующие круги.
5. Дайте краске полностью высохнуть, затем с помощью универсального клея наклейте в центр некоторых кругов головки декоративных цветов.

ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ МОЖНО РАСПИСАТЬ И МЕБЕЛЬ.

Простой однотонный плед станет «цветочной поляной», если декорировать его яркой цветочной аппликацией. Переведите мотивы, предложенные ниже, на ткань, выкроите и приклейте к пледу двусторонним флизилином. Можно выкроенные мотивы пришить ручным декоративным швом или машинным швом «зиг-заг».



Фото «Лиза»



Приложив немного усилий, можно превратить мебель в арт-объект. Оклейте столик или шкаф плакатами в стиле 70-х и покройте прозрачным акриловым лаком.



Рубрику ведёт
дизайнер
Надежда АРТЮХОВА

Изысканное лето

МЕЛАНЖЕВЫЙ ПУЛОВЕР

Размеры: 40/42 (46/48) 52/54.

Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Вам потребуются: 300 (350) 400 г чёрной пряжи (50% хлопка, 50% полиамида, 145 м/50 г) и 350 (400) 450 г бежевой пряжи (54% хлопка, 46% вискозы, 110 м/50 г). Круговые спицы № 6 и крючок № 6.

Внимание! Модель связана из сложенных вместе нитей обеих пряж.

Резинка: чередовать 1 лиц. п., 1 изн. п.

Лиц. гладь: лиц. п. в лиц. р. и изн. п. в изн. р.

Изн. гладь: лиц. п. в изн. р. и изн. п. в лиц. р.

Полупатентный узор: лиц. р.: *1 изн. п., 1 п. провязать с накидом лиц. вместе (в 1 р. 1 лиц. п.), повторять от*.

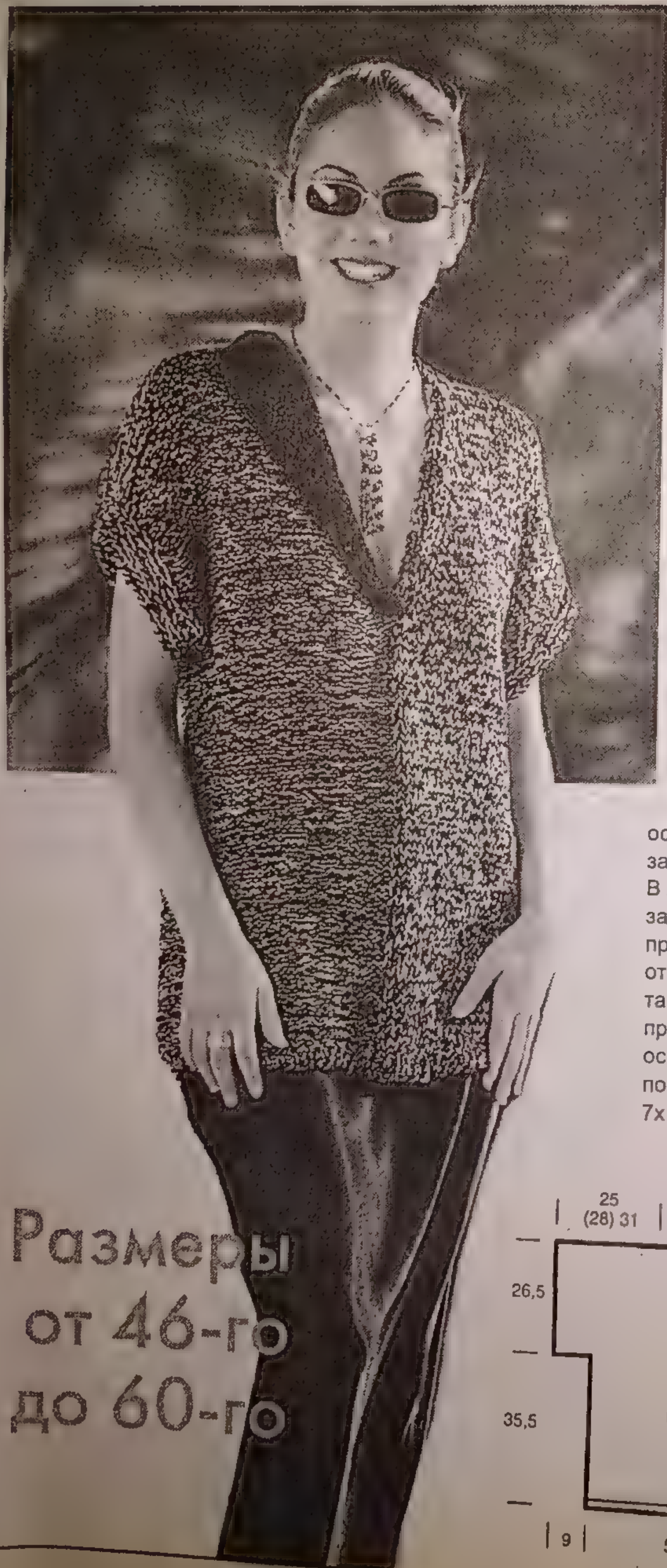
Изн. р.: 1 лиц. п., * 1 п. снять с накидом, как изн., 1 лиц. п., повторять от * Плотность вязания в среднем: 13,5 п. и 19,5 р. = 10x10 см.

ПЕРЕД: набрать 74 (82) 90+2 кром. п. и 2 см провязать резинкой. Затем продолжить так: кром. п., 37 (41) 45 п. лиц. гладью, 37 (41) 45 п. изн. гладью кром. п. Для цельновязаных рукавов на 35,5 см от начала добавить с обеих сторон 12 п. и вязать крайние 7 п. узором, а на остальных продолжать рисунок. Одновременно для выреза работу разделить пополам и вязать стороны отдельно. В первой половине по внутреннему краю для скоса выреза убавлять в каждом 2 р. 13x1 и в каждом 4 р. 2x1 п = предпоследние 6+5 п. провязывать вместе лиц. На 62 см от начала закрыть оставшиеся п. Вторую половину вязать так: кром. п. + 2 п. изн. глади сложенной вдвое чёрной пряжей, 39 (43) 47 п. изн. гладью +7 п. узором + кром. п. основной пряжей. При смене цвета перекрещивать нити по изнанке. Чёрную поверхность расширять в каждом 2 р. 7х и в каждом 4 р. 5х на 1 п. На 62 см все п. закрыть.

СПИНКУ: вязать, как перед, но без выреза и воротника.

СБОРКА: закрыть плечевые швы. Скос выреза и вырез горловины на спинке обвязать крючком основной пряжей, а край воротника сложенной вдвое чёрной пряжей 2 р. ст. без накида. Сшить боковые швы. Воротник отвернуть и слегка приподнять.

По материалам журнала
«Золушка вяжет»,
7/2004 (№ 140).



Размеры
от 46-го
до 60-го



АЖУРНАЯ БЕЗРУКАВКА

Размеры: 38-40 (42-44).

Чтобы определить российский размер, прибавьте 6.

Материал: 350 (450) г натуральной пряжи (51% хлопка, 49% полиакрила, дл. = 79 м/50 г). Спицы № 7; длинные и короткие круговые спицы № 6, крючок № 6.

Лицевая гладь: лиц. петли в нечётн. рядах, изн. петли в чётн.

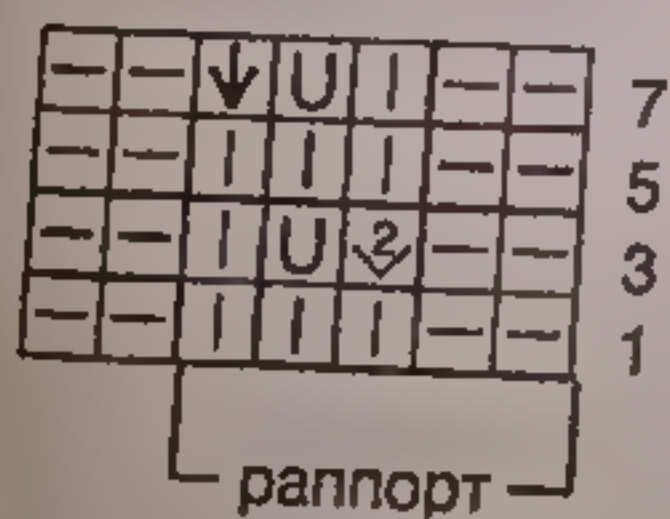
Полоски на 5 п.: вязать по схеме. Даны только лиц. р., изнанку вязать, как смотрит вязка, накиды изн. п. Повторять раппорт и 1-8 р.

Плотность вязания полосками: 17 п. и 23 р. = 10x10 см.

СПИНКА: набрать 69 (79) п. и вязать между кром. п. полоски. Для формы прибавить с обеих сторон в каждом 12 р. 5x1 п. по рисунку. Для пройм на



Схема полоски на 5 п.



Пояснения к схеме:

- 1 = 1 лиц. п.
- 2 = 2 п. вместе изн.
- 3 = 1 изн. п.
- 4 = 1 накид
- 5 = протяжка: 1 п. снять как лиц., след. п. провязать лиц. и снятую протянуть через нее

31 см от начала с обеих сторон закрыть 1x4 п. и в каждом 2 р. 1x3, 1x2 и 6x1 п. Для выреза горловины на 12 (14) см от начала пройм закрыть средние 17 (19) п. и стороны довязывать отдельно, по внутреннему краю во 2 р. закрыв 1x2 п. Одновременно с началом выреза для скоса плеча с обеих сторон закрыть по внешнему краю по 1x5 (6) п. и в каждом 2 р. 1x5 и 1x4 (2x6) п. При высоте выреза 2 см все п. закрыты.

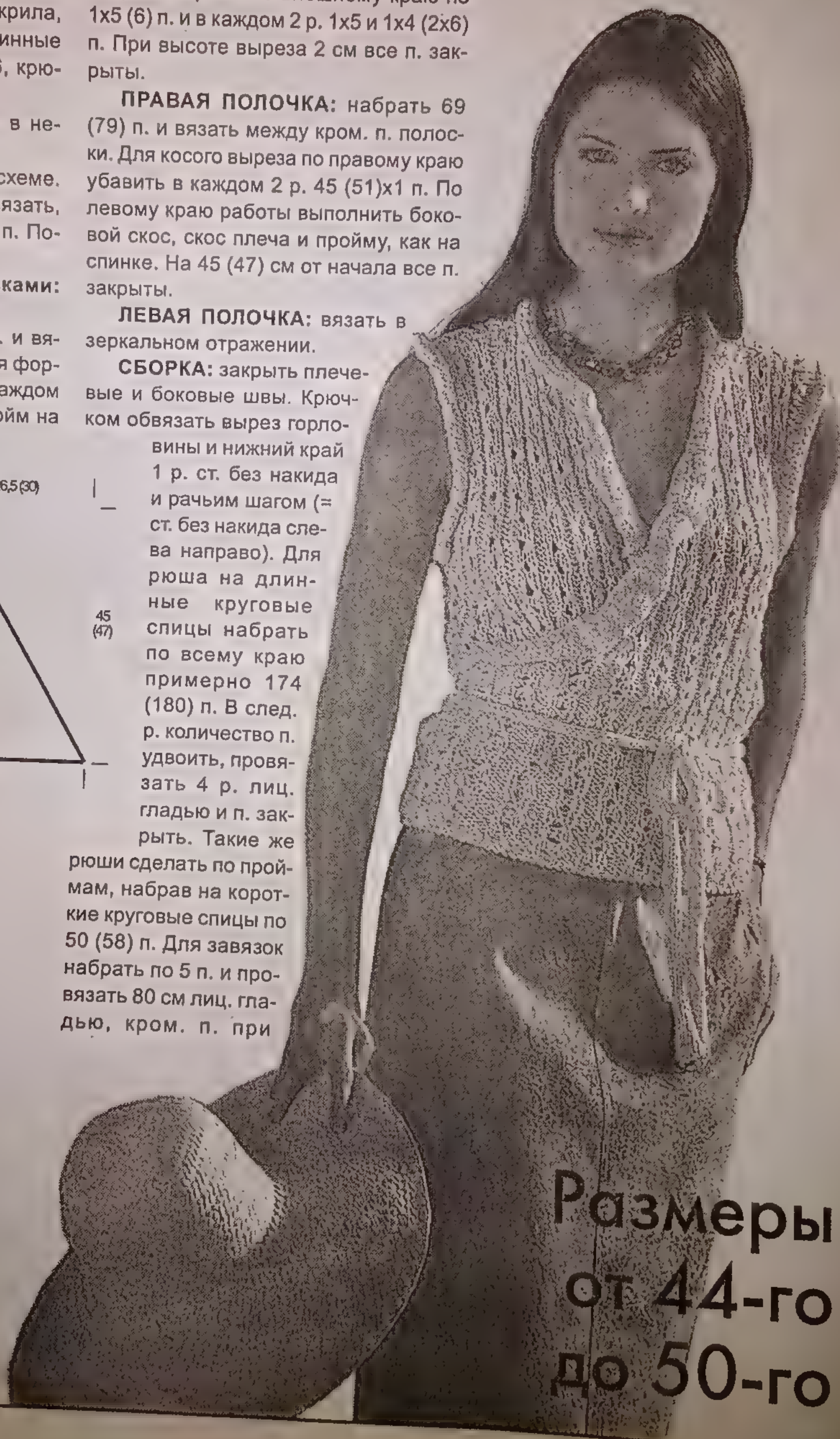
ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: набрать 69 (79) п. и вязать между кром. п. полоски. Для косого выреза по правому краю убавить в каждом 2 р. 45 (51)x1 п. По левому краю работы выполнить боковой скос, скос плеча и пройму, как на спинке. На 45 (47) см от начала все п. закрыты.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: вязать в зеркальном отражении.

СБОРКА: закрыть плечевые и боковые швы. Крючком обвязать вырез горловины и нижний край 1 р. ст. без накида и рачьим шагом (= ст. без накида слева направо). Для рюша на длинные круговые спицы набрать по всему краю примерно 174 (180) п. В след. р. количество п. удвоить, провязать 4 р. лиц. гладью и п. закрыть. Такие же рюши сделать по проймам, набрав на короткие круговые спицы по 50 (58) п. Для завязок набрать по 5 п. и провязать 80 см лиц. гладью, кром. п. при

этом вязать платочной вязкой (лиц. п. в лиц. и изн. р.) Пришить завязки под рюши.

По материалам журнала «Золушка вяжет», 7/2005 (№ 170).



Размеры
от 44-го
до 50-го

Чехол для мусорной корзины

Проявив немного фантазии,
можно полностью преобразить
мусорную корзину. Мы решили
«одеть» её в чехол.

И вот что у нас получилось



По материалам журнала «Золушка шьёт», декабрь-2005 (№ 56).



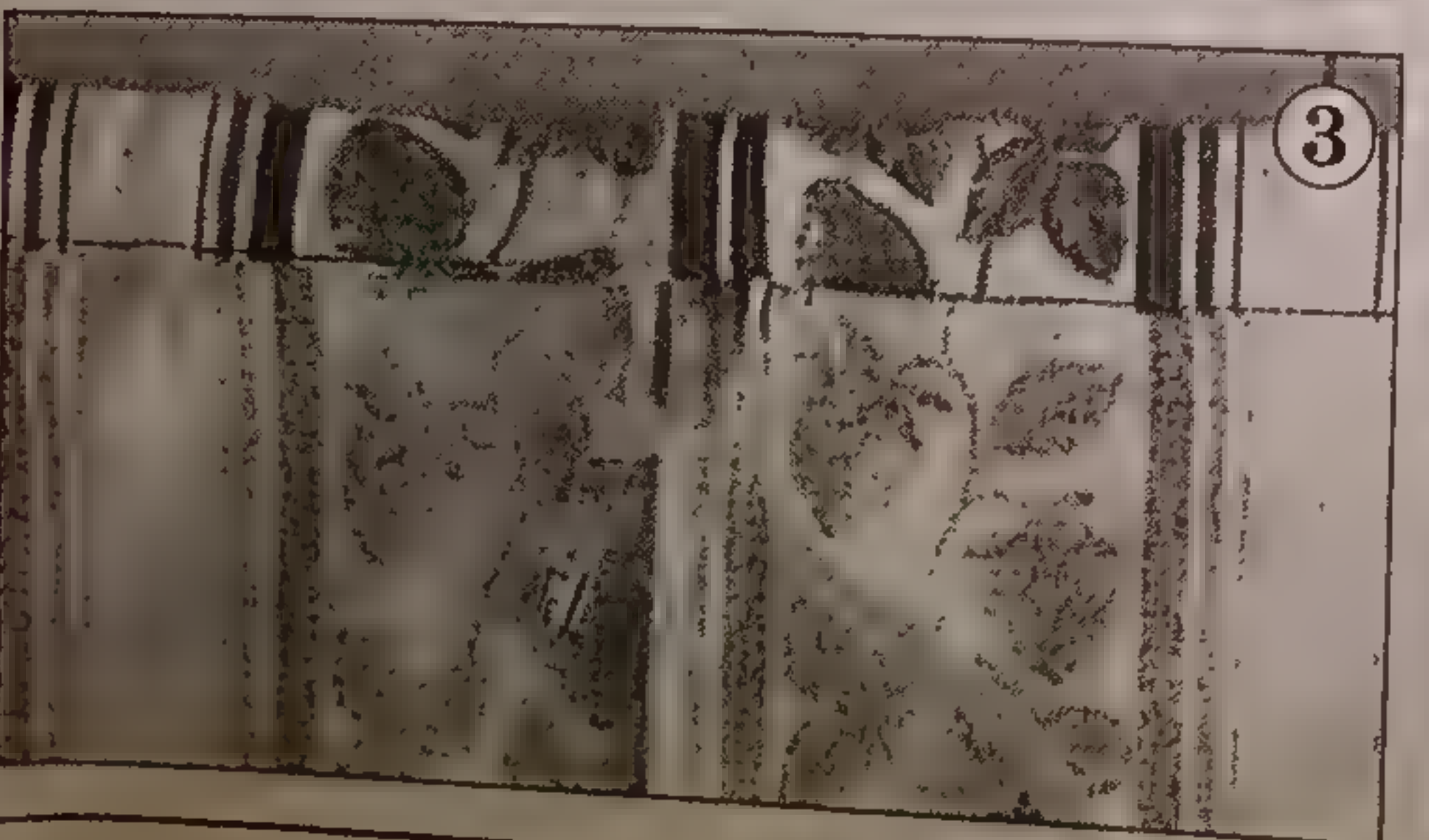
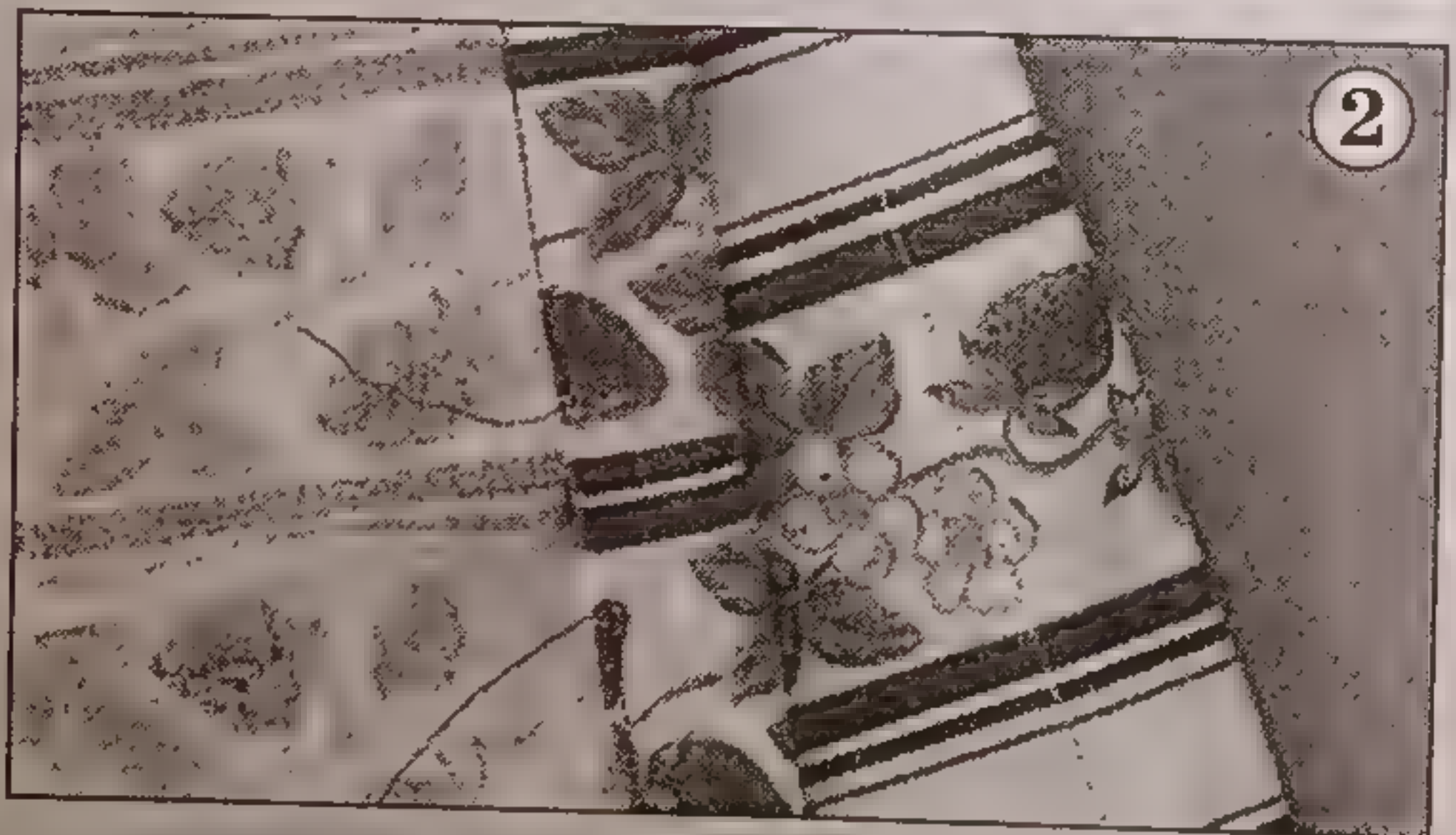
ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- Швейная машина
- Корзина высотой 26 см и диаметром верхнего края 21 см
- 1 кусок ткани 39 x 130 см
- 70 см резинки шириной 7 мм
- Булавки
- Английская булавка.

К сведению: для корзинки другого размера необходимо предусмотреть на 13 см ткани больше, чем высота корзинки, и примерно в шесть раз больше диаметра верхнего края корзинки.

ВЫПОЛНЕНИЕ

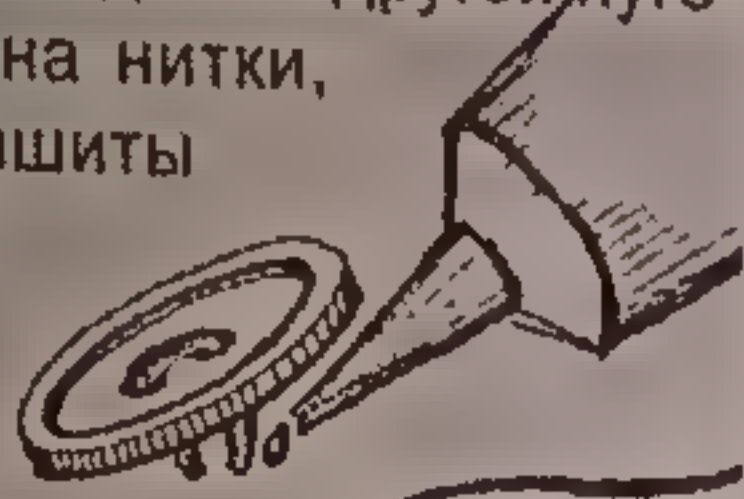
- ① Сложите ткань лицевой стороной внутрь, совместите срезы, сколите булавками, сметайте (ширина шва 1 см), прошейте на машине. Шов заутюжьте.
- ② Верхний и нижний срезы чехла обработайте швом вподгибку с закрытым срезом (загните на изнаночную сторону 1 см, заутюжьте, затем ещё раз – на 1,5 см, заколите булавками, сметайте швом «вперёд иголку» длинными стежками до 1 см). Прострочите на машинке на расстоянии 0,2 см от подогнутого края, оставив пропуск 1,5 см для того, чтобы вставить бельевую резинку.
- ③ Английской булавкой вставьте резинку в отверстие, присборивая ткань.
- ④ Сшейте крепко на руках или на машинке кончики резинки – и ваше изделие готово!



Маленькие хитрости

ДЕРЖИТЕСЬ, ПУГОВИЦЫ!

Чтобы после стирки новых рубашек не слетали одна за другой пуговицы, нужно на нитки, которыми пришиты пуговицы, нанести с изнанки и с лица капелюшку

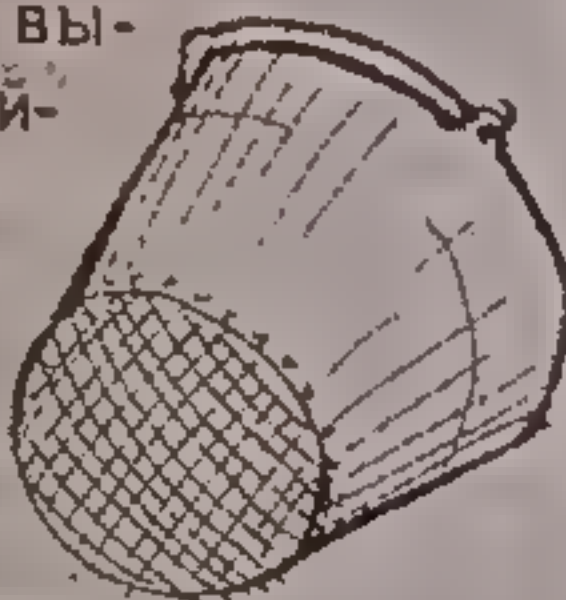


клея «Момент». Он закрепит нитки, и пуговица уже не оторвется.

Лариса ИВКИНА, г. Шелехов,
Иркутская обл.

ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ

Не спешите выбрасывать ведро с прохудившимся дном. Аккуратно вырежьте дно, пробейте отверстия по стенке ведра и сплетите из мягкой проволоки сетку. Такое ведро окажется незаменимым во время уборки, например, картофеля, ведь подсохшая земля и грязь провалятся насквозь.



ГОРЕЛЫШЕВА, г. Тихвин,
Ленинградская обл.

ЦВЕТОЧНЫЙ ДЕКОР

Часто бывает так, что комнатные цветы посажены в разные по цвету и фактуре горшки, которые приобретаются в течение длительного времени. Мне захотелось составить все цветы на кухне, но горшки не гармонировали между собой, и более половины надо было менять. Я сделала так:



купила ткань одного цвета,

выкроила на каждый горшок чехол, сшила, одела горшок, а поверху чехла продёрнула декоративный шнур через кулиску, шнур завязала вокруг горшка бантиком, чтобы чехол держался. Таким образом, не меняя горшков, обновила их тканью. Из этой же ткани сшила шторы. Получилось очень оригинально и мило.

Виктория БЕСТОЛКОВА,
г. Ульяновск

СО ВКУСОМ ЛЕТА

Вот и наступил для нас, хозяйюшки, долгожданный сезон заготовок – время, когда мы как трудолюбивые пчёлки корпим над баночками с овощами, изобретая очередной шедевр, чтобы потом в холодный зимний день порадовать себя и близких оригинальным блюдом

Капуста «Розовый зайчик»

10 кг капусты, 1 горький перец, свёкла и морковь по вкусу, 2 головки чеснока, зелень сельдерея, пучок укропа.

Капусту разрезать на части (но не мелко), уложить в эмалированную посуду. Нарезать мелко свёклу, морковь (эти овощи взять по вкусу) и пересыпать дольки капусты. Добавить чеснок, зелень сельдерея, горький перец и залить рассолом (на 1 л воды 1 столовая ложка соли). Выдержать при комнатной температуре в течение трёх дней, затем перенести в прохладное место. Свёкла окрашивает капусту в розовый цвет и придаёт ей приятный вкус.

Аджика «Кабачковая»

3 кг кабачков, 1,5 кг помидоров, 1 кг яблок кислых сортов (например, антоновка), 1 кг лука, 100 г 9%-ного уксуса, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 1 стакан чеснока, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахара, 2,5 столовые ложки красного молотого перца.

Все овощи пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, сахар, соль. Варить 40 минут. Массу остудить и смешать с измельчённым чесноком и красным перцем. Проварить ещё 10-20 минут, разложить в банки, влить по 1 ст. л. уксуса, закатать.

Грибы «Баклажанные»

Рассол: на 1 л воды по 2 столовые ложки соли и сахара, 1 столовая ложка 9%-ного уксуса.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками и положить на час в холодную воду, чтобы избавиться от горечи. Затем каждый кружок обжарить в растительном масле. В кастрюлю уложить слоями, чередуя: баклажаны, чеснок, укроп. Залить



рассолом, сверху уложить тарелку и груз. 2-3 часа подержать в комнате, затем поставить в холод на сутки. Осторожно переложить в банки, залить рассолом и закатать. Особенность этой заготовки в том, что по вкусу её не отличить от солёных хрустящих грибов.

Помидоры «Виноградинка»

Для рассола: 1,5 л воды, 3 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара.

Помидоры уложить в банку, перекладывая репчатым луком и специями (гвоздика, перец горошком). Сверху положить кисть винограда. Вскипятить рассол и залить им помидоры, добавить в банку 1 чайную ложку уксусной эссенции. Трёхлитровую банку стерилизовать 15 минут, после этого закатать.

Салат из цветной капусты

1,2 кг цветной капусты, 1,2 кг помидоров, 1 стакан растительного масла (без запаха), 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, головка чеснока, 1 большой болгарский перец, пучок петрушки, 0,5 стакана 9%-ного уксуса.

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в течение четырёх минут в подсоленной воде, остудить. Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, соль, сахар, измельчённый чеснок, петрушку и перец. Всё довести до кипения. Осторожно положить в смесь отварную капусту, проварить 10-15 минут на медленном огне. Горячую смесь разложить в банки и сразу закатать.

Фото «КУЛИНАР»

Конкурс: «Кухня оригинальных блюд»

В нашей семье самое почётное место среди овощей занимает баклажан. Из него можно приготовить столько вкусных и полезных блюд! Нашим детям, например, очень нравятся

«Гнёзда» с баклажанами

2 средних баклажана, 1 пучок зелени салата, 1 пучок кинзы, 200 г натёртого на тёрке твёрдого сыра, уксус, соль, молотый чёрный перец, растительное масло.

Нарезать баклажаны кружками, сбрызнуть маслом и обжарить на сильном огне до золотистого цвета (на сухой сковородке). Выложить баклажаны на противень, посолить, поперчить, посыпать мелко рубленой зеленью кинзы, выложить сверху сыр и запечь в духовке до тех пор, пока не расплавится сыр. Листья салата выложить на широкое плоское блюдо, сбрызнуть уксусом и сверху каждого листика положить по жареному баклажану и посыпать зеленью.

Когда удаётся выбраться на природу, всегда готовим

Шашлык в баклажанах

Говядину (лучше взять молодое мясо – корейку или заднюю часть) нарезать на куски одинакового размера. Баклажаны глубоко надрезать вдоль, в разрез положить куски мяса, посыпанные солью и чёрным молотым перцем. Нанизать на вертел таким образом, чтобы захватить оба конца баклажана и все куски мяса. Жарить на углях, вращая вертел так, чтобы и мясо, и баклажаны пропеклись равномерно. Важно во время обжаривания мясо и баклажаны периодически смазывать растительным маслом с помощью пёрышка или тонкой кисти.

А чем мы обычно приправляем блюда из мяса? Чаще всего томатным кетчупом, купленным в магазине. Хочу предложить вам свой любимый

Клюквенный кетчуп

1 крупная луковица, 3 стакана клюквы, 250 г томатного соуса, 1 стакан сахара, 1/3 стакана яблочного уксуса, 1/2 чайной ложки ароматных специй по вкусу.

Влить в сковороду три столовые ложки воды, добавить растительное масло, затем мелко рубленый лук и тушить до мягкости. После положить клюкву, томатный соус, сахар, уксус и специи. Довести до кипения. Убавить огонь и готовить без крышки, пока соус не загустеет, помешивая. Старайтесь при этом раздавить все ягоды клюквы.

Мария РОДИНА, Архангельская обл.

Паштет свиной «Нежный»

По 1,8 кг свиной печени и мяса, 6 кг сала, 12 протёртых луковиц, соль, специи по вкусу.

Печень отвариваем целым куском до готовности, дважды прокручиваем через

мясо
пуст
вае
даё
дыл
а по

Со

лаж
1 ст
сме
руш
нока

жиц
ми. Е
чтоб
рец
тель
ди к
тель
Сло
лени
шу и
нок,
лень
зали
щи.

Су

М
ломт
масл
жить
зую б
огне,
цели
киша
не м
муки
ленн
хоро
боль
суп
лука
и за

Ры

1 лу
4 я
3 ст
черн
жий

ки с
родн
и из
и по
Из м
в сы
ник.
нень
вать
ками
бочи

мясорубку. Сырое мясо и сало тоже пропускаем через мясорубку, всё перемешиваем, добавляем лук, соль и специи. Ночь даём паштету постоять, а утром перекладываем в банки, стерилизуем шесть часов, а потом закатываем.

А. БАЛАКИНА, г. Ртищево,
Саратовская обл.

Салат «Мозаика»

1-2 небольших кабачка, 1 крупный баклажан, 5-7 сладких болгарских перцев, 1 стакан кислого молока (простокваша или сметана), масло растительное, пучок петрушки, сок одного лимона, 3-4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Кабачки и баклажаны очистить от кожицы и нарезать кубиками или кружочками. Баклажаны посолить и положить в воду, чтобы вышла горечь, на полчаса-час. Перец порезать кусочками. Разогреть растительное масло и обжарить в нём по очереди кабачки, баклажаны и перец, предварительно обваляя каждый кусочек в муке. Сложить овощи в салатник. Для приготовления соуса в кислое молоко (простоквашу или сметану) добавить толчёный чеснок, сок лимона и мелко нарезанную зелень петрушки. Всё хорошо перемешать и залить полученным соусом остывшие овощи.

Суп с клёцками

Морковь и молодой цуккини нарезать ломтиками и слегка обжарить в сливочном масле не более 5-7 минут. Овощи переложить в кастрюлю, залить бульоном (используя бульонные кубики) и варить на тихом огне, добавив 2-3 головки репчатого лука целиком. Для клёцек размочить 200 г мякиша пшеничного хлеба в неполном стакане молока, добавить две столовые ложки муки, 2 яйца, несколько веточек мелко рубленного укропа, соль и перец по вкусу. Всё хорошо вымесить. Из теста скатать небольшие шарики и положить их в кипящий суп. Из бульона вынуть головки репчатого лука, измельчить их до однородной массы и заправить суп.

Рыбные крокеты

1 банка консервов «Печень трески», 1 луковица, 4 сваренных вкрутую яйца, 4 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки твёрдого тёртого сыра, чёрный молотый перец, соль по вкусу, свежий огурец.

Размять с помощью вилки печень трески с яйцами и яичными желтками в однородную массу, добавить сливочное масло и измельчённый репчатый лук, поперчить и посолить по вкусу, хорошо перемешать. Из массы сформовать шарики, обвалять их в сыре, поставить на два часа в холодильник. Огурец нарезать вдоль равными тоненькими полосками. Крокеты «оборачивать» получившимися огуречными полосками, слегка прижимая (можно сколоть зубочистками).

Людмила КОБЗЕВА, г. Оренбург

Рагу с крапивкой

0,5 кг картофеля, небольшой пучок листьев крапивы, 1 крупная луковица, 300 г свежих грибов (любых), 1 стакан хлебного кваса, 1 столовая ложка томатной пасты, укроп, петрушка, специи, соль.

Картофель нарезать крупными кубиками, лук нашинковать полукольцами. Всё переложить в утятницу, добавить грибы (каждый порезать пополам), квас, посолить, положить томатную пасту, тушить в духовке под крышкой до готовности. Крапиву обдать кипятком, нашинковать, всыпать в утятницу, томить пять минут.

Рыбный пирог

250 г копчёной рыбы (любой), 1,5 стакана муки, 1 яичный желток, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 пучка разной зелени, 3 яйца, 100 г сметаны, растительное масло, соль и молотый чёрный перец по вкусу.

Муку смешать с желтком, сливочным маслом, одной чайной ложкой соли и 2-3 столовыми ложками воды. Завернуть тесто в плёнку и положить на 30 минут в холодильник. Затем раскатать, выложить в смазанную жиром форму и сделать бортик. Сверху положить лист бумаги для запекания, насыпать гороха и выпекать примерно минут 15 (это необходимо для того, чтобы тесто не поднялось). Чеснок и лук мелко нарезать и обжарить в масле, смешать с рубленой зеленью и положить на тесто, предварительно убрав бумагу с горохом. Яйца смешать со сметаной, посолить, поперчить и вылить на зелень. Филе рыбы нарезать полосками и положить на начинку. Запекать 25 минут.

В. БУРЫХ,
Алтайский край

Черничный пирог

1,5 столовые ложки муки, 50 г орехов (любых), 25 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара; для начинки: 400 г черники, 2/3 стакана сахара, пакетик ванильного сахара, 1,5 столовые ложки крахмала; для творожной массы: 400 г творога (нежирного), 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, пакетик ванилина.

Приготовить черничную начинку. Для этого прогреть на слабом огне 0,5 стакана воды с сахаром. Добавить чернику, ванильный сахар и крахмал, всё перемешать. Для приготовления песочной крошки смешать муку, измельчённые орехи, сахар и сливочное масло. В форму для выпечки положить творожную массу и черничную начинку, сверху присыпать песочной крошкой. Выпекать в предварительно нагретой духовке.

И. ТУТОВА,
г. Витебск, Белоруссия



ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

«Блюда из овощей»

О чём думаешь в жаркий летний день? Конечно, о чём-нибудь «холодненьком». Предлагаю на конкурс два любимых рецепта.

АЙРАН ПО-ДОМАШНЕМУ

0,5 л простокваши или кефира, по пучку редиса и любой зелени (укроп, петрушка, щавель), 3 столовые ложки мёда, 1 крупный огурец, 1 л газированной минеральной воды.

Огурец, редис и зелень мелко порубить, добавить мёд, простоквашу, разбавить по вкусу ледяной минеральной водой, слегка посолить.

КОКТЕЙЛЬ «ТОНУС»

Апельсин, 2 сладких болгарских перца, 1 небольшой кусочек хрена, 1 чайная ложка растительного масла, 2 веточки петрушки.

Выдавить сок из апельсина. Перец и хрен пропустить через мясорубку, добавить апельсиновый сок и масло, ещё раз перемешать, всыпать мелко рубленную петрушку.

Ж. БЫКОВА, Тульская обл.

Когда прочитала объявление о новом конкурсе, решила сразу же принять участие. Дело в том, что мы с дочками большие любительницы подиетничать. Овощи у нас всегда на столе.

ТОМАТНЫЙ САЛАТ С МЯТОЙ И ЛИМОНОМ

700 г помидоров, 2 веточки мяты, цедра и сок лимона, растительное масло, 1/2 ч. ложки сахара, соль, чёрный перец по вкусу.

Порезать все помидоры на небольшие кусочки. Соединить в миске и перемешать с лимонной цедрой, отставить на час. Тем временем сделать заправку, взбив лимонный сок, масло и приправы, добавить сахар по желанию. Полить заправкой помидоры, добавить мяту и перемешать.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

400 г кольраби, 1 средняя морковь, 1 яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 г сметаны, соль.

Кольраби и морковь нашинковать соломкой с помощью крупной тёрки. Яблоко также нашинковать соломкой и смешать с лимонным соком, чтобы не потемнело. Всё соединить, подсолить, перемешать и заправить сметаной.

Галина СОКОЛЬСКАЯ, г. Курск

Чудо-фонарик

Так любовно многие цветоводы называют ахименес — растение с крупными цветками и блестящими опушёнными листьями. Такое необычное название оно получило благодаря красочному и постоянному цветению. А, кроме того, эффектнее всего оно смотрится в подвесных кашпо.

Размножить ахименес можно несколькими способами. С марта — апреля по июнь — июль для этой цели используются черенки. Срезайте побеги так, чтобы на оставшемся было не менее двух междоузлий. Черенки посадите во влажную землю и обязательно накройте стеклянной банкой или полиэтиленовой плёнкой. Постоянно поддерживайте землю во влажном состоянии. Кстати, благодаря прищипыванию ахименес хорошо кустится и радуется обилием цветов.

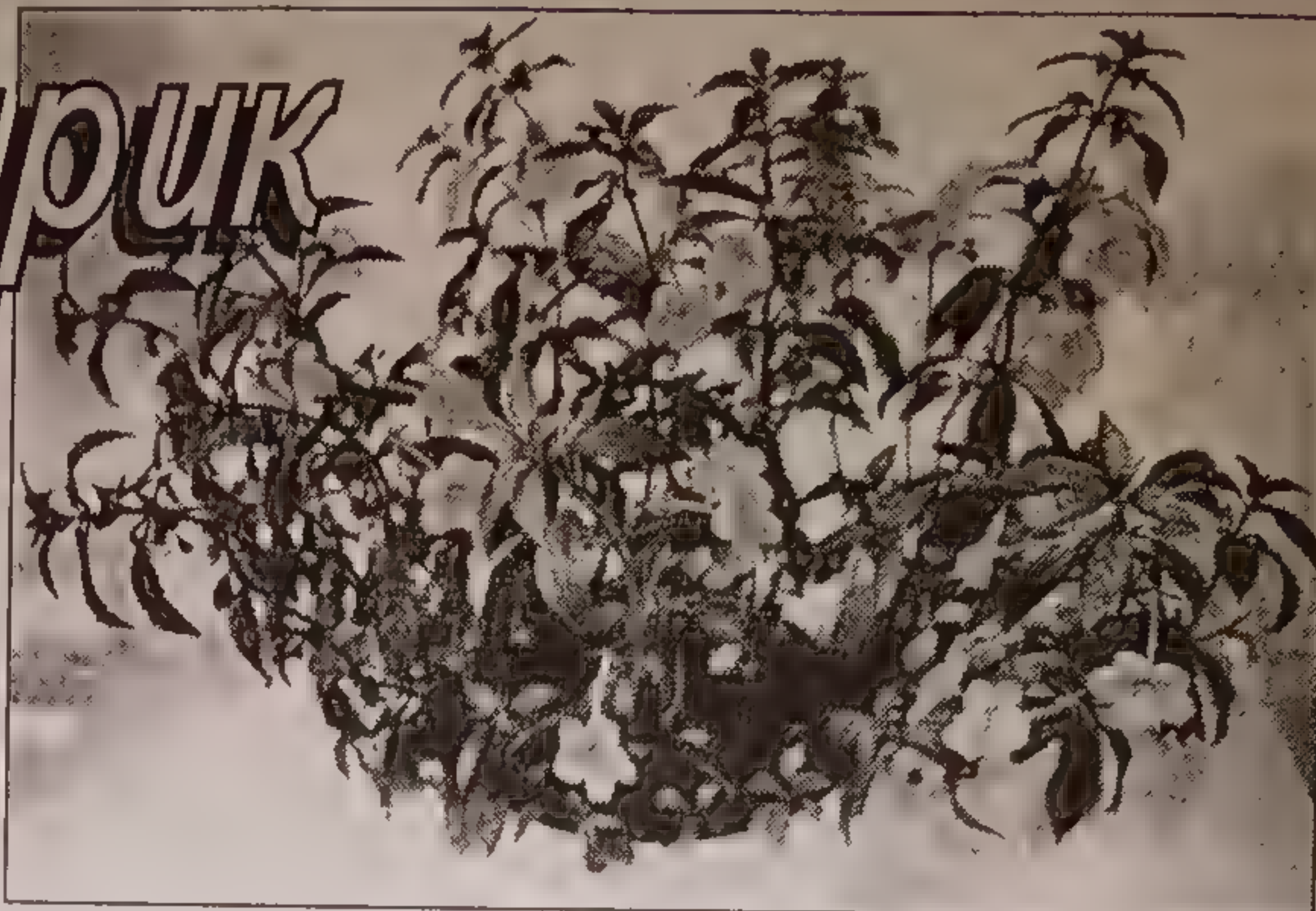
Существует и другой способ размножения — корневищами. Его используют в феврале — марте, когда ахименес пересаживают в свежую земляную смесь. Разделите корневища на две или несколько частей так, чтобы при этом каждая имела один побег (глазок), месту среза дайте немного подсохнуть и присыпьте толчёным углем. После чего рассадите в подготовленные горшки.

Кстати, чтобы ахименес действительно был похож на фонарик, в один горшок необходимо посадить 6-8 клубеньков. Горшки лучше выбирать низкие и неглубокие.

Высадка. Почву приготовьте из листовой земли, торфа и песка (6:3:2) с добавлением сфагнума и древесного угля. Заглубите корешки приблизительно на 2 см. Ахименес растёт быстро и даёт много корней, поэтому в течение весны — лета оплетённый ком земли лучше перевалить в более широкий горшок.

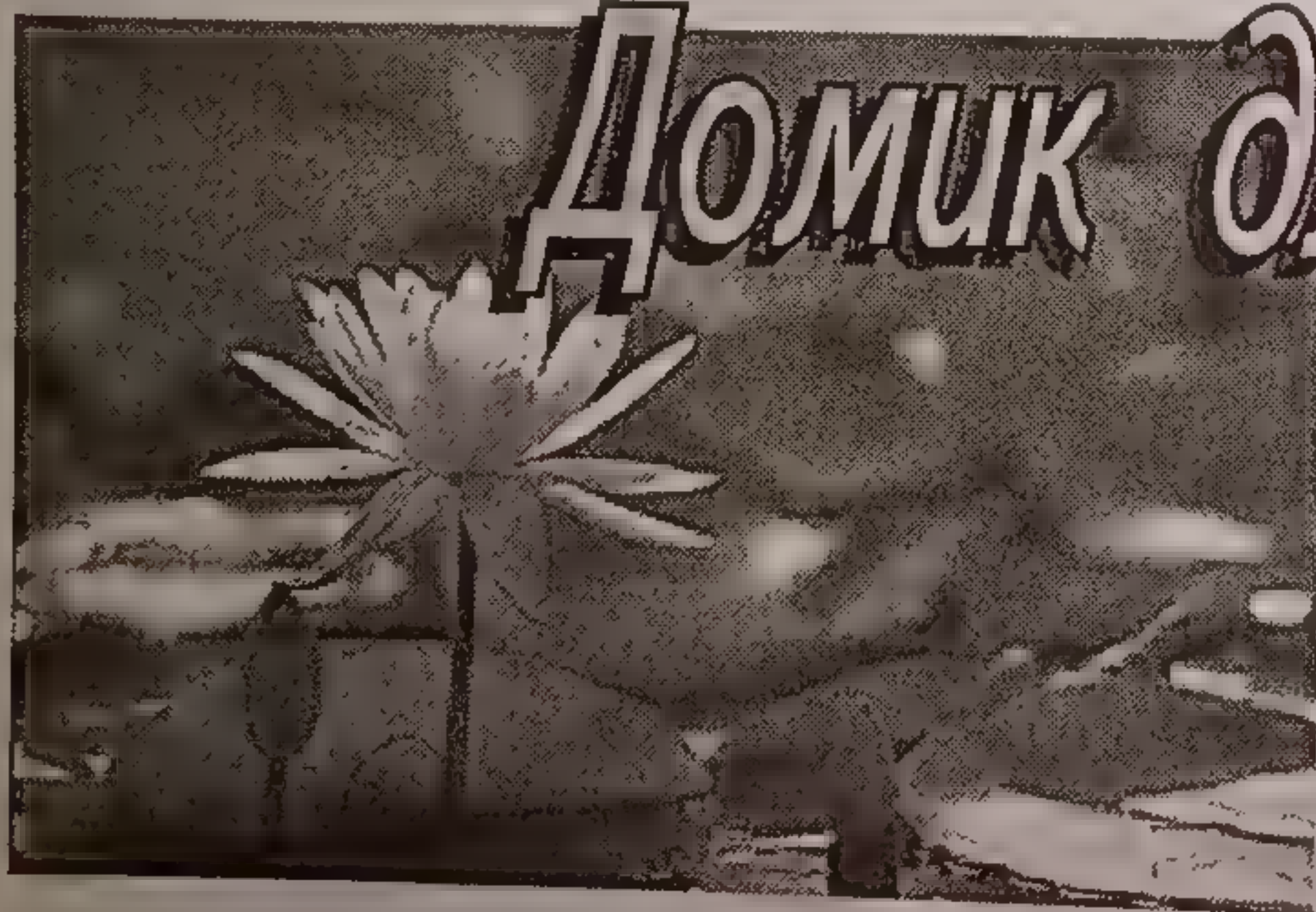
Подкормка производится через месяц после появления побегов минеральными удобрениями и продолжается до окончания цветения каждые две недели.

Полив. Поскольку у ахименеса поверхностная корневая система, нельзя допускать пересыхания земли. Весной, когда начинается рост, а также во время цветения почва должна постоянно находиться во влажном состоянии, иначе растение погибнет. Используйте для поли-



ва мягкую воду комнатной температуры и следите, чтобы она не попадала на листья, поэтому поливайте цветок с поддона или в край горшка. По этой же причине опрыскивайте не само растение, а пространство вокруг него. После окончания цветения (сентябрь — октябрь) полив сокращают, а затем вовсе прекращают до момента пересадки.

Уход. После цветения у растения наступает период покоя. Увядающие стебли необходимо обрезать. Зимовка растения возможна двумя способами. В первом случае корни очищают от земли и помещают в сухой торф, во втором — землю с растениями просто присыпают толстым слоем сухого песка. С октября по февраль горшок должен находиться в тёмном и по возможности прохладном месте.



Домик для Дюймовочки

Вы счастливый обладатель садового водоёма. А что за пруд без кувшинок? Сейчас существует множество сортов кувшинок, имеющих различную окраску цветка — от белой и кремовой до пурпурно-красной. Но, выбирая, имейте в виду, что для небольших водоёмов подходят слабые сорта.

Можно посадить кувшинку в грунт, но опытные цветоводы рекомендуют использовать контейнеры, причём не сет-

чатые, как обычно рекомендуют в инструкциях, а сплошные. Лишь тогда можно использовать минеральные удобрения длительного действия. В противном случае они быстро перейдут в воду, а это может привести к зацветанию прудика.

Выбирайте сразу достаточно большую корзину — минимум пять литров, в которой кувшинка сможет расти не менее трёх лет. Положите на дно 2-3 см рыжего волокнистого торфа, затем земляную смесь, не доходя до верха 8 см. Она должна состоять из 2/3 жирной глины и 1/3 хорошо разложившегося перегноя, можно добавить роговой стружки. Посадите кувшинку, рядом с корнями разместите шарики удобрений. Сверху положите слой гальки и обильно

полейте, чтобы земля при опускании в воду не всплыла. Медленно опустите корзину в пруд. Сначала установите её лишь до половины рекомендованной глубины. Когда первые листья дорастут до поверхности воды, переставьте корзину на нужную для растения глубину. Внимание! Рассчитывая глубину, начинайте отсчёт от точки заглубления корней, а не от дна горшка.

СОВЕТ ДИЗАЙНЕРА

У вас нет пруда? Наверняка есть старая бочка. Посадите в неё кувшинки, и ваш сад моментально преобразится. В первую неделю после высадки растений вода слегка помутнеет, но через две недели она должна стать прозрачной. Затем каждые 2-3 недели обновляйте пятую часть объёма: доливайте воду, отстоявшуюся в течение суток.

Ничто так не огорчает садоводов и огородников, как болеющие растения, обглоданные вредителями листья и стебли. Спаси урожай и при этом получишь его экологически чистым вам помогут проверенные средства.

«ЗЕЛЁНЫЕ ЛЕКАРИ»

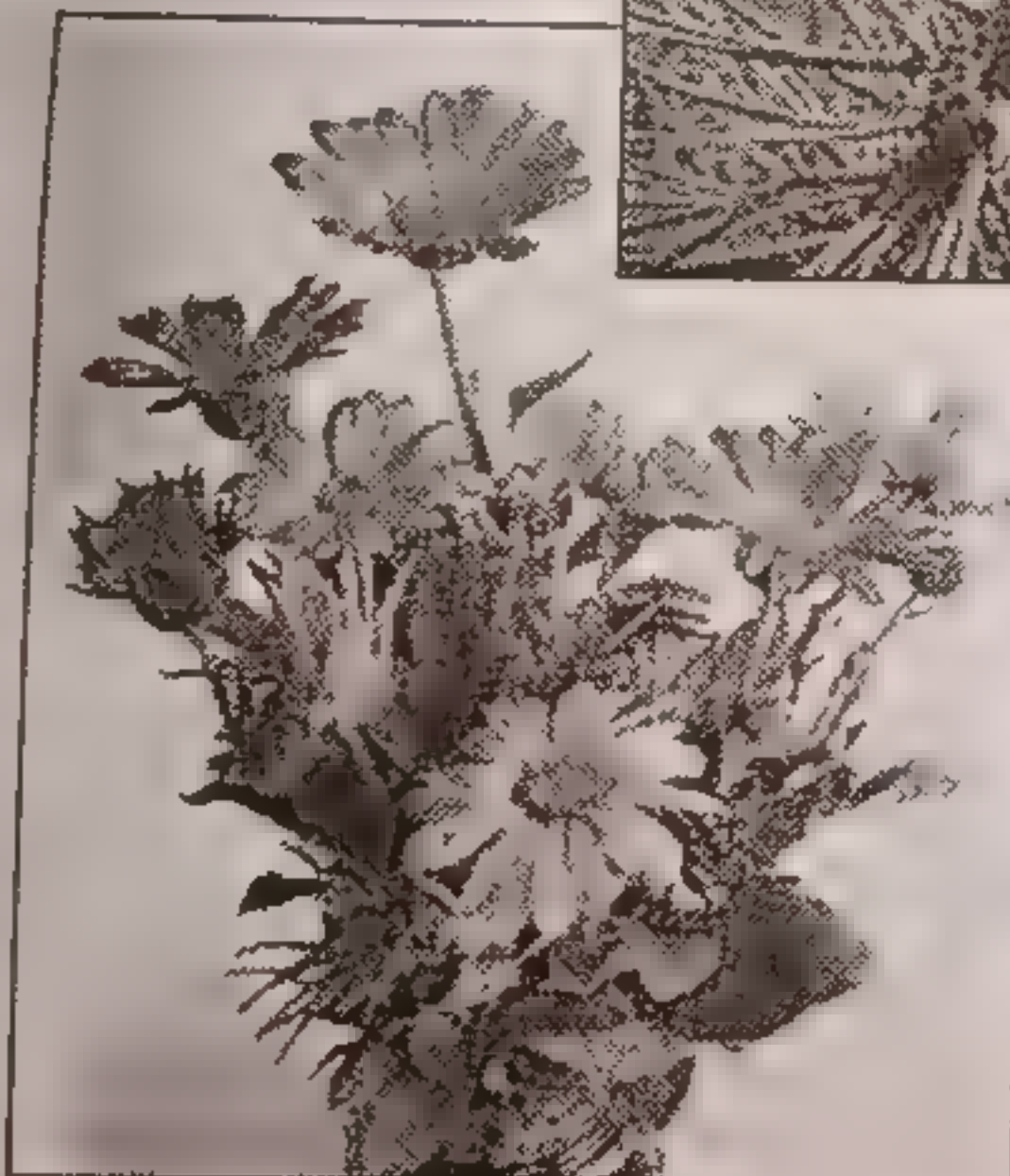
Какое растение мы чаще всего воспринимаем на своём участке не иначе как сорняк? Конечно же, **ОДУВАНЧИК ОБЫКНОВЕННЫЙ**. А ведь его корни и листья используют для уничтожения тлей, паутинных клещей и медяниц.

Настаивают 300-500 г измельчённых листьев (корней берут в два раза меньше) в 10 л тёплой воды в течение 2-3 часов, процеживают и сразу же используют. Опрыскивание проводят по распускающимся почкам, повторно — после цветения.

НАСТОЙ ЛОПУХА применяют против листогрызущих гусениц на капусте, редисе, редьки.

Измельчёнными зелёными листьями лопуха заполняют на одну треть ведро, доливают тёплой водой и настаивают три дня. Растения опрыскивают 3-4 раза с перерывами в одну неделю.

Посаженная вблизи или между кустами ягодников **БУЗИНА ТРАВЯНИСТАЯ** или **ЧЁРНАЯ** способствует уменьшению численности вредителей в садах: гусениц огнёвок, черносмородинного почкового клеща, яблонной плодожорки, крыжовниковой пяденицы. Запаха цветущей бузины не выносят тараканы. Для того чтобы предупредить повреждение плодовых деревьев грызунами, их стволы обвязывают ветками бузины чёрной.

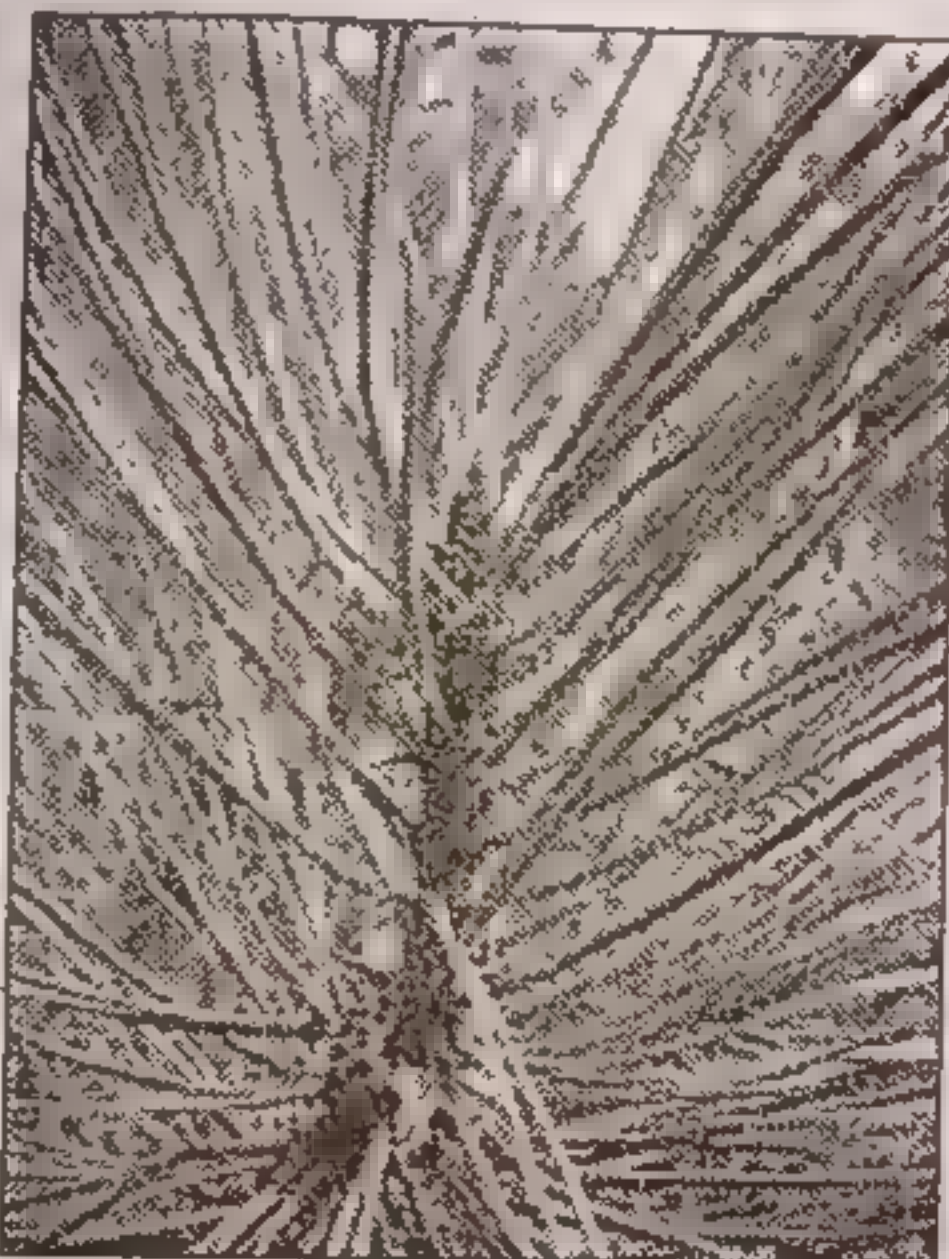


КАЛЕНДУЛА, или **ноготки лекарственные**, высаженная между грядками томатов, капусты, картофеля, ягодных кустарников, отпугивает нематод, клещей, бабочек и других вредителей, подавляя их развитие. Таким же свойством обладает

и пяти суток. Кстати, календула является хорошим предшественником земляники.

Настой **ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО** используют для борьбы с вредителями овощных культур и картофеля. 500 г сухой травы настаивают в 5 л воды в течение 75 часов. Перед опрыскиванием доливают воды до 10 л.

Настой надземной массы **ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА** применяют для борьбы с мелкими гусеницами и личинками, тлей, медяницами, яблонной молью, паутинными клещами. Для приготовления берут 700-800 г сухой или 2-2,5 кг сырой травы, собранной в период цветения, заливают 10 л кипятка, настаивают в течение 1-2 суток, процеживают. Перед опрыскиванием добавляют 20 г хозяйственного мыла, чтобы настой лучше «держался» на листьях.



Настой **ХВОИ СОСНЫ** используют для уничтожения яблонной плодожорки, смородинной и крыжовниковой огнёвки. Свежесрезанные ветки кладут в большую ёмкость, заливают горячей водой. Сутки настой томится под крышкой или мешковиной, перед применением его разбавляют в пять

раз. Сосновый лапник можно раскладывать в междурядья картофеля в целях предотвращения поражения растений колорадским жуком.

Отвар **ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ** применяют против смородинной и крыжовниковой огнёвки, яблонной плодожорки, медяниц, цветоеда. Берут 700-800 г сухой массы (свежей в три раза больше), заливают водой,

закрывают крышкой и настаивают 1-2 дня, затем кипятят 25-30 минут, процеживают, добавляют воды до 10 л. Для борьбы с колорадским жуком можно использовать

Обработки настоями и отварами повторяют, как правило, через пять-семь дней по мере необходимости. Плодовые деревья опрыскивают до цветения, после цветения и за 10-25 дней до уборки урожая, землянику и малину — только до цветения и после уборки урожая. Овощные культуры прекращают обрабатывать за 20-30 дней до уборки.

настой, приготовленный из 200 г семян, настоянных в ведре воды в течение

100 г соды на 10 л воды. Полынь настаивают трое суток, в конце добавляют соду, процеживают.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Сохранять свежими огурцы можно всю зиму. Для этого надо заранее на грядке с рассадой капусты сажать и огурцы. Когда листья капусты начнут завиваться в вилочку, то надо огурчик, не отрывая от плети, поместить в кочан. Вот в этом созревшем кочане, как в футляре, будет находиться огурец. Так что зимой вместе с капустой вы сможете потчевать себя и свежими огурчиками.

Подворье

АВОСЬКА ЕЩЁ ПОСЛУЖИТ

Хочу поделиться своим изобретением с читателями «Будуара». Вот уже много лет развожу кур на даче. А поскольку они у меня находятся в боль-



шой клетке, травы вдоволь наклеваться не могут. Приходится давать им скошенную свежую травку. Раньше просто разбрасывал её по земле, но половина корма приходила в негодность — куры затаптывали. Тогда я попробовал набить траву старую авоську и подвесил её на 30-40 сантиметров от земли, чтобы мои питомцы могли дотянуться. Теперь трава съедается вся, и отходов практически нет.

А. КОНОПЛЁВ, Калужская обл.

ИЮЛЬ

● (Новолуние) 1, 2, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

● (Рост Луны) 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

○ (Полнолуние) 11, 12, 13, 14, 15, 16.

● (Старение Луны) 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.



Дорогие читатели! Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, что ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду выздоровления.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

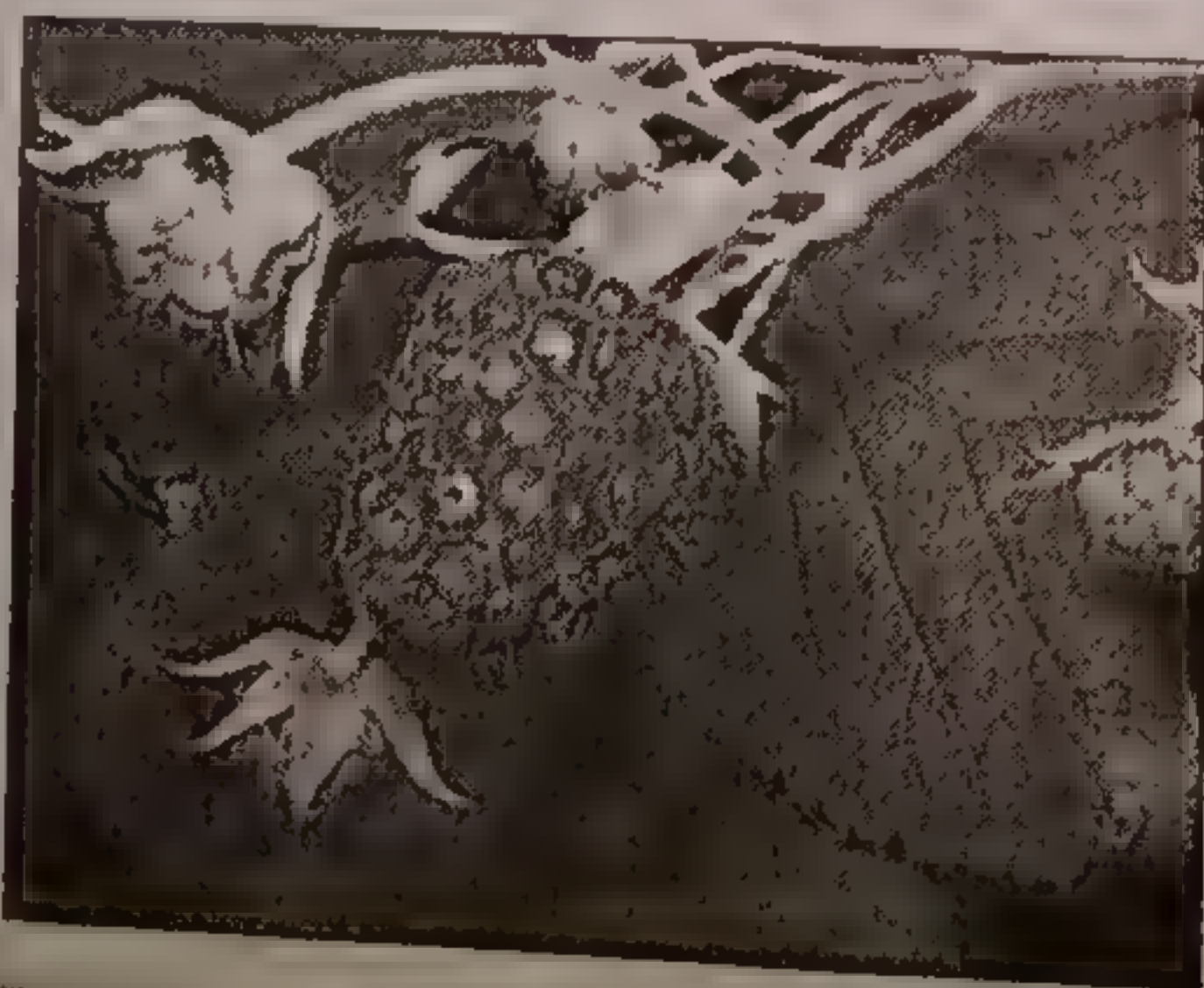
СОВЕТ ПОЛЕЗЕН, ХОТЬ И МАЛ

Предлагаю надёжный способ избавления от гастрита: взять 200 г свежего сливочного масла и столько же свежего мёда. Перемешать тщательно и каждое утро натощак принимать по столовой ложке. В этом рецепте можете не сомневаться — испытано.

Ольга САФОНОВА, г. Троицк

ЛЕЧЕБНЫЙ КВАС НА СЫВОРОТКЕ

Хочу поделиться с читателями довольно доступным и простым рецептом приготовления лечебного кваса. Вот уже шесть месяцев я им пользуюсь и чувствую себя на все сто! Готовится просто. В трёхлитровую банку с молочной сывороткой положите веточку сухого или свежего чистотела, добавьте стакан сахара и чайную ложку сметаны. Поставьте на 15 дней в тёплое место перебродить. После этого можно пить. За день выпивайте по 1-2 стакана. Это ценнейший напиток, он помогает при заболеваниях печени, язве желудка и 12-перстной кишки, женских заболеваниях. При болезнях сердца можно приготовить квас на основе растений сердечной направленности. Технология приготовления для всех квасов одинакова. Если хотите поддержать свой организм не только



вкусным, но и полезным напитком, который к тому же прекрасно утоляет жажду в жаркий летний день, можно приготовить квас на основе малины, калины, клюквы и других ягод.

Елизавета ПОПОВА, г. Курган

КЕФИР И ГРЕЧКА ПО УТРАМ — НА ЗДОРОВЬЕ!

Хочу предложить читателям «Будуара» рецепт, который поможет улучшить работу поджелудочной железы и печени. Раньше меня эти органы частенько беспокоили. А как стала принимать это кушанье, значительно лучше почувствовала. Попробуйте! Вреда мой рецепт принести не может, а помощь, возможно, окажет. Итак, сам рецепт. Вечером беру стакан кефира или простокваши (можно добавить чайную ложку сорбита — заменителя сахара), кладу туда же одну полную столовую ложку гречневой муки. Для приготовления муки гречневую крупу хорошо промываю, затем сушу в духовке или же на сковороде, а уж после перемалываю в кофемолке. Всё размешиваю и оставляю на ночь — пускай постоит. Утром натощак выпиваю стакан воды, а минут через 15 — кефир с гречневой мукой. Процедура проводится каждый день в течение месяца, затем месяц перерыв. Впрочем, лично я в последнее время пью это лечебное снадобье постоянно. И мне оно помогает. Во всяком случае желудочно-кишечный тракт работает теперь значительно лучше, чем прежде. Да и печень с поджелудочной не беспокоят.

Евдокия ДУБИНИНА, Курская обл.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОСТОЧКИ

Что мы делаем с косточками от вишен и черешен? Глупый вопрос, не правда ли? Конечно же, выбрасываем, скажете вы. А

вот моя
шит и хр
занных с
готовить
Ками
запросто
песка в
решни.
нужно
столовь
залить 1
в темнот
10 капел
ке воды.
ка очень
Пигм
вывести
нове ко
ядер ко
стаканов
вать в т
Процеди
тные уча
Гали

НА Б С ГЕЛ

Долг
коили оо
чами, ст
лекарств

и всё нап
мья наша
вывести
лившись
нас мама
такие ре
Взять
пижмы, к
вую ложку
ять полча
отвара тр
Или ж
течной, к
ков пижм
крушины.
рить стак
нут, проце
вечером п
вила отв
рез три д
калом так

вот моя бабушка, например, их моет, сушит и хранит в стеклянных банках, завязанных сверху бумагой, чтобы потом приготовить лекарство.

Камни из почек и мочевого пузыря запросто дробит и безболезненно в виде песка выводит настойка из косточек черешни. Для её приготовления косточки нужно разбить молотком, собрать две столовые ложки ядрышек, измельчить, залить 150 г водки и настаивать 12 дней в темноте. Пить всего один раз в день по 10 капель, разведённых в столовой ложке воды. Дозу не превышайте — настойка очень ядовитая!

Пигментные пятна на лице можно вывести, воспользуясь рецептом на основе косточек вишни. Вот рецепт: 50 г ядер косточек мелко растолочь, залить стаканом подсолнечного масла. Настаивать в тёплом и тёмном месте 8-10 дней. Процедить и аккуратно втирать в пигментные участки. Вот и всё. Куда — прощай!

Галина КУРЕНКОВА, г. Краснодар

НА БОРЬБУ С ГЕЛЬМИНТАМИ

Долгое время моего ребёнка беспокоили острицы, от зуда не мог спать ночами, стал нервным и плаксивым. Пили лекарства, ставили клизмы с чесноком —



и всё напрасно. Обидно было, ведь семья наша достаточно чистоплотная, а вот вывести глистов никак не могли. Поделившись своей бедой с соседкой (она у нас мама со стажем), получила от неё вот такие рецепты.

Взять по 20 г семян тыквы, цветков пижмы, коры крушины. Заварить столовую ложку сбора стаканом кипятка, отстоять полчаса, процедить. Пить по стакану отвара три дня подряд утром и вечером.

Или же: по 25 г цветков ромашки аптечной, корня горечавки жёлтой, цветков пижмы, травы полыни горькой, коры крушины. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить три дня утром и вечером по стакану отвара. Я приготовила отвар по первому рецепту, и через три дня у моего сына вместе с калом такой «клубок» вышел! А вскоре

ребёнок выздоровел окончательно. Но теперь для профилактики раз в полгода обязательно всей семьёй пьём этот настой.

Г. РЮМЧЕНКО, г. Лиски

ПШЕНО ОТ ЦИСТИТА

Наверное, многим знакома ситуация, когда стоит чуть-чуть переохладиться, как тут же даёт о себе знать мочевого пузырь. Ощущение дискомфорта, слабость, которые испытываешь в этот момент, не передать словами. У

меня на этот случай есть свой проверенный рецепт. Нужно сразу, как почувствовали недомогание, принять четыре таблетки стрептоцида. На другой день можно ещё четыре принять, но обычно хватает одного раза. Затем надо взять стакан пшена, ополоснуть водой, слить и залить стаканом холодной кипячёной воды. Венчиком хорошо пшено взболтать, процедить и эту мутную жидкость выпить за день в три приёма до еды. И так семь дней. Пшено всякий раз брать новое. И вы после этого надолго забудете о цистите.

Людмила ДЕМИДОВА, г. Луга

Вопрос в номер

Здравствуйте, «Будуар»! Ваша газета мне очень нравится, жду с нетерпением каждый свежий номер. Наиболее привлекательной и важной, с моей точки зрения, является «Народная мудрость». Очень хотелось бы со страниц вашего издания обратиться ко всем читателям за помощью. Мне 22 года. Дело в том, что у меня после перенесённых операций остались безобразные келоидные рубцы. По своей структуре они твёрдые, грубые и застарелые. С момента последней операции прошло уже три года. Кроме того, они доставляют мне массу неприятных ощущений: чешутся, «стреляют», а иногда и болят. Меня интересует любая информация. Возможно, кто-нибудь знает, как избавиться от келоидов без операции или же имеет собственный опыт лечения такого недуга.

Виктория БРАТЧЕНКО, г. Кирово-Чепецк, Кировская обл.

Обратная связь

Уважаемая Л. Б. Тимошицкая! Параллельно с вашим письмом к нам в редакцию пришло письмо от Валерия Васильевича СТИПАНЕНКО из г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края, который как раз и рассказывает о лечении витилиго («Будуар», июнь-2006, — прим. ред.)

Уважаемая редакция! Вашу газету выписывает моя жена, но многое и мне интересно. Я лечу травами вот уже 35 лет. Делаю комплексные сборы от различных заболеваний, в состав которых входит свыше 30, 40, 50 трав. Каждая женщина хочет быть привлекательной и красивой. Но есть заболевание, не столь и редкое, как мы думаем, которое доставляет много переживаний женщинам. Это витилиго — появление на коже депигментированных пятен, не поддающихся солнечному облучению. Вид пятен неприятен, и женщины вынуждены прятать под одеждой эти участки кожи. Я предлагаю простые рецепты лечения витилиго, доступные любой вашей читательнице.

● Смазывать пятна анисовым маслом, и в эти дни показаны кварцевые или солнечные процедуры участков кожи

● Смазывать пятна соком и мякотью зрелой дыни

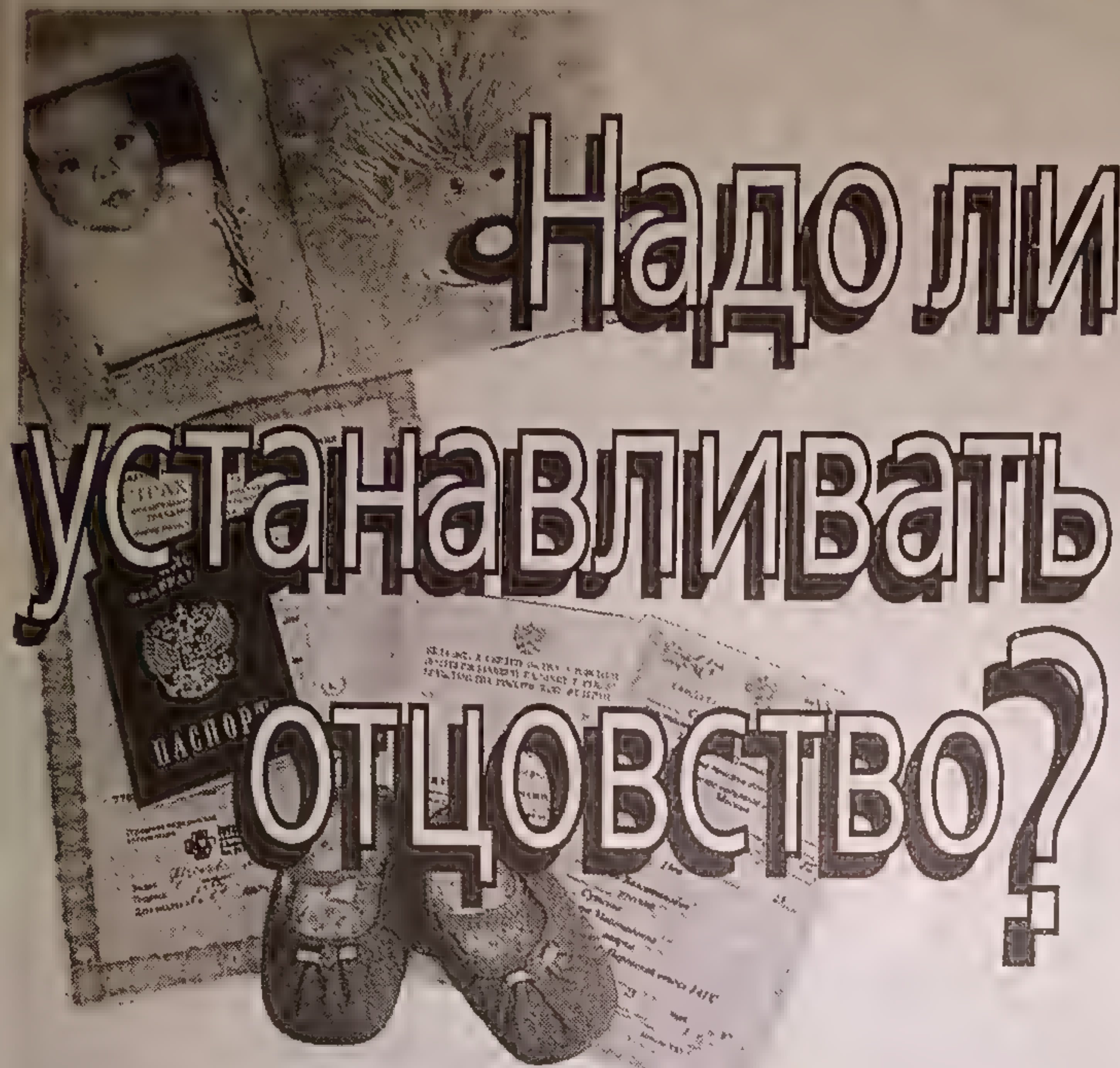
● Сбор: 3 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложка календулы, 4 ст. ложки шалфея, 2 ст. ложки душицы, 4 ст. ложки ромашки аптечной, 3 ст. ложки подорожника, 3 ст. ложки крапивы. Всё смешать. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать час, пить по 1/3 — 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды

● Соком из корней пастернака смазывать пятна два-три раза в день. Плюс солнечные процедуры

● Детям и подросткам микроклизмы с настоем пижмы и полыни по 30 мл, курс — 15 процедур через день вечером

● Свежеприготовленный сок топинамбура — пить и смазывать пятна

● Мазь из соцветий пастернака: высушенные и растёртые соцветия пастернака смешать с нутряным свиным салом в соотношении 2 столовые ложки соцветий пастернака на 100 г сала. Топить на малом огне, процедить, размешивать до полного остывания. Хранить в холодильнике. Смазывать пятна два раза в день тонким слоем.



Надо ли устанавливать отцовство?

Регулярно и с удовольствием читаю «Будуар», почерпнула для себя много нового. Возмущают только статьи постоянного ведущего рубрики «Семейный адвокат» Максима Мозгова. Он из номера в номер проводит одну мысль - непременно установить отцовство ребёнку, рождённому не в браке, даже если отец не желал этого ребёнка. Советует дойти до суда, но добиться своего. Думаю, автор статей руководствуется чисто мужской солидарностью. Своими советами взваливает на плечи одиноких матерей дополнительный груз проблем, связанных с нашей бюрократической системой. Пускай эта женщина, по словам Мозгова, «имеет небольшие поблажки в налоговой сфере и небольшую добавку к пособию на ребёнка», но зато не имеет таких проблем, как розыски (самостоятельно или через милицию), когда понадобятся от него документы или личное присутствие при оформлении на ребёнка мало-мальски важного документа. Это может быть и нотариально заверенное разрешение на выезд ребёнка за границу (даже на отдых в Крым) или вкладыш о гражданстве ребёнка, как это получилось в моём случае.

Вкратце. Мы прожили в гражданском браке около девяти лет. Были и любовь, и доверие, но они постепенно сошли на нет по причине, усугубившейся с рождения ребёнка, тяги к алкоголю. Когда сыну было три года, я ушла от мужа. Отцовство на ребёнка было установлено. Он носит фамилию отца. Поначалу муж помогал материально, изредка приезжал, просил вернуться. Об алиментах договорились на словах. Я понадеялась на его порядочность, не верила, что он забудет сына. Но это всё-таки произошло.

Сейчас я замужем за прекрасным человеком, у нас дружная семья. Сын называет второго мужа папой. Всё в порядке. Но когда понадобилось оформить вкладыш о гражданстве, от меня потребовали паспорт и форму 9 от отца, который скрылся в неизвестном направлении. Теперь я хожу по кругу, от одного бюрократа к другому, трачу нервы и время и задаюсь вопросом: зачем записала ребёнка на человека, не являющегося моим официальным мужем? Надеюсь, как и любая женщина, на лучшее, на то, что мы зарегистрируем наши отношения и будем счастливы. И вот печальный итог: я ищу вчерашний день, вынуждена добиваться встречи с этим, уже чужим мне, человеком.

А вот ещё пример, когда запись в графе «отец» явилась очередной проблемой. Для оформления документов на получение детского пособия потребовали справку о доходах отца. Теоретически считается, что отец должен помогать материально и претендовать на пособие я не могла. Но «отец» скрылся, а в суд на алименты я не подавала по идейным соображениям: считаю, что если человек не содержит своего ребёнка и душа у него не болит, то грош ему цена и унижаться, требуя помощи через суд, не стоит. Пускай это будет на его совести. Тем более в своё время бывший муж говорил, что получает зарплату в конверте, а официально - ни копейки.

Вы, Максим Мозгов, рекомендуете женщинам обязательно регистрировать ребёнка на его биологического отца, даже если нет шанса на взаимность, дескать, хоть алименты будете получать (хотя это ещё спорно). Не проще ли, замученной борьбой за выживание мамочке не связывать судьбу своего ребёнка с именем не достойного уважения мужчины, который не желал появления этого человека. Пускай она получает пособие от государства и будет уверена, что «отец» её ребёнка уже никогда, в свою очередь, не потребует от него содержания в старости или по инвалидности.

Пожалуйста, Максим, не советуйте так опрометчиво, если сами не сталкивались с этой массой тонкостей и подводных камней, которые поджидают женщин в борьбе с бюрократической системой в попытке дать доброе имя своему ребёнку.

А вообще, милые женщины, рожая даже от любимых и официальных мужей, не стоит забывать: за своих детей полную ответственность несут именно матери. Старайтесь не допускать нелепых ошибок и не поддавайтесь сиюминутным порывам. Они слишком дорого могут стоить вам и вашим детям. Ведь впереди такая долгая жизнь.

Приношу свои извинения за несдержанный тон письма и надеюсь на ваш компетентный совет: Как оформить гражданство моему сыну? Как записать ребёнка на фамилию моего супруга?

Ирина БАСАКОВА

но, ма. рокр ситу мам не хо очен коде нам всег то пр Имен консу тов н ответ котор вывае юрид Поэте вопро гие ч приме ацию. дов. В свои п

собира дусмо но, за щита этом ные и фа в с лае м шлось нию, у Зад вас был челове не пуск это мож

В нет. Отце тех пор, м Суть сфо мы в сле ства ребе исполнять росовестн ни и воспи су проблем фу «отец» Проблема отец вёл се жалению, не исправ надо сдела ну улучшен положения ро

Спасибо за письмо. Несмотря на то, что написано оно с упреком, излишне эмоционально, в нём поднята серьёзная проблема. Причём проблема не только в бюрократии, но и в нашем отношении к ситуации. То, что отец (а судя по письмам наших читателей, иногда и мать) не хочет заботиться о своих детях — это очень плохо. И тут не поможет никакой кодекс. Закон или кодекс могут помочь нам в решении определённой, чаще всего имущественной, проблемы, да и то при определённых обстоятельствах. Именно на это всегда нацелены мои консультации. Универсальных рецептов нет. Следует понимать, что я пишу ответ на определённое письмо, текст которого большей частью не опубликовывается. В публикацию входит лишь юридическая составляющая вопроса. **Поэтому мой ответ — это ответ на вопрос конкретного человека.** Дорогие читатели, помните об этом, когда примеряете чужой ответ на свою ситуацию. Не делайте категоричных выводов. Возможно, в вашей ситуации есть свои подводные камни.

Теперь об отцовстве. Я бы никогда не посоветовал устанавливать отцовство тому, кто не собирается использовать права, предусмотренные законом. Действительно, зачем лишние проблемы? Ведь защита своих прав — это проблема. И на этом пути всегда возникают определённые издержки. Здесь нет иллюзий. Графа в свидетельстве о рождении не делает мужчину отцом. Сам факт, что пришлось прибегнуть к судебному решению, уже говорит о многом.

Задумайтесь, а в вашем случае, у вас был выбор? Как бы вы отнеслись к человеку, который бы посоветовал вам не пускать отца ребёнка в загс. Разве это можно было тогда представить?

Вофициальном браке проблемы, признавать или не признавать отцовство, вообще нет. Отцом ребёнка считается супруг до тех пор, пока он не докажет обратного. Суть сформулированной вами проблемы в следующем: установление отцовства ребёнка, отец которого не будет исполнять своих обязанностей и добросовестно принимать участие в жизни и воспитании ребёнка, влечёт массу проблем. Не лучше ли оставить графу «отец» пустой?

Проблемы не было бы, если бы отец вёл себя добросовестно. Но, к сожалению, часто это не так. Отца уже не исправишь. Но со своей стороны надо сделать несколько шагов в сторону улучшения своего положения и положения ребёнка. Иначе вы лишитесь

прав, которыми могли бы обладать. **Признание отцовства необходимо для того, чтобы реализовать свои права и права ребёнка.** Иначе издержки записи об отцовстве будут значительно больше, чем вы согласны терпеть. Но для реализации своих прав надо потрудиться, что вам совсем не хотелось «по идейным соображениям». Вчера он получал зарплату в конверте? А сегодня вы знаете, где он работает? А где он будет работать завтра? Сегодня вы уверены в своем будущем и будущем ребёнка, вам не нужны его «подачки». Очень хорошо. А завтра? Как прозвучал бы мой ответ, если бы я рекомендовал всем женщинам не требовать признания отцовства.

Установить отцовство можно только до тех пор, пока есть в наличии сам отец. Если же отец скрылся в неизвестном направлении, у вас даже нет оснований подать его в розыск. Эту проблему уже не решить. В то же время, когда отцовство признано, при уклонении от выплаты алиментов или создании препятствий в ситуациях, которые были описаны вами, вы можете потребовать лишения родительских прав. **Лишение прав не освобождает от обязанности содержать ребёнка.** В случае смерти биологического отца ребёнок всё равно претендует на наследство. Случается так, что иногда установление отцовства нужно только для того, чтобы в последующем лишить отца родительских прав и сохранить имущественные обязанности.

Теперь о решении ваших проблем. Проблема со вкладышем о гражданстве ребёнка может быть решена одним из родителей. Заявление об оформлении наличия у ребёнка гражданства Российской Федерации по рождению подаётся одним из родителей в полномочный орган по месту жительства заявителя либо по месту рождения ребёнка. Вместе с заявлением представляются свидетельство о рождении ребёнка и документы, удостоверяющие личность родителей. Как раз-таки документа, удостоверяющего личность другого родителя, у вас и нет. В большинстве случаев достаточно знать паспортные данные второго родителя. Если нет возможности получить паспортные данные, напишите заявление, что место нахождения второго родителя неизвестно. Хорошо было бы иметь справку о том, что он находится в розыске (например, его ищут приставы для исполнения решения суда об алиментах). В случае отказа обжалуйте это решение в суде. Ведь для суда самое главное — закон, а не подзаконные акты, на которых государственные органы часто основывают свои бюрократические требования. А в Федеральном законе «О гражданстве» записано так: ребёнок приобретает граждан-

ство Российской Федерации по рождению, если на день рождения ребёнка оба его родителя или единственный его родитель имеют гражданство Российской Федерации. Я думаю, что доказать наличие гражданства у обоих родителей труда не составит, ведь в свидетельстве о рождении ребёнка данный факт уже установлен.

Проблема вторая — фамилия. Сразу скажу, фамилия ребёнка не зависит от записи в графе «отец». По согласию родителей ему могут дать фамилию матери. При установлении отцовства в судебном порядке фамилия остаётся та же, что и при регистрации рождения, то есть матери. Сменить фамилию ребёнка можно только по согласию родителей. Даже лишение родительских прав необязательно влечёт смену фамилии. Суд при решении этого вопроса всё равно выслушивает мнение второго родителя, а решение принимает исключительно из интересов ребёнка. Кстати, лишение родительских прав позволило бы вашему супругу усыновить ребёнка. Тогда и вопрос с фамилией был бы решён.

Но проблемы возникают разные, и некоторые из них решаются справкой из службы судебных приставов, некоторые только крайней мерой — лишением родительских прав. Например, для оформления субсидий, пособий требуют справку о доходах отца. Вместо этой справки вполне подойдёт справка из службы судебных приставов. При выезде ребёнка за границу без сопровождения матери пограничники требуют нотариальное согласие обоих родителей. Вообще-то, по смыслу закона достаточно было бы согласия и одного, но с ними сложно спорить. Можно, конечно, потом попробовать компенсировать моральный вред и убытки в суде, но отдых будет испорчен.

Есть и другие проблемы, но их решение зависит от вашей активной позиции. Поэтому признавать отцовство ради самого факта, думаю, не стоит. Но, не отказываясь от своих слов, ещё раз напомним: алименты принадлежат не матери, а ребёнку; лишать ребёнка наследства отца нельзя; человек должен знать, кто его биологические родители, хотя бы в интересах своего здоровья. А недобросовестных отцов надо наказывать, чтоб другим неповадно было, вплоть до лишения родительских прав и уголовной ответственности за злостное уклонение от уплаты алиментов. Вот такая «мужская солидарность».

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ



ОВЕН

(21.03–20.04)

Для Овнов наступает время решительных действий по осуществлению планов и реализации мечты. Благоприятное расположение планет удесятрит ваши силы – так что вы быстро справитесь с любыми поставленными задачами. Особенная осторожность в этот период рекомендуется тем, чья деятельность так или иначе связана с финансами. Нежелательно давать денег в долг и не поручаться за кого-либо, поскольку можете остаться и без денег, и без друзей. В середине месяца любовь согреет ваше сердце, но может поставить перед выбором. Последние выходные июля проведите с семьёй где-нибудь за городом – это не только укрепит ваши отношения, но и доставит истинное удовольствие.



ТЕЛЕЦ

(21.04–21.05)

Достаточно жаркие деньки наступают для представителей этого знака Зодиака. С первых же чисел июля личная жизнь Тельцов потребует пристального внимания. Месяц принесёт много проблем тем, чьи отношения уже давно исчерпали себя. Старые привязанности могут вызывать чувство усталости и раздражения, а новые романы – развиваться с ураганной скоростью, не оставляя времени на долгие раздумья. Смена декораций – вещь беспокойная, и мало кому удавалось уйти от одного партнёра к другому без боли, взаимных обвинений и прочих проблем. Если всё это будет происходить с вами, то хорошо оцените перспективы новых отношений и только потом действуйте. Наилучших успехов Тельцы достигнут в делах профессиональных, и всё благодаря таким вашим качествам, как дальновидность и прагматизм.



БЛИЗНЕЦЫ

(22.05–21.06)

Июль для Близнецов – интересный и насыщенный событиями месяц. В первой половине сосредоточьтесь на работе. Звёзды советуют ответственно отнестись ко всем начинаниям, хорошо просчитать каждый шаг, и тогда можно будет избежать ошибок и без потерь дожить до августа. Вторая половина месяца несёт приятные перемены, прибыль и подарки. Отправляйтесь в путешествие – там вас ждёт весёлое романтическое приключение. В конце июля на первый план всплывут дела семейные. Ни с того ни с сего ваш супруг станет замечать не столько ваши достоинства, сколько недостатки. Постарайтесь не принимать всё близко к сердцу, ищите компромисс. И главное – не вмешивайте в ваши семейные дела родню.



Что нас ждёт в июле



РАК

(22.06–22.07)

Весь июль Раки будут усиленно копить деньги. И всё это для того, чтобы как следует отдохнуть в августе. А для этого придётся упорно потрудиться. Так что засучите рукава и вперёд! Не откладывая, и не отвлекаясь на эмоции. Смело берите на себя организаторские и административные обязанности, приведите в дело наполеоновские планы – и результаты вас порадуют. Что касается личной жизни, в эти июльские дни на любовном небосводе могут пробежать грозные тучи: ваши отношения будут близки к разрыву. Только не отчаивайтесь! Если этот человек вам по-настоящему дорог и вы не хотите его потерять, проведите совместный отпуск в каком-нибудь романтическом месте – это вернёт новизну любви и подарит второе дыхание вашим отношениям.

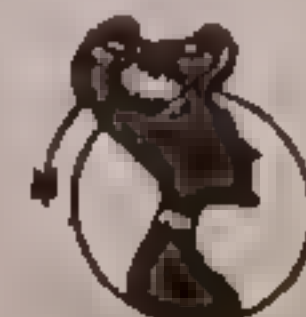


ЛЕВ

(23.07–23.08)

В июле Львам не стоит суетиться, нужно спокойно разобраться в происходящем, составить план на будущее и сконцентри-

роваться на себе, это время откровений. Первую половину месяца тщательно выполняйте свои обязанности, постарайтесь разобраться, что вам необходимо закончить, чтобы освободить поле для новых задач. И помните, что от вашей энергии и предприимчивости очень многое зависит, в том числе и ваша работа, и хорошие отношения с коллегами. В середине июля делайте то, что считаете нужным. Если вам потребуется объединение, чтобы разобраться в своих чувствах, отложите все встречи и прислушайтесь к голосу своего сердца. Одним из позитивных моментов этого периода можно считать удачное решение вопросов, связанных с недвижимостью. Возможно приобретение дома, квартиры, дачи или крупный ремонт.



ДЕВА

(24.08–23.09)

Середина лета – время, когда Девы будут находиться в самой гуще людей и событий, притягивая их словно магнит. На профессиональном поприще, только придерживаясь передовых взглядов и убеждений, вы сможете сплотить вокруг себя таких же заинтересованных людей. В резуль-

тат
сов
ге
тив
слу
бла
яви
ми
про
мет
тер
тер
руг
дан

нов
ся н
Оче
реш
этом
быт
луб
гут в
тов.
всем
чело
ние,
дать
боле
те вн
потре
и мат

Н
лична
в пост
котор
редел
вас не
торое
со ста
у мно
ятны
гут бо
мена
подра
но по
В кар
важна
держ
чего х

Ст
и эм
Жизнь
за дру
сти ду
уныни

тате чего окружающие потянутся к вам за советом и поддержкой, что в конечном итоге прекрасно отразится на работе коллектива в целом. Но будьте осторожны: в ряде случаев вы можете производить не всегда благоприятное впечатление, может появиться искушение манипулирования людьми, что впоследствии может обернуться против вас. Личная жизнь в это время заметно оживится. Ваш дом станет местом интересных и дружеских встреч. Благодаря терпению и терпимости отношения с супругом укрепятся, что придаст браку долгожданную устойчивость.



ВЕСЫ

(24.09-23.10)

С приходом июля настанет пора становления, то есть многие Весы поднимутся на ступеньку выше по лестнице славы. Очень важно сейчас принимать верные решения в ситуациях выбора, так как в этом месяце закладывается алгоритм событий всего года. Наблюдательность и углублённый анализ каждой ситуации помогут вам избежать многих ошибок и просчётов. Что касается личной жизни, если совсем недавно ваши отношения с любимым человеком пережили очередное охлаждение, то сейчас, в июле, они начнут возрождаться, как феникс из пепла, но на другой, более прочной основе. В этот период будьте внимательнее к старшим. Возможно, им потребуется поддержка как моральная, так и материальная.



СКОРПИОН

(24.10-22.11)

На арену июльских событий выходит личная жизнь. Скорпионы долго находились в постоянном напряжении, боясь решения, которое может изменить всё. Сейчас к определённым действиям будет подталкивать вас новое увлечение, яркое и страстное, которое и станет основной причиной проблем со старым партнёром. В это летнее время у многих представителей этого знака вероятны проблемы с родителями, которые могут болеть или переживать не лучшие времена. Зато отношения с детьми улучшатся, подрастающее поколение может неожиданно показать себя с самой лучшей стороны. В карьере сейчас наступает чрезвычайно важная веха, поэтому вы должны твёрдо держаться избранного курса и точно знать, чего хотите.

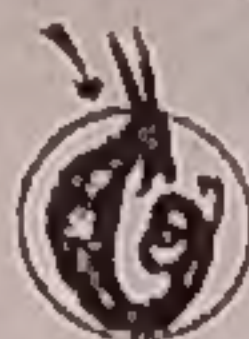


СТРЕЛЕЦ

(23.11-21.12)

Стрельцов ждёт чрезвычайно сложный и эмоционально напряжённый месяц. Жизнь будет подкидывать одни проблемы за другими, не давая возможности перевести дух. Не поддавайтесь нетерпению и унынию, твёрдо держите выбранный курс и

сохраняйте веру в себя. Профессиональные проблемы могут отразиться и на финансах, количество которых несколько уменьшится. Однако уже в середине месяца возможно получение спонсорской помощи, вполне реальна поддержка близких людей. Конец июля принесёт такую тенденцию: удивительным образом начнут восстанавливаться старые связи, и утраченные были отношения начнут медленно, но верно налаживаться. Разлучённые временем или расстоянием влюблённые счастливо соединятся, оказавшись во власти романтических чувств.



КОЗЕРОГ

(22.12-20.01)

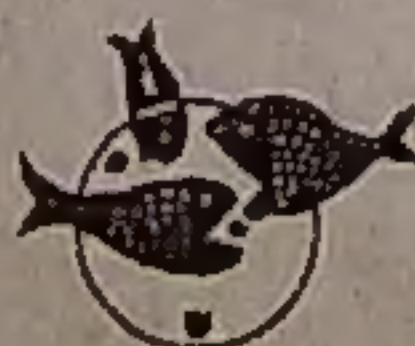
В июле Козероги почувствуют влечение ко всему необычному, вам захочется испытать на себе все прелести свободной жизни, в связи с чем вы пуститесь во все тяжкие и начнёте искать приключения на свою голову. Это будет касаться не только ваших личных отношений, но и проявится на службе, озадачив ваших коллег, которые привыкли видеть в вас исполнительного и серьёзного работника. Если вам дорого место работы, то лучше поостерегитесь слишком открываться. Третья декада месяца принесёт представителям этого знака Зодиака много радости и неожиданных визитёров, некоторых из них вы давно не видели и мечтали о встрече. Можете ненадолго выйти из рабочего ритма и провести с друзьями несколько незабываемых пикников и вечеринок. В это время вы будете на высоте, ваша привлекательность сведёт с ума и даст вам в руки все карты, и личным обаянием вы сможете добиться чего захотите.



ВОДОЛЕЙ

(21.01-19.02)

Для Водолеев это месяц, когда можно действовать по «индивидуальному плану», не оглядываясь на действия других людей. События первой половины июля заставят сосредоточиться на проблемах личного плана. Возможна ситуация: он любит её, но она любит другого, а тот, другой, не в состоянии принять определённого решения. Так или иначе отношения либо прервутся, либо могут претерпеть серьёзные изменения. Звёзды советуют не торопиться с выводами, поскольку очень скоро появится другая тенденция и пословицу «Разбитую чашку не склеишь» удастся опровергнуть. В профессиональной жизни ценными окажутся оригинальные идеи, возможность расширить партнёрское взаимодействие. Действуйте, а приоритеты обозначатся чуть позже.



РЫБЫ

(20.02-20.03)

Приготовьтесь к тому, что в течение всего месяца вам придётся сталкиваться с за-

держками в делах, недостоверной или намеренно искажённой информацией, интригами окружающих. Возможны препятствия со стороны руководства, которое будет игнорировать вашу инициативу. Поэтому держите в порядке бумаги, документы, последовательно отстаивайте свои позиции. Пусть всё идёт своим чередом, а ближе к концу месяца звёзды выведут на верный путь, и всё встанет на свои места. Мощные процессы обновления затронут и личную жизнь. У людей одиноких есть шансы встретить свою половинку. А вот для людей семейных тяга к свободе, независимости и самостоятельности может стать камнем преткновения. Не забывайте про чувство ответственности и помните, что ваши успехи на личном фронте могут сопровождаться глубокими переживаниями тех, кто вас по-настоящему любит.



ЕСЛИ ВАШ МУЖЧИНА РАК

Та женщина, которая хотя бы раз в жизни имела дело с Раком, знает, что такое настоящая нежность. Среди представительниц прекрасного пола он пытается отыскать ту единственную, которая стала бы ему любящей и нежной матерью. Приключения и романы, не приводящие к прочным отношениям, — не для него. Ему нужна партнёрша, способная делиться с ним горем и радостью, читать его самые сокровенные мысли, ни на минуту не оставлять его без внимания, ведь по сути он — большой ребёнок. Естественно, вслух он этого никогда не признает, а будет притворяться, что ему никто не нужен, ему «и так хорошо». И если вы действительно хотите завоевать его сердце, дайте ему ясно понять: вы ему безгранично верите, он — самый главный человек в вашей жизни. В ответ он распахнёт перед вами своё сердце и не станет больше ничего скрывать. И тогда вам будет позволено войти в его мир «тысяча и одной ночи», где ваш возлюбленный одновременно султан и раб, джинн и нежный любовник. Вы оба полностью насладитесь атмосферой теплоты и любви, а что может быть более желанным в союзе двух сердец... Что касается семьи, то Рак больше всего ценит в браке духовную связь и семейное благополучие — он просто создан для того, чтобы быть верным мужем и хорошим отцом, безумно любящим своих детей. А не об этом ли мечтает каждая женщина?

Новое усовершенствованное чудо УСУ "Ультратон МС 2000"

Всего 1300
рублей!

УЛЬТРАТОН

Еще более совершенное и надежное!

ГАРАНТИЯ
2 ГОДА

Специалисты говорят, что УЛЬТРАТОН отстирывает не менее 88 % грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях до 98 %. Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на мощную способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. В него специально обращалась фирма - изготовитель, что бы развеять сомнения - недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли? Почти тоже самое, что стирать руками или щеткой.

А если к этому добавить, что Ультратон: практически не разрушает структуру ткани; потребляет как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия;

- не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит как маленькая бутылка газировки. Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием Ультратона, и вот подарок для покупателей, теперь, что бы проверить исправно работает УСУ «Ультратон» не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку и оно само, без Вашего участия произведет само диагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используются только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких как: PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства так же подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже, масляные и похожие загрязнения.

И помните: «Чудес не бывает!» Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда. пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН»

Читинская обл. Людмила Н.

Здравствуйте Уважаемые коллеги! Очень вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» - это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных ваших вещей, которые придумали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы Ультратона очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят, от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала, и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать Ультратон для сына студента.

Владимирская обл. Лидия И.

Уважаемые товарищи отдела «Товары почтой». Я приклонюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Друзю машинку подарю своей дочери, на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывшая врач, работавшая на скорой помощи много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свидания.

Приморский край. Зинаида А.

Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего Вам доброго и до свидания

Свердловская обл. Светлана А.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей и я хочу ей облегчить ее труд и засоню порадовать. У нее день рождения и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ее понравилась. Прошу срочно выслать еще одну машинку

Московская обл. Игорь Л.

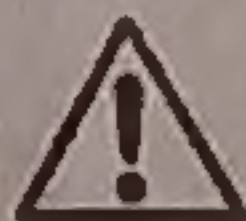
Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось, ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще один Ультратон для подарка моей сестре.

Специальное предложение!

только сейчас за 1300 руб. + почтовые расходы

Вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Предложение действует только на территории РФ.



Оплата товара производится на почте наложенным платежом

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу:

302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (Б), отдел «Товары почтой»

Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77

Сайт: www.zacaz.ru Эл. почта: med@ortes.ru

Для жителей Украины - (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 285 гривен. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей»